

Сакьонг Мипам

Принцип ШАМБАЛЫ

ОБНАРУЖЕНИЕ
СКРЫТОГО
СОКРОВИЩА
ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

От автора бестселлеров:

«Бег с умом медитации», «Управляй своим миром»
и «Обрати свой ум в союзника»

УДК 294.3
ББК 86

Мипам С.

Принцип Шамбалы. Обнаружение скрытого сокровища человечества / С. Мипам — «ИД Ганга», 2013 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-907243-41-5

В этой книге почитаемый духовный лидер традиции буддизма Шамбалы Сакьонг Мипам делится с западным читателем этим древним учением о просветлённом обществе и показывает современному человечеству, стоящему на распутье, как можно жить уверенно, мудро и сострадательно, всегда оставаясь властелином своего мира.

УДК 294.3
ББК 86

ISBN 978-5-907243-41-5

© Мипам С., 2013
© ИД Ганга, 2013

Содержание:

Пролог.....	5
Часть I. Создание просветлённого общества.....	11
Глава 1. Начало.....	13
Глава 2. Принцип Шамбалы.....	21
Глава 3. Сущностные наставления.....	29
Глава 4. Созидание против разрушения.....	37
Глава 5. Хаос – это хорошая новость.....	48
Глава 6. Быть смелым.....	55
Часть II. Чувствовать.....	65
Глава 7. Доброта как универсальное выражение.....	67
Глава 8. Жизнь – это церемония.....	74
Глава 9. Только ты и я.....	85
Глава 10. Работа ради будущего.....	94
Глава 11. Взбодрись.....	99
Часть III. Быть.....	109
Глава 12. Изменяя мировые ценности.....	111
Глава 13. Будьте проще.....	119
Глава 14. Завершение полного круга.....	124
Глава 15. Сейчас.....	134
Глава 16. Культура.....	140
Часть IV. Прикосновение.....	149
Глава 17. Экономика.....	151
Глава 18. Принципы силы и богатства.....	157
Глава 19. Образование.....	163
Глава 20. Безусловное здоровье.....	172
Глава 21. Права человека на добро.....	176
Глава 22. Новые задачи человечества.....	180
Благодарность.....	185
Об авторе.....	187
Шамбала в мире.....	188



Пролог

Человечество стоит на распутье: мы можем разрушить мир или же построить прекрасное будущее. Даже климат сейчас выходит из равновесия, резко изменяя облик планеты. Наша экологическая система находится в опасном и хрупком состоянии, и наше будущее зависит от наших действий как биологического вида. Сегодня большинство людей перегружено повседневными заботами. У нас не хватает времени и энергии для размышления над личными или социальными вопросами, и, возможно, мы чувствуем свою неспособность повлиять на будущее. Прогресс не может зависеть только от одной духовной традиции, экономики или политической системы, он зависит скорее от того, кем мы себя ощущаем, индивидуально и социально. Какова природа человека и всего нашего общества целом? В этом контексте вопрос о человеческой природе приобретает глобальную значимость.

«Принцип Шамбалы» зиждется на глубокой передаче, невербальном послании мудрости: человечество и общество изначально добры. Я получил эту мудрость от своего отца Чогьяма Трунгпы Ринпоче, который принёс принцип Шамбалы в современный мир. Принцип изначального добра не является ни религиозным, ни светским. Он говорит о том, что человечество по своей сути – совершенное, доброе и достойное. Если мы сможем обрести уверенность в своём внутреннем добре, это озарит светом нашу жизнь и всё наше общество.

Этот простой принцип затрагивает неразделимость личного и социального преобразования: действительно, наши умы коллективно формируют общество, но правда и то, что общество формирует наши умы. Когда еже-

дневные действия его членов будут постоянно выражать такую уверенность, изначальное добро начнёт влиять на наш дом, работу, больницы и школы, вплоть до экономики и политических систем.

В этой книге я делюсь своим личным опытом – духовным и унаследованным, – представляя темы, которые могут помочь направить наш вид в более яркое и успешное будущее. Я чувствую, что настало время пробудиться и обрести уверенность в своём полноценном праве быть здесь и одарить нашу землю своим внутренним богатством. Но это непросто. Может ли переживание и доверие к своему добру – а потому и добру общества – изменить природу нашей реальности? Если мы все попытаемся это сделать, какого рода революцию это способно будет вызвать?

«Принцип Шамбалы» – это размышление о моём собственном пути и особенно об отношениях с моим отцом. Книга содержит серию очень простых диалогов с ним, которые происходили в разное время нашей совместной жизни и касались тем человечества и общества. Это взаимное общение начинало формировать моё понимание таких глубоких, важных вопросов, как изначальное добро, отвага и создание просветлённого общества. Большинство из этих диалогов происходили в неформальной обстановке – когда мы ужинали, ехали в машине или просто сидели вместе часами в тишине, отмеченной лишь несколькими обронёнными словами. Так как мои отношения с отцом имели много аспектов – отец и сын, учитель и ученик, друг и союзник, – такие крупинки мудрости не всегда казались очень серьёзными или впечатляющими. Иногда его замечания сопровождались шуткой или улыбкой.

В Древней Греции и Азии способом передачи муд-

рости и культуры служил диалог. Для нас, людей, это один из наиболее мощных методов обучения. В простом общении передаётся культура. Мой отец постоянно передавал культуру изначального добра и хорошего человеческого общества. Составление «Принципа Шамбалы» в виде наших диалогов стало моим способом рассказать о своём пути, о том, как я начал понимать эти темы. Я надеюсь, что это вдохновит других на размышления над этими вопросами. Так как мы живём во времена, когда нас постоянно забрасывают противоречивыми идеями, трудно понять, что реально и важно. Настало время разобраться, что же по-настоящему значимо.

«Принцип Шамбалы» приглашает читателя присоединиться к этим размышлениям. Чувствуем ли мы себя людьми под давлением ежедневного стресса? Существуют ли на самом деле изначальное добро, сила и доброта? От того, как воспринимает себя человечество на глубинном уровне, будет зависеть наш успех или поражение на этом распутье. Сможем ли мы уделить время такому размышлению – индивидуально и сообща? Такой простой процесс самопознания способен расширить наше пространство, и из этого пространства естественно пробуждается забота о других. Чем больше людей почувствуют своё изначальное добро, тем больше способны измениться будущее человечества и нашей планеты.

Изначальное добро может выражаться во всех аспектах жизни. Поэтому я и размышляю о том, как понимание изначального добра может повлиять на экономику, здоровье и образование. Моя цель – начать диалог о том, как можно применить изначальное добро к обществу в целом. Таким образом, диалог становится спосо-

бом создания общества посредством взаимного обмена, открывающего новые пути для исследования и развития. Я надеюсь, что эти пути поведут экспертов в разных областях к развитию этой дискуссии.

В наше время размышление о человеческой природе важно как никогда – в особенности из-за темпа технического прогресса. Неправильное применение технологии может нас изолировать, парализуя наши социальные и человеческие стремления и удерживая нас в постоянной занятости. Но если технологии использовать конструктивно, то это может стать мощным средством, позволяющим каждому из нас быть частью глобального общества людей, которые хотят изменить судьбу нашей планеты.

Я с радостью предлагаю это руководство для будущего. Оно заключается в вопросах, поисках, открытиях и утверждениях о жизни, отражённых в разговорах с моим отцом, память о котором я хочу возродить. Убеждённый социальный визионер и мыслитель, он воплощает в себе дух принципа Шамбалы: проявление отваги из основы нашего добра. Эта книга не предназначена для детального толкования учений Шамбалы, буддийской философии или для представления западной мысли и истории. Скорее, «Принцип Шамбалы» – это попытка продемонстрировать глубокие прозрения моего отца и очертить их контекст. Так как его жизнь вместила в себя как древнее, так и современное, как Восток, так и Запад, при ссылке на его комментарии я не только использую традиционные источники моей собственной культуры, но также соотношу их с западной историей и мыслью. Несмотря на то, что между многими философскими системами существуют различия и разногласия, большинство из них включают в себя темы о челове-

ской природе и природе общества.

Я составил эту книгу в категориях *чувствования*, *пробывания* и *прикосновения*. Сколько бы мы ни слышали теорий и доводов, в конечном счёте перемены и развитие происходят, когда нас что-то затрагивает по-человечески, когда мы чувствуем и переживаем это на личном уровне. То же самое происходит и на социальном уровне. Мы можем вполне осознавать климатические изменения и перенаселённость планеты, но пробуждает нас именно непосредственное переживание. Вот почему непосредственное переживание своей природы обладает таким большим потенциалом.

Как духовный лидер с традиционными обязанностями тибетского ламы, а также с ответственностью лидера многогранной современной общины, я начал понимать, что многие возникающие в нашей личной жизни вопросы – касаются ли они духовности, быта или семьи – подвержены влиянию общества. В конечном итоге избежать влияния общества не может никто. Мы можем пытаться изменить стиль жизни, но находимся ли мы на Западе и пытаемся переехать на Восток, или же находимся на Востоке и стремимся на Запад – мы, люди, всегда сталкиваемся с основным вопросом о том, как мы ощущаем себя, свою человеческую природу и общество. Именно это мой отец переживал в своей жизни и путешествиях. Даже несмотря на то, что он был воспитан в духе глубокой буддийской традиции, в конце своей жизни он подчёркивал необходимость для человечества чувствовать свою ценность и осознавать истинность того, что хорошее человеческое общество может быть создано.

«Принцип Шамбалы», по сути, это диалог с моим отцом на все эти темы, которые были ему так интерес-

ны и дороги. Однако это не биография и не мемуары. Скорее, эта книга возникла, когда я сам как родитель начал думать о мире, в который вступает мой ребёнок. Это послание для трудных времён, потому что принцип Шамбалы бросает нам вызов, призывая объединить медитативное прозрение с общественными идеями в целях построения просветлённого общества. Даже когда общество кажется непросветлённым, оно все равно даёт нам возможность признать его потенциал стать таковым. Вот какое социальное видение старался передать мой отец. Пусть эта мудрость возвысит всех существ.

ЧАСТЬ I
СОЗДАНИЕ ПРОСВЕТЛЁННОГО
ОБЩЕСТВА

Глава 1. Начало

Однажды ранним утром – мне тогда было около 12 лет – отец позвал меня в свою комнату. Я знал, что у него на уме было что-то важное. Когда я вошёл, я увидел его сидящим на постели. Из окна лился мягкий солнечный свет. Отец только проснулся. Я приблизился к нему на пару шагов и поклонился. Он подозвал меня любящим жестом, но его присутствие было очень интенсивным. Мы обнялись, и наше объятие показалось мне очень долгим. Затем, пристально в меня всматриваясь, он сказал: «Ты будешь следующим сакьонгом».

Эти слова потрясли самое моё естество – каким я был тогда и кем стал позже. Я также почувствовал расслабление. Я чувствовал, как меня переполняет энергия и в то же время тяжесть. Я смотрел прямо ему в глаза, и в тишине я почувствовал, что мне было сообщено что-то важное, передача, которая глубоко повлияет на всю мою жизнь.

Сакьонг – это тибетское слово, которое буквально означает «защитник земли» и указывает на объединение светской и духовной власти. Сакьонг олицетворяет принцип, согласно которому цель жизни – в создании хорошего человеческого общества, где человек проявляет отвагу и доброту для пользы мира. Это подобно дхармарадже, дхармическому королю в индийской традиции, или шен-хуану, мудрому правителю в китайской системе. На Западе мы можем это сравнить с идеей Платона о правителе-философе. В традиции Шамбалы это принцип просветлённого воина, который защищает землю не оружием агрессии, но оружием, которое воплощал мой отец: состраданием, отвагой и мудростью.

Мой отец, Чогьям Трунгпа Ринпоче, был известным

мастером медитации, поэтом, учёным, художником и правителем. Он был последним из поколения великих тибетских учителей, получивших полную подготовку и образование в некогда одном из величайших духовных королевств на земле. Два его главных учителя, Шечен Конгтрул и Кхенпо Гангшар, были яркими светилами на небосклоне Дхармы. Они были не только искусными мастерами медитации, но также философами и учёными. Мой отец был их основным учеником, и они передали ему наиболее священные древние учения последних двух с половиной тысяч лет. Но что наиболее важно, они передали ему наивысшую буддийскую тантру – учение, известное как Великое Совершенство. Оно учит, что на высшем уровне сознания и переживания относительная и абсолютная природа являются одним и тем же – местом, которое невозможно определить, и где время и пространство растворяются друг в друге.

Мой отец был потомком Гесара из Линга, короля-воина из Восточного Тибета, который принёс гармонию, преодолев агрессию и установив мир. Отважный герой Гесар верил в добро людей и смог поднять дух и энергию своих поданных во времена смуты и хаоса из-за внешних и внутренних агрессоров. Таким образом, мой отец унаследовал кровь не только воинскую, но и королевскую.

Мой отец вырос в богатой и древней культуре, где уникальным образом сплелись суровый климат и традиция глубокого медитативного самоисследования, и был воспитан в доверии тому, что природа человека добра и что общество может проявлять это добро. Будучи духовным лидером и правителем области Сурманг в Восточном Тибете, он был хорошо осведомлён в духовных и мирских вопросах, так как постоянно сталки-

вался с глупостью и добродетелью человеческого поведения. Однако когда нужно было принять решение, он всегда оставался непреклонным в своём принципиальном решении полагаться на изначальное добро.

При спешке и агрессии нашего мира, при шатком состоянии нашей экосистемы кажется, что человечество забыло о своём врождённом добре. Но, несмотря на деградацию, жестокость и постоянную одержимость гневом и ревностью, человеческое добро тем не менее остаётся нетронутым, сокрытым внутри. И желанием моего отца было напомнить человечеству, что оно доброе.

В молодости мой отец был необычайно одарённой личностью. Он не только смог усвоить обширные и сложные знания, существовавшие в то время в Тибете, но также стал известен своими пророческими видениями и прозрением относительно будущих событий. Он даже предсказал падение Тибета, что позже помогло ему успешно осуществить побег через Гималаи в Индию, когда он вывел вместе с собой сотни других беженцев.

Благодаря его авторитету, остроте мышления и глубокой проницательности, высокие ламы и короли, а также миряне постоянно обращались к нему за советом. Из непрерывного сочетания глубокого духовного прозрения и повседневных мирских занятий стало возникать видение просветлённого человеческого общества, сутью которого является осознание и признание человеческого добра. Его видения возникли, вдохновлённые легендарным королевством Шамбалы, страной мира, счастья и процветания. Размышляя о природе человечества, отец начал писать тексты, которые составили много томов. Позже они стали известны как «драгоценные учения» Шамбалы.

Во время вторжения в Тибет мой отец был непосредственным свидетелем жестокого и дикого поведения людей, охваченных агрессией и потерявших контакт со своим изначальным добром. Были разрушены города, деревни и монастыри. Монахов, монахинь, его друзей бросали в темницу, пытали и убивали. В 1959 году насилие возросло до таких пределов, что он вынужден был покинуть свою родину. Некогда правитель, символ мирской и духовной власти, он стал беженцем, человеком без дома и страны.

Вынужденный покинуть свой дом и отважно вступить в большой неизвестный мир, мой отец начал обдумывать понятия человеческой природы и общества в целом. Именно во время побега, высоко в Гималаях, когда отец смотрел на обширные равнины Индии, у него зародилась идея просветлённого человеческого общества, сообщества мудрости и доброты. Такое общество будет чтить и поощрять врождённое добро и развивать мудрость всех культур и традиций. Он чувствовал, что существенным элементом построения такого общества была отвага. Не отказываться от человечества – неотъемлемое качество этой отваги. В то же время отец понимал, что для осуществления этого он должен быть предельно открытым и непредубеждённым.

Это шамбалинское видение просветлённого общества – как он его позже называл – подсказало ему, как может возникнуть хорошее человеческое общество, и происходило это в то самое время, когда оккупанты уничтожали его собственную древнюю культуру. Его вдохновлённость просветлённым обществом не имела целью возродить Тибет, так как он хорошо знал недостатки своей собственной культуры. Скорее, он подхватил глубокое устремление создать просветлённое об-

щество, существовавшее на протяжении всей эволюции человечества. Такое глубокое, сильное и явное желание жить на земле хорошим и достойным образом, стало фокусом его жизни. Он отдал свой ум, сердце и энергию на реализацию этого глубокого вдохновения.

Видение моего отца о создании просветлённого общества не было утопической фантазией, и его желание, чтобы человечество жило в гармонии, исходило не из наивного понимания мировых процессов. Оно возникло из-за того, что он стал очевидцем ужасов человеческой жестокости. И поскольку он настолько глубоко и лично пережил свидетельства человеческой деградации, его желание создать доброе общество стало свидетельством его характера и отражением его способности простить, понять и оценить. Поэтому источником этого социального видения была стойкость человеческого сердца.

Видения моего отца вдохновили его получить западное образование с конкретной целью – попыткой построить просветлённое общество. Он изучил английский язык в Индии и в 1963 году поехал в Англию учиться в Оксфорде, где он окунулся в изучение богатой традиции западной философии и сравнительного религиоведения. Он изучал теологию и проявлял большой интерес к искусству Японии, в том числе цветочной композиции и каллиграфии. Не имея дома, находясь в изгнании, он нашёл путь к познанию и ассимиляции.

Я не хочу сказать, что ему было легко потерять своих друзей, дом и страну. Он проходил через периоды большой неуверенности, и временами он активно подвергал сомнению свою идентичность. Прибыв в Оксфорд, мой отец всё ещё носил платье тибетского монаха. По иронии судьбы, представляемая им традиция,

подлинность которой насчитывала тысячи лет, в это время считалась эксцентричной. В реалиях нового окружения он, почитаемая фигура духовной иерархии, стал считаться маргинальной и подозрительной личностью, которую не понимали и увешивали ярлыками. Он мне говорил, что его спрашивали не «Кто ты?», а «Что ты?». И он на это отвечал: «Я человек».

Было бы неудивительно, если бы после таких ударов судьбы, грубости и цинизма людей мой отец стал сомневаться в шамбалинском принципе изначального добра. Это было бы понятным и даже допустимым. Было бы естественным прийти к заключению, что человеческая жизнь есть одиночество, несчастное, мерзкое, жестокое и короткое, как это сделали Гоббс и другие философы. Но даже в тяжёлые времена отец сохранял свою убеждённость в изначальном добре. Действительно, его межкультурное путешествие ещё больше убедило его в необходимости провозгласить свою идею именно для этого века сомнений и цинизма.

До конца своей жизни отец работал над пробуждением других к изначальному добру. Он был основной силой, представившей учения тибетского буддизма современному миру, но его не удовлетворяло просто считаться духовным учителем. Скорее, он чувствовал, что его призвание было быть сакьонгом, «защитником земли», и помочь человечеству в целом. Поэтому он представил учение пути воина Шамбалы, которое подчёркивает связь с нашей человечностью, признание нашего врождённого добра и общение через доброту и отвагу как средства установления хорошего, просветлённого человеческого общества.

В тот ключевой момент, когда отец пристально смотрел на меня тем утром, я понял, что он просил меня

взять ответственность за это глубокое видение, которое было так дорого его сердцу, всему его существу. Это видение – самое естественное желание жить в хорошем человеческом обществе – поддерживало его на протяжении всей его яркой и бурной жизни, и сейчас он просил меня как защитника земли сохранить его.

После этого судьбоносного разговора с отцом я также проходил сложный и порой тернистый путь понимания и примирения с человеческой природой. Так же, как и у отца, на моём пути принцип изначального добра подвергался испытаниям, когда я переживал страдания и агрессию нашего мира. Понимая свой долг защитника земли – защищать природу человека от сомнения и разочарования, – я пришёл к выводу, что защищать землю значит защищать сам дух жизни.

В человечестве есть добро, живое и невредимое, но в наше время оно окутано тьмой неуверенности и страха. Если, немного поразмыслив, мы поймём драгоценность нашей жизни и связи с другими, мы сможем начать чувствовать добро, которое поддерживало нас всё время. В этот, казалось бы, незначительный момент, когда мы чувствуем наше собственное добро, происходит тектонический сдвиг. Освобождённые от сомнений относительно нашей собственной природы, мы видим обширный новый горизонт человеческих возможностей.

В пятом столетии до нашей эры Будда и Сократ странствовали по земле и пришли к своим собственным выводам относительно врождённого добра человечества. По каким-то причинам человечество к таким выводам приходит нечасто. Поскольку оно сейчас находится на критическом стыке, на распутье, где мы глубоко размышляем о природе нашей планеты и нашего вида, выводы мы должны делать осторожно. Экономическая не-

стабильность и многочисленные природные бедствия современности – всё это сигналы к пробуждению.

Даже в духовной сфере мы на перепутье. Из-за постоянной игры взаимозависимости и непостоянства крайне маловероятно, что мир, такой огромный и буйный, когда-либо будет подчинён или объединён одной духовной традицией. Мы должны поддерживать уникальные качества различных традиций, потому что они представляют структуру человечества. Разнообразие и многогранность человечества даёт нам силу, как и сама природа. В то же время, если мы будем связаны объединяющим принципом, человечество будет чувствовать себя одной семьёй. И шамбалинский принцип изначального добра обладает такой силой.

Глава 2. Принцип Шамбалы

Глубоко в душе я с ранних лет знал, что быть сакьонгом – предназначение моей жизни, но, когда мой отец сделал это официально, я понял, что в действительности не очень понимаю, что значит быть сакьонгом. Когда я спросил отца, чем занимается сакьонг, он ответил: «Сакьонг пробуждает в людях их изначальное добро».

«И это всё?» – подумал я. Не может же быть, чтобы всё было так просто? И что он имел в виду, когда говорил, что люди изначальны добры? И если это правда, почему тогда вокруг так много страданий? Это был коан, нечто, над чем следовало подумать. Я тогда не подозревал, что следующие тридцать пять лет своей жизни я проведу, пытаясь понять – и пережить – простоту и сложность того, чему учил меня отец.

Отец хотел, чтобы моё образование было таким же, как и у него в более поздний период жизни, отражающим баланс Востока и Запада. Я получил духовное наследие своей собственной традиции, с её глубокой эзотерической мудростью, изучая буддийскую философию и учения тантры. На протяжении многих лет я изучал западную мысль, философию, политику и экономику, а также поэзию и литературу. Физически я тренировался в стрельбе из лука, верховой езде и боевых искусствах. Моё образование было и классическим, и современным. А также я практиковал медитацию и размышление как в Азии, так и на Западе. Тренировки и практика научили меня, что само по себе обучение к мудрости не приводит. Скорее, через саморефлексию мне нужно было усвоить то, чему я научился, попробовать применить в жизни и затем размышлять над результатами. Вот процесс, ведущий к мудрости.

Меня поглотил ещё более глубокий внутренний процесс, когда мой отец скончался в 1987 году. Мне было двадцать четыре года, его уход стал временем большой боли и смятения не только для меня, но также для шамбалинской общины и всего мира. Так как я был его духовным наследником, то моей задачей было его заменить. Однако я не чувствовал ни готовности, ни способности продолжить его дело. Я был ещё молод, и мне нужно было выковать собственный духовный путь. Предстоящий путь казался туманным, неизвестным и навевал плохие предчувствия. Тем не менее из чувства долга и глубокой любви к моему отцу я продолжал учиться, практиковать буддизм и старался следовать пути воина Шамбалы.

Временами этот путь был трудным и полным испытаний. Я не только углублял своё духовное понимание, меня также пригласили руководить большой и многоликой общиной, располагавшейся как на Востоке, так и на Западе. Одновременно я работал с человеческой неуверенностью, потерями, гневом и запутанностью. Вдобавок ко всему этому я чувствовал огромную ответственность как держатель линии, которая насчитывала тысячи лет, и теперь от меня зависело, как она будет развиваться дальше. Я должен был не только понять суть собственной традиции, но также определить, как продолжить её в контексте современной культуры. Я подвергался постоянным испытаниям как в моей собственной общине, так и в мире в целом. Порой люди убеждали меня заботиться не столько об общем тяжёлом состоянии мира, сколько сфокусироваться на собственной традиции. Однако по мере того, как я продолжал выполнять свою роль лидера, я начинал понимать, что и в духовных, и в светских стремлениях всё время воз-

никает понятие человеческой природы, и я был вынужден ежедневно размышлять об изначальном добре.

В этот период я часто думал о том, почему мой отец захотел выйти за пределы его собственных духовных границ и войти в мир глобальной экономики, политики и окружающей среды. Позиционировать себя как тибетского буддийского ламу и учителя было бы гораздо безопаснее и проще. Однако мой отец был не такой. И что более важно, это было не то, кем он себя чувствовал. Его учителя говорили ему, что мир, который они знали и любили, приближается к концу и что передача сути тибетской мудрости – что люди и общество добры вне рамок буддизма или любой другой религии – зависит от него. Он считал, что самый лучший путь совершить это – взять на себя роль защитника земли, защищая добро, пробуждая его в других.

И я спросил себя, почему такая яркая личность придаёт такое большое значение такой простой идее изначального добра?

Мой отец глубоко верил в человечество. Как на Востоке, так и на Западе он всегда объединял получаемые им знания, стараясь понять и сравнить не только то, чему учил Будда, но также то, чему учили Платон, Аристотель, Иисус, последователи иудаизма и ислама, а также и великие умы Китая – Лао Цзы и Конфуций. Особенное уважение он испытывал к великому индийскому правителю царю Ашоке, а также к Догэну из традиции дзэн и Сётоку Тайси в Японии. Несмотря на различия этих традиций, каждую из них можно было бы сжато, но без потери интенсивности изложить и выразить в двух главных идеях: человечество доброе, и добро – это природа общества.

Именно благодаря изучению и размышлению я на-

чал ощущать внутренний сдвиг в моём понимании, что принцип Шамбалы – это универсальная тема, которая лежит в основе всех очевидных и не совсем очевидных нитей человеческой мысли. Эта универсальность не разбавляет ни одну из традиций, это самое сердце всех традиций. И мы его не создаём. Мы его открываем.

Слово «Шамбала» означает «источник счастья», и, как я уже упоминал ранее, это название королевства в Центральной Азии, также известного как Шангри-Ла, существовавшего, по преданиям, в пятом столетии до нашей эры. В древних буддийских текстах на него ссылаются как на «Шамбалу Севера». Для моего отца Шамбала была синонимом принципов отваги и добра.

Предания о Шамбале гласят, что это была реально существовавшая на земле страна, и её граждане достигли такого глубокого понимания изначального добра, что все вместе стали просветлёнными. Согласно легенде, в этот момент всё королевство вышло за пределы физической ограниченности этим материальным миром. Некоторые говорят, что Шамбала существует до сих пор, проявляясь в сфере, лежащей чуть дальше пределов восприятия нашего концептуального ума.

Говорят, что Шамбала была расположена в западной части Востока и восточной части Запада – в месте слияния миров Азии, Европы и Аравии. Поэтому даже географически Шамбала располагалась в универсальной позиции. Граждане Шамбалы, по преданию, были продвинутыми в технологиях и невероятно разумными. Чтобы создать просветлённое общество, они пробудили своё добро и включили его в повседневную жизнь, что, в свою очередь, стало постоянной поддержкой их просветления. Они пропитали свои взаимоотношения добротой и состраданием, а также использовали их для

развития этих же качеств. Всё это возникло из коллективной веры во врождённую мудрость человечества. Поэтому мой отец черпал вдохновение из этой легенды: при слиянии этих великих культур дух добра перевозносился и праздновался. Это было воплощением человеческой реализации и развития культуры.

Шамбала – это не только место, это духовный путь, который иногда называют «мирской путь», потому что наша уверенность в изначальном добре позволяет нам расслабиться в нашем мире и видеть его священное качество. Даже в обычном смысле, когда мы что-то ценим, это значит, что мы позволили себе расслабиться и вобрать это в себя. Когда мой отец видел Шамбалу, он демонстрировал медитативные способности. Благодаря такому чистому восприятию он мог видеть личность и общество уже просветлёнными. Это трудно себе представить, читая заголовки сегодняшних газет, но видеть общество как просветлённое – довольно практичный подход, потому что другого мира нет, а из этого не убежишь.

В то же время просветлённое общество – не утопия, но место, где нам хватает отваги увидеть себя настоящих, и просто быть теми, кто мы есть, отказываясь от своих фантазий о чём-то лучшем. Когда мы это делаем, то открытие нашего собственного добра на этой планете становится упражнением в способности уважать и изумляться. Снижение скорости для того, чтобы проанализировать свои чувства и мысли, почувствовать своё достоинство и уверенность в нём, создаёт пространство. Тогда у нас появляется настоящая разумность, и мы знаем, куда нам двигаться.

Однако большинству из нас, убаюканных поверхностными удовольствиями и ужасами, не хватает уверен-

ности в изначальном добре. Повседневная жизнь трудна, и возникает много поводов думать, что человеческая природа плохая. В практике саморефлексии мы задаём себе вопрос, как мы себя *чувствуем*? Что мы обнаруживаем, пребывая в контакте со своим сердцем? Какой бы тяжёлой и болезненной жизнь ни была, изначальное добро не зависит от условий, так как оно не может измениться. Могут возникать испытания и препятствия, но они не уменьшают имеющиеся в нашем распоряжении просветлённые качества. Если достаточно людей смогут чувствовать изначальное добро, тогда общество в период трудностей не сломается, но станет сильнее.

Ранее я упоминал процесс социального просвещения. Это чётко иллюстрируется историей о том, как Шамбала стала просветлённым обществом. Говорится, что первый король Шамбалы Дава Сангпо, «Благая Луна», пришёл к Будде и попросил мудрости настолько сильной, чтобы он смог достичь просветления без необходимости покинуть своё королевство. Дава Сангпо сказал: «У меня много обязанностей, и я не могу позволить себе роскошь удалиться в монастырь в поисках личного просветления. Можешь ли ты мне дать духовные учения, которые я бы использовал в повседневной жизни, чтобы принести мир и гармонию себе, моим подданным и моему королевству?»

Будда ответил, что он и в самом деле может предложить учения о том, как использовать общество в качестве духовного пути, но осуществить их способна только очень сильная личность. Однако ум короля был настолько чист, что уже в процессе дарования ему Буддой этих учений он их постиг. Затем он вернулся в Шамбалу, чтобы передать эти знания. В то время внут-

ри общества были конфликтующие фракции, однако, после того как Дава Сангпо начал давать учения, всё королевство объединилось в добре. Когда люди пробудили своё добро, они стали способны видеть его в другом, и их общество естественно стало просветлённым.

С политической и социальной перспектив мир прямо сейчас нуждается в свете Шамбалы. Представьте себе, что может случиться, если мы все станем чувствовать себя хорошими, видеть хорошим наше общество – и обретём подобную уверенность в себе. Когда я учу на Западе, люди говорят о ненависти и агрессии к самим себе. Это исходит из чувства отсутствия достоинства. Мир кажется полным зла, и многие из нас очень скептически настроены относительно человеческой природы. К тому же дома, в школе или церкви нас могли учить, что мы изначально испорченные или несовершенные просто потому, что родились. Без чувства достоинства человеческое общество и общение естественным образом становятся средствами манипуляции и обмана, и тогда мы направляем всю свою активность на поддержку себя или на то, чтобы кого-то перещегоолять. Из-за такого ложного чувства силы жизнь становится непрерывным развитием сомнений, которые лишь подтверждают ощущаемые нами недостатки и вызывают чувство отчуждённости. Мой отец называл это «заходящим солнцем». Этот термин описывает время, когда человеческие чувства достоинства и собственного предназначения убывают, как солнечный свет в конце дня. Это убывает наша способность узнавать в себе добро.

Если человечеству суждено выжить – и, более того, процветать, – мы должны набраться храбрости отыскать свою мудрость и позволить ей засиять. Мы открываем её, когда начинаем проверять свои предположе-

ния. Может быть, мы никогда ранее не размышляли над человеческой природой, но для того, чтобы продвигаться вперёд как глобальное общество, жизненно важно сделать это сейчас. Являются ли малодушие и агрессивность нашей природой или, может быть, в действительности в глубине сердца мы мягкие и бесстрашные? Возможно ли, что под стрессом и беспокойством скрывается покой? Если наш самоанализ обнаружит хотя бы намёк на это, мы сможем извлечь из этого силу, осмелившись изменить свою судьбу. Поэтому принцип Шамбалы является процессом общественной трансформации, благодаря которому непонимание человеческой природы обратится уверенностью в человеческом достоинстве.

Мы живём в мире, где явно необходимо глобальное лидерство во многих отраслях. Чтобы быть в авангарде, мы должны понимать, что наша цель – создать подлинный мир. Нам нужна мудрость, а не замешательство. Наиболее мудрое действие – осознание и культивирование нашей природы. Давайте исполним этот изначальный акт соединения отваги и мудрости.

Я знаю, как знал мой отец до меня, что в это время спешки, депрессии и поглощённости технологиями такое тонкое чувство переживать нелегко, но оно всегда здесь. Но по-прежнему остаётся вопрос: почему мы все ещё сомневаемся в этом добре?

Глава 3. Сущностные наставления

Когда я просил отца рассказать мне об изначальном добре, он часто прибегал к поэзии. Он слагал стихи сам или просил меня. Иногда он щёлкал пальцами, или улыбался, или трогал меня до глубины сердца каким-нибудь другим жестом. Иногда он просто пристально на меня смотрел. В высших буддийских учениях это называется сущностными наставлениями. В таких передачах ученика знакомят с глубокими темами, такими как любовь, пустота, светоносность или сострадание, которые на самом деле описать невозможно. Поэзия, искусство или жесты используются потому, что, помимо интеллектуального понимания, они позволяют чувствовать.

Перед получением такой передачи, на начальных уровнях моего обучения, мне надо было много трудиться, чтобы запоминать или анализировать древние тексты о пустоте, блаженстве и раскрывающие другие глубокие темы, чтобы усвоить, как мастера понимали человеческую природу. Такой курс обучения также включал обсуждения и дебаты. Цель упражнения заключалась в том, чтобы настолько хорошо узнать аспекты человеческой природы, чтобы они стали частью меня и я мог выразить своё понимание. Аристотель и Платон также указывали на то, что ученику нужно учиться и тренироваться, чтобы воплотить истину. Так же, как и в тибетской системе, древние греки использовали обучение и диалог для того, чтобы помочь ученику перейти от идей к непосредственному переживанию.

На первых порах ощутить природу вещей непросто, потому что наш ум обычно пойман в ловушку внешней формой вещей, мы не думаем о природе вещей и не воспринимаем её. Для выражения качества всеохватно-

сти изначального добра традиция Шамбалы использует образ зеркала. Это зеркало известно как «космическое», потому что оно отражает всё. «Космическое» превосходит общепринятые представления, включая пространство и время, поэтому природа вещей считается изначальной и вневременной. Изображения в зеркале неотделимы от самого зеркала, как небо, растворяющееся в озере ранним утром. Поэтому космическое зеркало отражает лежащую в основе мудрость мира, которая включает всё и постоянно возникает в великой открытости.

Отец говорил мне, что изначальное добро не просто человеческий феномен или что-то, доступное только во время глубокой медитации. Скорее это живая энергия первоэлементов, наполняющая гулом Вселенную, повсеместная и весьма обыденная. Отец часто использовал прогулки на природе как способ познакомить меня с природой вещей. Мы сидели на земле, вдыхая запах травы, чувствуя ветер и тепло солнца, наблюдая, как проплывают мимо облака. Иногда мы работали в саду – копая, поливая, трогая почву и растения. Сад позволяет нам быть в контакте с временами года. Сад постоянно напоминает о «сейчас», так как растения всегда реагируют на погоду и смену сезонов.

Чем больше я переживал то, чему учил меня отец, тем менее концептуальным и более эмпирическим становилось моё понимание изначального добра. Я начал видеть, что, хотя земля, воздух, огонь и вода имеют разные качества и предстают перед нами в разном виде, их сущность всегда неизменна, как блеск солнечного света в алмазе. Внутри этих элементов существует невероятный диапазон энергии общения. Общение – улица двухсторонняя, и оно работает на гармонии. У всех

разные лица и разные формы, но при этом наши сердца очень похожи. Выражение себя сердцем и понимание того, что все мы обладаем одинаковым сердцем, создаёт гармонию, которая помогает людям понять свою мудрость и сострадание. Конечный результат этого – свобода.

Многие языки и культуры говорят об этом свежем чувстве и уверенности, исходящей из нашей в нём убеждённости. Великий китайский мудрец Мэн-цзы описывал природу человека как врождённую доброжелательность, широкую человеческую теплоту, полную любви и альтруизма. В первых строках «Никомаховой этики» Аристотель пишет: «Удачно определяли благо как то, к чему всё стремится». Буддийский мастер XIV века Лонгченпа – один из наиболее прославленных тибетских святых – сказал: «Так как все вещи хороши, нет ни одной вещи, которая не была бы хороша, все вещи тождественны в совершенно хорошем состоянии, в котором нет ни хорошего, ни плохого».

Когда меня впервые познакомили с изначальным добром, мне нужно было запомнить его качества – неизменное, безначальное, бесконечное и всеобъемлющее. После каждого определения следовали подкатегории. Наша истинная природа выражает себя как разумность, чистая энергия, внимательность, присутствие и интуиция. Она также обладает элементом знания. Также и всё внешнее знание находится здесь, чтобы пробудить в нас изначальное добро, потому что от природы мы, люди, являемся знающими существами. В отличие от информации, изначальное добро передать нельзя, на него можно только указать. Сердце должно пробудиться к тому, что уже присутствует. Когда мы узнаём и доверяем нашей изначальной природе, мы обретаем

уверенность. Мы – воины, чья отвага состоит в том, чтобы удерживать свои сердца и умы открытыми и предлагать их миру. Когда мы сомневаемся в своей природе, мы трусы, которые прячутся от мира, боясь признать, что открытость – корень нашего существа. Вот какой перед нами выбор.

Человечество постоянно переживает свою глубинную открытость через любознательность, любовь и понимание, и даже через грусть и боль. Мы живые, и потому эти глубоко сидящие в нас чувства всплывают всегда, связывая нас с миром. Фокусируя ум и чувствуя сердце, мы усиливаем свою способность соединиться с добром. Поэтому мы находим время, чтобы собрать свои чувства в сердце и почувствовать, что значит быть достойным. Это воспламеняет уверенность, искру пробуждённой энергии. И это здоровое сияние освещает нашу жизнь.

Когда мы соприкасаемся с нашей собственной энергией, мы становимся способными переживать энергию вокруг нас. Мы видим живое качество мира при помощи осязаемой, стихийной энергии ветра-коня – естественного духа жизни. Однажды осознав эту стабильную силу пробуждённости, мы всегда можем с ней соединиться. Наша взаимосвязь с окружением – также выражение просветлённого общества. Каждый момент в нашей жизни даёт возможность пробудиться, сонастроившись с нашими чувственными восприятиями: чтобы по-настоящему почувствовать вкус пищи, например, или слушать раскаты грома.

Когда мой отец приехал на Запад, он заметил, что иногда мы думаем, будто для того, чтобы быть «духовными», мы должны отключить свои чувственные восприятия. Он говорил: «Мы чувствуем, что нужно превра-

тить их в некую мифическую идею того, каким всё должно быть». Когда мы заглушаем свои чувственные восприятия, мы становимся бесчувственными по отношению к нашей естественной энергии и отстраняемся от жизни. У нас появляется тенденция витать в облаках – интеллектуально и эмоционально отстраняться от окружающего, – и мы теряем способность чувствовать. Без чувствования мы больше не присутствуем полноценно на этой планете, потому что теряем способность заботиться. Именно так и начинают исчезать доброта и сострадание. Движение по этому пути – трагедия вселенского масштаба.

Мой отец говорил: «Любое восприятие может соединить нас с реальностью совершенно и полностью». Настоящий момент проявляет себя через наши чувства: осязание, вкус, зрение, слух и обоняние. Какие запахи ты ощущаешь прямо сейчас? Когда мы полностью ценим то, что чувствуем, это и есть момент, когда выражается добро. Каждый момент переживается свежим: мы соединяемся с реальностью как она есть. Красное есть красное, скаковая лошадь – это скаковая лошадь. Мы слышали об изначальном добре, но встретившись с ним на внутреннем уровне, мы чувствуем, что это правда.

Какова цель исследования всей этой темы неуловимой человеческой природы? Мои духовные упражнения и изучение работ великих философов показали мне, что нельзя недооценивать силу того, как ум воспринимает сам себя. В сущности, наш текущий современный ум – это результат длительного, многовекового накопления философских, экономических и духовных взглядов и переживаний. В начале архаического периода древние греки предлагали разные взгляды на природу человека,

но всеобщей тенденцией был акцент на добродетели. Согласно Аристотелю, подлинным ориентиром человечества было культивирование добродетели. Было что-то врождённое в нашем движении к добру, даже если это требовало тяжёлой работы. Результатом такой добродетели была хорошая политика. Римляне тоже рассматривали добродетель как залог хорошей человеческой жизни. Христианство породило много вопросов о природе человека. Рождены ли мы божественными – по образу Бога – или в нас есть первородный грех? Различные богословы обсуждают эти воззрения и поныне. В Средние века воззрения древних греков и римлян смешались с христианской мыслью. Тогда, с зарождением современной философии, науки и использования эмпирических исследований, что привело к Ренессансу и Просвещению, человек постепенно стал центром Вселенной. Но было всё равно неясно, был ли этот рациональный, современный человек изначально хорошим или изначально омрачённым.

На протяжении какого-то времени, возможно, казалось, что современная мысль и технологии создают лучший мир, и было чувство праздника, эволюции и прогресса. Но в то же самое время волна колонизации распространилась по всему земному шару, неся с собой насилие и страдание. Было ли это распространением мудрости и прогресса или жадности и агрессии? Природа человечества часто была неясной. Были созданы мощные оружия уничтожения, и с приходом двух мировых войн и Холокоста дух человечества принял на себя мощнейший удар. Чувству уверенности в современности и прогрессе был брошен серьёзный вызов. В это время появились различные политические силы, такие как марксизм, тоталитаризм, и новые проявления демо-

кратии – каждая из них старалась создать то, что им казалось лучшим миром. Сейчас, в нашу современную эру, влияние капитализма и технологий является повсеместным.

В этом историческом обзоре мы можем проследить различные воззрения на человеческую природу. Однако, несмотря на эту мировую историю, доминирующее сегодня воззрение исходит из постулатов определённых философий, которые пришли к выводу, что человечеству присущ врождённый эгоизм. Поэтому наш современный ум является эволюцией и компиляцией всех этих размышлений и чувств.

Важно признать, что то, что мы принимаем за человеческую природу, – это результат всех идей и переживаний на протяжении долгой истории. Это хорошая новость, потому что она даёт нам возможность размышлять вместе и задаться вопросом, созвучны ли эти идеи нашему личному опыту или нет.

Современная идентичность – очень сложная, но мы все встаём утром и задумываемся, каково наше место во Вселенной? Кем и чем мы себя чувствуем – это отношение, которое мы воплощаем с момента, когда мы просыпаемся, в течение всего дня и даже во сне. С точки зрения общества, культуру создаёт наша самоидентичность, а наблюдаемые нами специфические социальные церемонии усиливают нашу позицию. Принцип Шамбалы даёт нам возможность посмотреть на происходящее свежим взглядом, почувствовать свои сердца и открыть для себя собственную природу.

Мы должны понимать, что никто не диктует нам, как чувствовать. Однако, чтобы прийти к своему собственному пониманию природы человечества, мы должны позволить себе чувствовать. Когда мы чувствуем добро,

происходит сдвиг: мы становимся любознательными, а это пробуждает заботу. Мы начинаем видеть добро, которое проявляется разнообразнейшими способами – рационально и иррационально, зримо и незримо, посредством знаков, слов и примеров. Из этого возникают добродетели, такие как терпение, усилие и щедрость.

За многие века слово «добродетель» приобрело моралистический оттенок, и на многих из нас это слово больше не действует. Оно утратило свою силу вследствие коллективной самоидентификации, сформировавшейся на вере в то, что человечество изначально порочно. Такое воззрение не только деморализует отдельных людей и общество в целом, оно также деморализует человеческий дух – это всё равно что с самого рождения говорить детям, что они плохие и никогда не исправятся. Это прививает нам чувство безнадежности. Однако в моей традиции «добродетель» не несёт в себе тяжёлого чувства морализаторства или религиозного подтекста. Это просто то, что нужно для создания просветлённого общества – дневная звезда, которую видно всем.

Когда отец просил меня написать стихи или гулял со мной на природе, он учил меня тому, что как человеческое существо я всегда могу соединиться с добром через мои чувства. Он показывал мне, что, если я практикую это, позволяя уму освободиться из сферы мысли и логики, я обнаружу другие способы понимания и знания, такие как любознательность и забота. Мне приходилось перемещать энергию от головы к сердцу. Затем, с уверенностью в собственной человечности, я мог расслабиться и довериться своей жизни. Как выразился мой отец, «это выпускает нечто, что долгое время находилось в плену». Вот как я обнаружил, что жизнь постоянно предлагает нам передачу изначального добра.

Глава 4. Созидание против разрушения

Однажды утром, когда мы с отцом завтракали, я спросил его: «Ты думаешь, что всё общество целиком может стать по-настоящему просветлённым?» Он взглянул на меня и сказал, что дело не в этом. Существует непрерывное естественное взаимодействие между просветлённым и непросветлённым, общественным инь и ян. Человечество будет всегда полироваться о свои непросветлённые привычки, как нож о точильный камень. «Однако, – продолжил он, – создавая просветлённое общество, мы не создаём непросветлённое общество».

Когда отец использовал слово «создавать», он указывал на то, что у нас, в сущности, нет выбора. Относимся ли мы к обществу как к бременю или как к ценному дару и возможности, мы уже принимаем участие в его создании. Участвуем ли мы в положительном смысле или в отрицательном, зависит от нашего мировоззрения. Когда мы участвуем в положительном смысле, мы полностью вовлечены в своё намерение и деятельность, творя добро. Если мы участвуем в отрицательном смысле, мы не совсем уверены в своём намерении и пользуемся преимуществом заходящего солнца – сомневаемся в изначальном добре, – чтобы держать себя немного отчуждённо или даже враждебно. Мы следуем движению нашей жизни, но это всего лишь притворство. Описывая такое непросветлённое общество, отец сказал: «Мы делаем вид, что едим, носим одежду и причёсываемся – но во всём, что мы делаем, присутствует ощущение половинчатости. Отсутствует всякое чувство достоинства».

Затем он улыбнулся и прошептал: «Конечно же, мы

можем преодолеть это, пробудив ветра-коня». Ветер-конь – это энергия настоящего момента, в котором содержится эта сила, потому что только в этот момент мы можем почувствовать изначальное добро.

Как только я понял, что просветлённое общество постоянно танцует с непросветлённым – даже в моей собственной жизни, я стал по-другому понимать просветлённое общество. Я понял, что всё дело в том, чтобы возвращать человеческий дух – пробуждать добро, доброту и силу, которыми мы уже обладаем.

Иначе говоря, сам факт того, что наше общество испытывает высокий уровень страха и сомнений, – это сигнал для человечества не сдаваться, а войти в ещё более тесный контакт со своими просветлёнными устремлениями. Мы можем попытаться практиковать терпение вместо гнева, доброжелательность вместо зависти, щедрость вместо алчности. Если в сегодняшнем мире это звучит нелепо, то только потому, что в непросветлённом и омрачённом обществе мы привыкли верить в силу негатива. Но даже негатив обладает силой нас пробудить. Поэтому чем более непросветлённым становится общество, тем более сильной будет возможность его просветления. Без тьмы не пережить рассвета. Когда мы не понимаем, кем мы являемся по своей сути, наш ум может стать настолько омрачённым, что мы будем отчаянно хотеть пробудиться. Именно в этом мой отец видел силу этих особенных учений для нашей эпохи.

Возможность непросветлённого общества есть всегда, но, вместо того чтобы впасть из-за этого в уныние или замешательство, мы можем использовать периоды глубокого социального упадка как напоминание о том, как нам повезло, что мы живы и находимся в ситуации,

когда можно возвысить себя и остальных. Это давление заходящего солнца постоянно напоминает нам о вдохновенном возвращении позитивного. Так человечество движется вперёд, и для нас это естественно. Фактически мы, как и птицы, не можем двигаться назад. Это не слепая вера, а подлинная устойчивость и здоровье.

Когда мой отец использовал эту фразу – «создание просветлённого общества», её часто встречали скептически. Такая реакция вызывала у меня недоумение, но, с другой стороны, она была понятна. Отец вдохновил поколение людей, которые искали лучшее будущее. Как и они, отец был продуктом современных конфликтов, родившись прямо перед Второй мировой войной. Его поколению было свойственно растущее недоверие ко всему организованному – не только к религии, но и к обществу в целом. Тенденцией нашего общества стало не созидание, а разрушение. Мы всё ещё живём во времена, когда господствуют критика и анализ, возвышая людей и силовые структуры, а затем низвергая их. Вместо того чтобы фокусироваться на силе, мы фокусируемся на человеческих слабостях. Любая попытка что-то создать – даже план для защиты планеты, – скорее всего, будет провалена. Я чувствую, что мой отец использовал слово «созидать» в противовес современной склонности разрушать. Это был его способ сказать «не сдавайтесь», попытка поддержать уверенность человечества в способности создать лучший мир. Он мог бы не выдержать огромного давления негативного аспекта человеческого поведения, но проявил упорство. Хотя отец и признавал человеческие слабости, для человечества настало время быть на высоте.

Сосредоточиваться на человеческих слабостях – не самая мудрая тактика для предотвращения тирании или

создания лучшего мира. Однако в нашу эпоху мы стремились не столько создавать лучший мир, сколько сохранить тот, который имеем. Нашими инструментами были капитализм и коммунизм, главные силы последнего столетия. Капитализм в общем обслуживает индивидуальность и «я», в то время как коммунизм направлен на общественную пользу. Падение Берлинской стены ознаменовало победу капитализма. С тех пор политические законы были направлены на искоренение угрозы тоталитаризма и установления демократии как способа защиты от тирании. Однако жестокие режимы все ещё возникают, а в демократических обществах между богатством и бедностью существует огромное неравенство. Считается, что, несмотря на попытки обеспечить демократию, сейчас богатство всего мира сосредоточено в руках меньшего количества людей, чем когда бы то ни было.

Вследствие такой неуверенности в человеческой природе появился мандат на создание лучшего мира в виде ООН и множества других неправительственных организаций. В сфере экономики были созданы корпорации и бизнесы, контролирующие наше общество. В то же время многие сомневаются в пользе таких структур. По мере роста могущества корпораций правительства всё больше сосредоточиваются на проведении политического курса, призванного гарантировать корпорациям достижение их целей, и способность правительств управлять вызывает сомнения. Всё это демонстрирует непрерывную борьбу в осуществлении идеи хорошего общества.

Из-за того, что общее направление движения мира настолько удручающе, многие из нас просто занимаются тем, что нам известно, или тем, что комфортно, или,

разочаровавшись, мы просто стремимся всё критиковать и ниспровергать. Но переделывание или разрушение вещей вовсе не гарантирует, что результат будет лучше. Чтобы осуждать, особой пронизательности или силы духа не требуется. А вот акт созидания требует вдумчивости, терпения и отваги.

Древнегреческая демократия держалась на поступательной энергии *арете* — «добродетели и совершенстве», которая привела к успеху и вдохновению. Последовавшее за этим возникновение демократии в эпоху Просвещения, вначале благодаря Вольтеру и Руссо, затем Франклину и Джефферсону, было не просто способом свержения обременительных режимов во Франции и Америке. Скорее, оно исходило из желания создать что-то новое. Эти два демократических движения возникли как результат прославления человечества в противовес его боязни. Именно этот дух просвещения и самообладания – видение и ошибок, и потенциала общества – и есть рождение всякого великого общества.

Принцип демократии призывает всех к свободе равного участия в избрании лидеров и принятии законов, но в последнее время наблюдается тенденция к подавлению этого духа. С геополитической перспективы мы пользуемся демократией для создания видимости того, что у каждого есть право голоса. Но мы должны честно разобраться, так ли это на самом деле. Да, у нас есть право голоса, но только ли в этом заключается демократия? Эволюция демократии позволяет нам интенсивнее участвовать и больше влиять на формирование принципов нашего мира и общества. Чтобы этот дух участия реально формировал наше будущее, нельзя использовать его лишь в форме протекционизма. Он

должен послужить нам инструментом для создания более светлого будущего.

Недавние войны и конфликты наглядно продемонстрировали нам ужасные последствия человеческого потенциала жестокости. Поможет ли нам попытка обезопасить человечество от самого себя продвинуться вперёд? Если человечество может учиться на своих ошибках, нам необходимо вдохновение и видение будущего. Социальными проблемами и политическими процессами разрушения без созидания мы снижаем планку вовлечения человеческого потенциала. Занижая человеческие способности, мы не уничтожаем зло. Наоборот, злу достаётся более слабый противник.

Если мы твёрдо верим, что человечество уже проиграло, и стараемся уменьшить последствия ущерба через поддержку заурядного социального видения, значит, мы капитулируем перед подсознательным убеждением, что человечество плохое. Когда мы перестаём верить в человеческие возможности, мы прекращаем строить своё будущее. Если у нас есть отвага провозгласить изначальное добро и преодолеть сомнения в человечестве, злу будет тяжелее проявиться.

Руссо писал о человеческом добре, доброте и чуткости. Хотя определение этим качествам дать нелегко, они критичны для успеха и выживания человечества. Так как мы не узнаём и не ощущаем свою чуткость, мы вредим себе и другим, и появляется глубокое чувство обиды. Оно цементируется, превращаясь в разочарование, неудовлетворённость, всевозможные неурядицы и в конце концов гнев и агрессию.

Тираны возникают не потому, что человечество по своей природе злое, а потому, что общество не признаёт человеческое добро. Когда люди не знают о своём

доброе, пробуждаются отрицательные склонности. Если общество основано на параноидальном страхе тиранов и террористов, сеющих разрушения, мы содействуем обстановке подозрительности и страха, в которой ещё больше людей лишатся возможности хорошего человеческого общества. Охранная система деконструктивизма и невмешательства не устранит все угрозы человечеству. Скорее, наша политика бесправия спровоцирует человеческую неудовлетворённость.

Мой отец на собственном опыте пережил безумие человечества. Он лично прочувствовал бремя насильственного режима. Зная это, я был поражён его заботливым использованием слова *созидание*. В его реакции не было страха и безнадёжности, и он не говорил: «Больше не стоит и пытаться». Не для того он прибыл в современный мир, чтобы учить нас, что к человечеству нужно относиться ещё циничнее и что мы должны разрушить все источники силы.

Наоборот, он спрашивал: «А как насчёт способности помогать другим?» После некоторых размышлений он пришёл к выводу, что человечество должно повысить свою социальную сознательность, увидеть всё в более широкой перспективе и приложить усилия для создания хорошего человеческого общества. Он предлагал, чтобы вместо того, чтобы участвовать в демонтаже общества или вообще ни в чём не участвовать, что одно и то же, мы создали нечто лучшее. Он чувствовал, что просветлённое общество зависит в основном от расширения прав и возможностей людей на основе принципа «от человека к человеку», вне зависимости от какой-либо политической структуры или религии, так как он видел, что большинство из них заводит в тупик.

Мой отец был ярким поборником некоторых идей,

возникших в эпоху Просвещения, – в частности, что все мы имеем право на свободу и справедливость. Но у нас должна быть не только свобода слова, нам нужна также и свобода слушать. Это значит слушать ушами, а не губами. Если наша привычная тенденция заключается в том, что один человек, религия или правительство пытается навязать себя всем остальным, то более просветлённое общество невозможно. Если ему и суждено случиться, оно должно быть основано на глобальном диалоге, на взаимном обмене, в котором мы все действуем как духовные и мирские проводники универсальных положительных сторон человечества. Такой взаимообмен должен быть основан на уважении.

Здороваясь, мы признаем существование другого. Как и в Африке, так и во всём мире здороваться значит «я тебя вижу» и «ты существуешь». Такое приветствие – способ, которым человечество порождает уважение. По мере того, как концептуальный, материальный мир усиливает свою хватку и неодушевлённые предметы становятся всё более похожими на живые, мы, люди, должны становиться более человечными. Открытое сердце, доброта и небезразличие – наши самые драгоценные дары. Если нам не удастся их ощутить, усилить и предложить другим, мы предадим человечество. И если мы не уважаем чувствительность и тонкость человеческого сердца, как мы сможем уважать чувствительность и тонкость мира природы? На таком чрезвычайно интимном уровне начинается упадок окружающей среды.

Основой просветлённого общества является уважение. Когда человечество в буквальном смысле придёт в чувство, мы сможем использовать это чувство для того, чтобы настроиться на себя, на других людей и на окру-

жение. Вот что мой отец подразумевал под просветлением. Если мы дорожим определённой политической или экономической системой больше, чем собственной природой, мы всегда будем чувствовать подспудное беспокойство. Но чем больше мы развиваем человеческую чувствительность и разумность, тем более сильным и гармоничным может стать наше общество, потому что мы будем настраиваться на уже существующую истину – одну для всех. Объединившись таким образом, мы сможем ценить разнообразие человеческих систем, и наша уверенность и сила как глобального общества будет расти.

Когда мой отец говорил о *создании* просветлённого общества, он представлял себе, что каждый познакомится со своим изначальным добром, потому что личность является частью общества. Мы здесь благодаря матери и отцу, а мир, в который мы вошли, является результатом деятельности множества умов и рук. Так как технология сделала наше общество глобальным, сейчас как никогда важно понимать, что индивидуальное – это часть целого, и поэтому каждый из нас в ответе за будущее.

Сегодня материализм и его потребительское влияние на каждый аспект нашей жизни является невидимым тоталитарным режимом. Однако, в отличие от предыдущих тоталитарных режимов, этот режим вездесущ, и в его создании участвуем мы все. Если мы думаем, будто создать просветлённое общество невозможно, это говорит лишь о том, что существующая система настолько основательно нас убедила, что мы больше не в состоянии представить себе альтернативу. Наши умы сузились из-за фиксации на потреблении как средстве удовлетворения. В прошлом такие монументальные со-

бытия, как рождение Христа, подъём христианства, Великая французская революция и рост демократии, а в наше время – события 11 сентября, пробудили нас и изменили наш взгляд на реальность, вытряхнув нас из коллективного кокона в более обширное пространство. В будущем сама Мать-Земля может устроить нам природный катаклизм, который вытряхнет нас из фиксации на материализме и индивидуализме в более целостное социальное понимание. Это заставит нас глубже исследовать наше участие в текущих событиях и дать ему новую оценку. Произойдёт это или нет, создавать просветлённое общество надо уже сейчас.

Давайте мобилизуем себя на этот естественный путь коллективной трансформации. Если мы пробудим свою силу и создадим просветлённое общество, то вступим в новое измерение духовной революции, где человеческое общество рассматривается как живое и дышащее существо, каким оно всегда было. Мы живём в такое время, когда духовность означает уже не просто индивидуальное освобождение – которое, впрочем, и невозможно, учитывая нашу глобальную зависимость. Нам как личностям требуется возродить наше чувство достоинства и быть здесь ради всей планеты. Тогда у нас появится смелость прикасаться к будущему в каждое мгновение.

Цель такой глобальной саморефлексии в том, чтобы открыться собственному видению. Когда у нас появится уверенность в изначальной природе вещей, мы будем более близки к своей жизни. Слово «вперёд» принято понимать как «совершить прогресс в достижении успеха». «Вперёд» также означает «в будущее», что связано со словом «непрерывный», и это значит, что, когда у нас есть такое видение, непрерывность наших устрем-

лений не нарушена.

Когда я спросил своего отца: «Будет ли общество когда-либо просветлённым?», я задал вопрос космического масштаба с космическим же сомнением. Когда мой отец сказал: «Не в этом суть дела», я понял, что он помогал мне побороть это сомнение. Мой вопрос подразумевал ущербность всего человечества. Вопрос должен был звучать так: «А когда просветлённое общество не является возможным?»

Задавая вопрос таким образом, я вижу, как мой отец улыбается и отвечает: «В этом вся суть».

Глава 5. Хаос – это хорошая новость

Я спросил отца: «Если всё – изначальное добро, почему тогда жизнь такая запутанная и сложная?» Мне казалось, что мир становится всё более суетливым, перенаселённым, беспокойным и напряжённым. Люди проявляют всё меньше сострадания, всё больше агрессии и надменности. Общество кажется полным страдания, соперничества и неведения. А вдруг мы все станем настолько отчуждёнными и напуганными и вовсе забудем, что такое забота друг о друге?

Зная, что меня это волнует, отец сказал, что страдание возникает, когда люди и общество не узнают свой потенциал пробуждённости. Когда люди неискренни с самими собой, они страдают. Затем он сказал слова, которые должны были меня утешить, но вместо этого озадачили: «Хаос – это хорошая новость».

«Что может быть хорошего в хаосе?» – спросил я.

И отец объяснил, что, говоря о хаосе, он употребил это слово в том значении, в котором его использовали древние греки, указывая на открытое и широкое пространство. Хаос – это великое пространство пустоты, предшествующее возникновению. Это та открытость, в которой одно распадается, а другое возникает. Когда ты чуть не разбил машину или поскользнулся и чуть не упал, твоё концептуальное мышление теряет свою хватку, и ты оказываешься в открытом пространстве. Это пространство предоставляет шанс воссоединиться с тем, что находится под хаосом и негативностью, – изначально присущей всем нам пробуждённой природой.

Хаос – хорошая новость ещё и потому, что, когда нам кажется, будто всё очень плохо, есть большая вероятность появления чего-то хорошего. Только когда мы

смотрим на то, что идёт не так, мы можем понять, как сделать это правильно. Узнавание хаоса – это на самом деле ключевой момент, позволяющий нам войти в контакт со своим добром, потому что это не только абсолютный принцип без начала и конца, но и относительный принцип, который работает в законах природы. Весна становится летом, осенью опадает листва. Такие природные законы основаны на причине и следствии.

Я считаю, что сегодня страдание и запутанность мира настолько явные и неизбежные, что нам не остаётся ничего иного, кроме как их признать. Возможно, это значит, что, когда нам наконец надоест мучить самих себя, других и планету, в результате нашего изнеможения возникнет такой миг, когда мы придём в себя и все вместе обнаружим более естественное состояние. Только прямо взглянув на своё замешательство – исследуя его и впитывая в себя его реальность, – наш вид поймёт, как двигаться дальше.

Момент, когда мы полностью постигнем проблему, станет моментом возникновения решения. Стать просветлённым значит «полностью прозреть». Мы видим проблему и находим решение. Поэтому не осознавать проблему – значит быть не просветлённым, а невежественным. Даже когда мы испытываем затруднения на личном уровне, ответ уже есть: мы просто должны ему открыться. Если мы устали, нам нужен отдых. Если мы переедаем, нам нужно остановиться. С точки зрения просветления ответ находится в нашей уверенности в добре.

В частности, когда я на Западе предлагаю исповедовать шамбалинский принцип изначального добра и то, как он может стать фундаментом для просветлённого общества, люди думают, что это невозможно. И тем

не менее делать невозможное возможным – призвание человека. Само наше существование как вида во многом кажется невозможным. С точки зрения науки мы наиболее неприспособленные и уязвимые. У нас нет когтей, клыков и шерсти. Мы не особенно сильные или быстрые.

Человечество выжило благодаря приспособляемости, которая коренится в обществе, – общении и взаимном обмене между индивидуумами. Наша видовая способность к адаптации – присоединяться или приспособливаться – всецело основана на деятельности, в которой люди наиболее успешны: создании социальной гармонии через взаимоотношения. Сотрудничество позволило нашему виду сделать невозможное возможным.

Когда во время своего кругосветного путешествия Чарльз Дарвин побывал на Галапагосских островах, он сформулировал свою теорию о выживании видов. Эта теория естественного отбора утверждает, что наиболее успешные организмы те, которые могут наилучшим образом приспособиться к своей окружающей среде. Когда вид не приспособливается к своей среде, он не настроен с реальностью. Поэтому он не может выжить. Теорию Дарвина называют «выживанием сильнейших», «выживанием агрессивных» или «выживанием эгоистичных».

Говоря о нашем виде, я предпочитаю рассматривать идею естественного отбора как «выживание хороших». Я называю это «фактор добра». Наше природное преимущество – в способности организовываться и сотрудничать, наблюдая, слушая, идя на компромисс, проявляя заботу и соответственно реагируя. Мы выражаем мысль, входим в контакт и заботимся друг о друге. На-

ша видовая разумность и гибкость помогли нам дожить до сего дня. Поэтому получается, что человеческой природе присуще быть в гармонии с другими людьми и с окружающим миром, и от этого зависит наше выживание.

Как я уже говорил раньше, агрессия является результатом эгоизма и страха, которые сужают наш взгляд. Агрессия всплывает на поверхность, когда мы решаем получить краткосрочную выгоду. Однако тем самым мы ослабляем свои шансы на выживание в долгосрочной перспективе, потому что, когда нас поглощает агрессия, наш взгляд всё больше сужается, мы становимся жёсткими и теряем свою гибкость. Наши сердца черствеют. Становится всё труднее принимать рациональные или осознанные решения, и почти невозможно адаптироваться, потому что наш взгляд настолько узок, что мы видим только одно возможное решение проблемы – агрессию. Агрессия – знак не силы, а страха, поражения и слабости. Она означает, что все другие возможные средства – сострадание, доброта и отвага – потерпели поражение.

Поэтому будет опасным приравнивать выживание сильнейших к выживанию агрессивных. Каким бы сложным и разнообразным ни был мир, одним из важнейших человеческих качеств является сила, и тот, кто постиг природу своего истинного ума, будет иметь достаточно силы, чтобы в случае необходимости применить волю – а также быть сострадательным, любящим и добрым. Сострадание – это долгосрочная стратегия, оказывающая положительное влияние на наше общество и экономику. Оно стабилизирует наши жизни и жизнь тех, кто вокруг. Если бы наша энергия была только агрессивной, она была бы чересчур близорука и слаба и не смогла

бы сохранить нас до сего дня.

Однако на этом пересечении роста технологии и науки, падения этических стандартов, экономической и экологической нестабильности существует опасность – даже при согласованных усилиях индивидов и организаций сделать мир лучше, – что привычка быть агрессивным станет сильнее, чем привычка быть сострадательным. Со времён промышленной революции у нас появилось особенно много средств противостоять природе и использовать окружающую среду для собственной выгоды. Из-за такой жадности и неудовлетворённости мы истощаем нашу планету и природные ресурсы, которыми она нас обеспечивает. Результат – исчезновение лесов и эрозия на личном уровне, на социальном уровне и на уровне окружающей среды. Многие из нас уже страстно участвуют в борьбе с этим кризисом, потому что мы знаем, что мать-природа находится в этой игре на выживание гораздо дольше, чем мы, и что она имеет больше терпения. Если мы не установим гармонию между собой и окружающей средой, то, если теория Дарвина верна, в конце концов первоэлементы возьмут над нами верх.

Действительно, изменение климата и экономическая нестабильность – огромные практические проблемы. Однако любые долгосрочные решения наших проблем основываются на глубоких духовных изменениях. Когда я спрашивал моего отца, возможно ли просветление, он говорил: «Да, потому что у нас есть просветлённые гены». Если в эти времена хаоса мы выберем сострадание вместо агрессии, мы восстановим свою связь с природой, и человечество сможет оставаться здесь на многие века в будущем и, приобщив свои собственные просветлённые качества, создаст общество, которое

живёт и созидает в сотрудничестве с землёй. Как мы можем осуществить это на практике? Присутствуя здесь и сейчас. Когда дует великий ветер, он мгновенно сдувает нас в настоящее.

В Шамбале добро – не только общение между людьми, но также общение с первоэлементами и всеми живыми существами. Это известно как *драла*, естественная коммуникация, которая постоянно происходит в нашем окружении. Приливы и отливы, пение птиц, поцелуи людей – живые знаки врождённого желания общаться, которые пронизывают все отношения. Это связующее нас тепло. Танец между первоэлементами и нашим восприятием – это танец между мужским и женским принципами: наши чувственные восприятия постоянно включены в наше окружение. И это тоже просветлённое общество – непорочное, чистое общение живого мира.

Если в этот критический момент мы будем колебаться и сомневаться в своём изначальном добре и в возможности существования общества, питаемого заботой и добротой, то мы отречёмся от своего наследия. Возвращение к неуверенности и агрессии, отсутствие веры в своё сострадание противоположно смелости. Если такое трусливое состояние ума начнёт поглощать человечество, крайне маловероятно, что мы сможем установить гармонию с нашей средой и выжить.

Когда мой отец выражал идею, что хаос – это хорошая новость, он подчёркивал, что этот век смятения и беспорядка предлагает человечеству беспрецедентную возможность проявлять героизм в своей повседневной жизни. Когда вещи доходят до крайности, всегда есть возможность для перемен. Но мы должны быть готовы к этой возможности. Мы не можем просто ждать и думать,

что кто-то другой сделает это за нас.

Современная теория хаоса утверждает, что даже крохотное изменение может значительно повлиять на поведение системы в дальнейшей перспективе. Одна мысль, одно слово, один человек может что-то изменить. Вместо того чтобы посреди хаоса чувствовать себя ошарашенным, опустошённым и побеждённым, мы можем быть активными, поддерживая бдительность. Многие люди уже развивают такую привычку с помощью практики медитации. Поскольку мы можем иметь доступ к своему собственному сознанию, то благодаря внимательности – способности ценить свою жизнь в каждый момент – мы видим связь между людьми и окружением, а потому и самой природой. Тогда мы можем прояснить смятение, размышляя о своём присутствии на этой планете.

Можем ли мы чувствовать себя комфортно в глубине своего ума и сердца? Сострадание – это не просто вялый ответ на тяжёлые времена. Это выбор не загрязнять свои собственные мысли и нашу планету энергией агрессии. Каждое утро нам нужно размышлять, что мы будем сегодня делать со своей жизнью и как мы будем расти, общаясь с теми, кто нас окружает.

Каковы знаки прогресса? Наше тело, речь и ум становятся более мягкими. Порой мы способны переносить трудности без жалоб. Мы можем даже начать приветствовать хаос как возможность практиковать терпение, щедрость, дисциплину, медитацию, усилие и их связующий фактор, праджню, – мудрость, заключённую в видении всего таким, как есть. Когда мы относимся к хаосу как к хорошей новости, что бы ни возникло на нашем пути – хорошее или плохое – в куда меньше степени способно препятствовать нашему продвижению вперёд.

Глава 6. Быть смелым

Тибетская поговорка гласит, что когда наступает тяжёлая ситуация, хорошее становится лучше, а плохое – хуже. Когда мы не доверяем своей природе, трудные ситуации лишь подпитывают наш страх и сомнения. Страх возникает из-за недостатка знания. Так как мы не знаем о своём добре, мы чувствуем беспокойство и опасность. Это настраивает нас на режим самозащиты. Такой ограниченный взгляд делает нас не воинами, а паникёрами.

Странно, ведь в действительности беспокойство никогда ничего не даёт. Оно усложняет ситуацию, потому что наш ум чересчур искажён, чтобы понять, что происходит. Трудно быть уверенным и присутствовать в настоящем моменте, ведь мы живём в будущем или в прошлом, но не в настоящем, а это лишь порождает ещё больше страха и беспокойства. Так ум может стать оружием против человечества. Однако когда мы чувствуем своё добро, мы становимся бдительными и заботливыми, что помогает нам преодолеть неуверенность в выражении нашего добра. Я называю это «быть смелым».

Смелость – это ключевое наставление в учениях Шамбалы. Это означает воплощать истинную природу человечества, как лично, так и социально, с отвагой и прозрением. Короче говоря, смелость – значит поступать правильно. Мой отец называл это «жить, принимая вызов». Именно такие трудные времена, как сейчас, делают нас более интересными людьми. Но чтобы жить, принимая вызов, нам нужен план, который основывается не на поверхностном вдохновении или вялой убеждённости. Это должно быть нечто подлинное, произра-

стающее из глубокой, непрестанно сияющей внутренней мудрости.

В наши дни мы сталкиваемся с вызовом в двух областях: внешней и внутренней. Внешне вызов нам бросает нищета, войны, голод, загрязнение окружающей среды и изменения климата, происходящие в основном из-за систематической неспособности нашего общества принять ответственность за планету. Внутренне нам бросает вызов наше сомнение в своей природе, сложные этические вопросы и ментальная культура скорости и агрессии, которая топит нас в информации, потенциальных возможностях и отвлечениях. Хорошо видно, как внешний мир влияет на внутренний и как внутренняя реальность действует на то, что вокруг. В построении просветлённого общества мы должны работать с обеими областями.

Как я уже сказал, космическое зеркало изначального добра вмещает в себя всё человеческое общество – сомнение и уверенность, замешательство и освобождение, воинов и трусов. Согласно драгоценным учениям Шамбалы, трусы, порождённые сомнениями, прятались в джунглях негативности и вели себя, как дикие звери, сея ненависть, похоть и лень. Воины, порождённые уверенностью, направились в красивые места и работали с любовью и щедростью, чтобы возвести хрустальные дворцы и засеять поля зерном.

Очевидно, мы не являемся исключительно воинами или исключительно трусами. В разные периоды нашей жизни и даже в течение дня мы смелы, а в другое время мы немного трусливы. Иногда мы всецело вовлечены, встречая жизнь своими лучшими качествами, но порой мы распускаемся, потворствуя худшим. Как развернуть свой ум от трусости к смелости? Мой отец говорил, что,

для того чтобы воспитать отвагу, вначале я должен поместить свой боязливый ум в «колыбель любящей доброты». Когда ум находится в здоровом состоянии, ему хорошо. Ведь доказано, что медитация понижает стресс: мы создаём атмосферу мягкости для ума. С мягкостью ум может поддерживать себя, и мы обретаем уверенность в своём добре.

Далее, сказал он, мне надо отточить своё поведение знанием того, что принимать и что отвергать. Жизнь состоит из привычек, а это то, за что цепляется ум. Содержимое ума может быть как положительным, так и отрицательным. Ум всегда держится за что-то, но некоторые мысли или объекты полезнее других, потому что они ведут к просветлению вместо укрепления эго, агрессии или лени. Отец учил меня быть воином, который полагается только на самого себя.

Затем он сказал, что я должен развивать невозмутимость. Погода всё время меняется, и если мой ум будет меняться в зависимости от погоды, я никогда не смогу быть воином. Соединение с обширным умом освобождает меня от ограничений таких концепций, как надежда и страх. Отец называл их «ловушкой сомнения». В пространстве беспристрастного ума я могу быть игривым и простым. Хороший сегодня день или плохой, нашей основой является добро – и когда мы плачем, и когда мы смеёмся. Вот что значит быть смелым.

Негативность есть колебание и сомнение: мелкий ум, захламляющий пространство обширного ума. Его легко спутать с реальностью. Ревность, обвинения, жалобы, амбиции, страх – всё это мы принимаем за свои взгляды, пока не вспомним, что это лишь часть большой картины. С помощью разумности и уверенности мы можем соединиться с этим моментом открытия и разви-

вать его потенциал, расслабляясь в обширном уме.

Настоящее расслабление вызывает глубокую фундаментальную уверенность в своей просветлённой природе. Нам не нужно ничем манипулировать, потому что мы доверяем себе такому, как есть. Во время спора с коллегой по работе мы стараемся не перехитрить его, а используем свою энергию, чтобы соединиться с более широким взглядом – таким, как щедрость, доброта и другие культивируемые нами принципы. Это поможет нам оставаться уверенным в изначальном добре этой ситуации.

Когда мы так упражняемся, мы видим, что грусть и радость являются двумя сторонами одной медали. В любой ситуации мы можем сомневаться в своём просветлении, что сужает наш ум, делая его более фиксированным. Гнев, нетерпение и беспокойство – всё это явные признаки того, что мы отстраняемся от воззрения обширного ума. Мы чувствуем потребность убеждать, жаловаться и льстить. Всегда ли за нами должно быть последнее слово? Это приводит к слезам. Или же мы можем быть уверены в своём просветлении, что расширяет наш ум и позволяет ему быть гибким. Это приносит радость.

Ум, расслабленный достаточно, чтобы доверять безграничности своей врождённой мудрости и сострадания, больше не обманется мыслями, будто счастье состоит в том, чтобы заполучить билет на лучшее место в концертном зале, выходить победителем из каждого спора или подмечать недостатки других. Невозмутимость даёт нам возможность посмеяться над тем, как мы изо всех сил цепляемся за свою внутреннюю скорость и суетливость. Когда мы встречаем другого человека, мы даём своей природе сиять. Вместо того чтобы

плакать и жаловаться, мы можем улыбнуться и сказать пару добрых слов. Нет нужды говорить полуправду для придания уверенности, потому что у нас есть уверенность в полной правде. Наши глаза открыты бесчисленным проявлениям врождённой радости и просветления.

В этих сущностных наставлениях отец показывал мне, как установить контакт с ветром-конём, элементом успеха. Ветер-конь представляет радость свободы от ума, фиксированном на страсти и агрессии как методе осуществления наших амбиций. Его ноги – это самоотверженность, глубокомыслие, усердие и исследование. На спине он несёт драгоценность просветления. Энергия ветра-коня всецело связана с тем, как жить, принимая вызов, потому что она связывает нас с неослабевающей и подлинной отвагой.

Традиция Шамбалы относится ко всем аспектам жизни – семье, работе, друзьям, уединению – как к пути, ведущему к такому виду отваги. Когда каждый день для нас есть путь пробуждения добра, всё, что мы встречаем, является возможностью выбрать уверенность вместо сомнения. Однако если мы используем нашу деятельность как препятствие прогрессу, те же самые действия становятся очагом развития трусости – элементом обмана, который не даёт нам полностью присутствовать. В этом случае мы прячемся от собственной смелости.

Одним из характерных признаков того, что мы прячемся, является постоянное наблюдение за собой. Самонаблюдение – результат недоверия своей природе, и потому мы туго удерживаем поводья своего ума. Это не то же самое, что саморефлексия. Саморефлексия – это когда мы расслабляем ум и раскрываем свои чувства, тем самым открываясь добру настоящего момента. Са-

монаблюдение – это когда мы зажимаем ум и прячемся в закрытой системе, связанной сомнением и ограниченными представлениями о том, кем мы являемся в этом мире. Мы чувствуем угрозу, исходящую от общества, и поэтому у нас нет видения, и мы боимся перемен.

Поскольку мы прячемся и, как следствие, робеем в своём ментальном и физическом поведении, нам трудно воплощать добро. Неприсутствие создаёт укромные убежища для многих наших привычек заходящего солнца. Мы сутулимся, когда пьём кофе. Не можем посмотреть в глаза своему партнёру. Ёрзаем во время медитации. Гоняемся за развлечениями. Нам реально комфортно, когда между нашими мыслями и действиями нет синхронности. А когда мы переживаем что-то всецело и полностью, нас это сбивает с толку и дезориентирует. Отсутствие в нас смелости становится магнитом для негативности, привлекая подобных людей.

Нет ничего лучше, чем успех, неважно большой или маленький, поэтому, если вы хотите проживать жизнь в присутствии, вы должны начать с исследования условий своей жизни. Какое место в цикле дня предоставлено уму? Как именно вы влияете на окружение?

Воина, обладающего уверенностью, окружает атмосфера великолепия, так как он нигде не прячется. Когда наши привычки становятся легче за счёт того, что мы больше в них не укрываемся, мы сияем. Мой отец называл это свечение *зиджи*, что означает «блистательная, сияющая уверенность». Он решил использовать слово «уверенность», потому что оно описывает неконцептуальное чувство, не духовное, не мирское, – излучение, которое возникает, когда мы смелы. Такая уверенность ведёт нас к тому, что Платон называл добродетелью. Слово «добродетель» происходит от латин-

ского *vir*¹, что значит «человечество». Аристотель говорит о добродетели как о «проявлении добра».

Когда ученик спросил Будду: «Как мне практиковать?», Будда ответил: «Всё, что ты делаешь, делай с добродетелью. Когда ты шьёшь, делай одежду с мыслями о сострадании. Когда ты готовишь, готовь еду с терпением. Когда ты играешь музыку, дари её другим с щедростью. Пусть всё, что ты делаешь, станет медитацией, и твой путь углубится». Сегодня мы зовём такую деятельность «медитацией в действии».

Один из рекомендуемых способов привести медитацию в действие – это чистосердечное следование пути добродетели. Как мы определяем, что добродетельно? Мы смотрим на результат. Внимательность, чувство сострадания и практика терпения делают ум приятным и лёгким. Гнев, ревность или гордость ведут к боли, так как они сужают ум и делают наше сознание плотнее. Мы берём на себя ответственность за свою жизнь, когда знаем, какие качества мы хотим усилить.

Всегда будут периоды ожесточения и отклонения ума – депрессии, беспокойства и страха, – точно так же, как всегда будут отклонения поведения и отклонения окружения. С точки зрения смелости эти состояния не являются нормой, и когда они возникают, к ним нужно относиться с состраданием и заботой. Так боязливый ум становится радостным умом. Чтобы стать смелыми, мы должны верить, что под всем этим находится здоровомыслие и открытость.

Чрезвычайно важно понимать, что существует прямое взаимоотношение между нашей внутренней этикой и внешним окружением. К примеру, сейчас люди всё

¹ Англ. *virtue*. – Прим. пер.

чаще пользуются фармацевтическими препаратами, в основном чтобы нейтрализовать два состояния ума – возбуждение и депрессию. Нужда в таком большом количестве лекарств явно указывает на то, что наши умы чувствуют давление жизненных проблем как на личном, так и на коллективном уровнях. По сути, мы или чересчур зажатые, или чересчур расхлябанные. Если в своей запутанности мы начнём считать такие крайние состояния возбуждения и депрессии нормальными, уже не веря в то, что ум способен сохранять свою собственную силу и баланс, то в этот момент мы отрекаемся от смелости своего собственного ума. Мы отказываемся от своего здравомыслия.

Если мы откажемся от своей способности удерживать сбалансированный взгляд, мы создадим атмосферу пораженчества и с физической точки зрения, и с точки зрения окружения. Если мы будем считать эти внешние трудности непреодолимыми, наше человеческое достоинство опустится ещё ниже, и мы в конечном счёте полностью уверуем в то, что человеческая природа есть подлость, жестокость и бессмысленность. Доброта, уважение и достоинство будут считаться пережитками прошлого. Мы разрушим планету и уничтожим разумность нашего вида, который сформировался, выживая в кажущихся непреодолимыми обстоятельствах. Поэтому так важно выйти из укрытия и быть смелым. Смелости нужна тренировка и разумность. Нам необходима разносторонность, богатое воображение – даже смекалка, – чтобы относиться к Земле осмысленно и с достоинством, не избегая своей за неё ответственности. Чтобы построить просветлённое общество, человечество должно заново отыскать свою смелость. Каждый из нас может начать там, где находится, прямо посмотрев на

свой ум и свою жизнь. Пробуждаем ли мы свою уверенность, чтобы построить просветлённое общество? Что мешает нам преодолеть страх и привычку? Если все мы возрастим свою отвагу, мы сможем помочь обществу сделать шаг в направлении добра.

Сможет ли человечество в этот критический период быть отважным? Воины должны иметь тактику, мы не можем просто сломя голову ринуться в битву, надеясь на авось. Внутренне мы должны исследовать глубины доброты, терпения, разумности, любви и уважения для того, чтобы высвободить эти качества и восстановить баланс в обществе, который, в свою очередь, приведёт к большему балансу в окружающей среде. Как нам создать экономику, которая не способствует уничтожению окружающей среды или социальной неустойчивости, провоцирующей войны? Можем ли мы относиться друг к другу искренне и с подлинным уважением?

Перед тем как мой отец покинул Тибет, его учитель передал ему прощальные слова мудрости. Он сказал: «Помоги им быть достойными людьми». Достоинство означает отвагу. Мы ценим свою жизнь и всё, что в ней есть, и не боимся собственной яркости и творческого потенциала. Давайте стоять на почве добра и заботы о других. Это и есть отвага: принимать вызовы повседневной жизни для того, чтобы оттачивать свой ум и открывать сердце.

ЧАСТЬ II
ЧУВСТВОВАТЬ

Глава 7. Доброта как универсальное выражение

После моей коронации как будущего сакьонга отец поделился со мною ещё несколькими важными наставлениями. Он сказал: «Будь добрым». Затем он меня крепко обнял и сказал, как сильно меня любит. Это была и словесная, и эмоциональная передача. Пожелав мне быть добрым, и выразив это физическим жестом, он также передал мне доброту, сочувствие, любовь и мягкость – просветлённые качества, которые он хотел, чтобы я олицетворял.

Благодаря наставлениям отца я начал понимать, что доброта – это не случайная эмоция и не просто социальная вежливость. Под словом «добрый» отец подразумевал невидимое шоссе человеческой общности, вымощенное нашей жаждой общения. Следуя этой логике, *kind* (англ. «добрый») происходит от *kin*, т. е. «семья», «родня». Мы связаны друг с другом нашей добротой. Это сочувствие, способность чувствовать то, что чувствуют другие. Так мы обмениваемся друг с другом и с окружением.

Во времена испытаний и трудностей мой отец, как и многие любящие родители, держал меня за руку. Он учил меня чувствовать, демонстрируя, как простое пребывание с кем-то является могущественным методом порождения доброты. Такой человеческий контакт позволял мне расслабиться и чувствовать собственную силу и потенциал, открывая моё сердце и позволяя изливаться его естественной доброте.

По иронии судьбы, в нашем торопливом образе жизни легко забыть даже о том, чтобы быть добрым к самим себе. Акцент на осуществлении наших желаний начинает оттеснять бóльшую потребность общаться,

поддерживать связь. У всех нас есть мечты, которые мы хотим воплотить, но для того, чтобы воплотить их по-настоящему, мы должны понимать, что зависим друг от друга. Сам факт того, что мы родились людьми, делает нас естественной частью общества. Если мы – люди, мы по своей природе являемся социальными созданиями.

Одним из ключевых элементов доброты является мягкость. Мягкость – это отсутствие агрессии. Агрессивному уму тяжело присутствовать, потому что он хочет, чтобы происходило что-то другое. Поэтому он всегда пытается манипулировать или создавать и контролировать ситуацию, и в результате напряжение такой самому себе навязанной борьбы подавляет нашу способность контактировать с окружением. Если мы не можем быть там, где мы есть, мы не можем чувствовать. Если мы не можем чувствовать, мы не можем уважать и заботиться, и наша наиболее человеческая особенность – желание контакта – ограничена. Мы как река, которая должна была течь, но вместо этого перегорожена плотиной.

Хотя доброта невидима, мы знаем, когда она есть, а когда её нет. Общество, которое не ценит простые человеческие чувства, подвержено опасности. Если члены семьи не способны быть добрыми, семья разрушается, а у детей нет примера для подражания. Многие считают, что такая доброта непрактична: она не приводит нас к тому, что мы хотим, у нас нет на неё времени или у нас более важные заботы. Однако доброта невероятно практична, так как она преодолевает изоляцию, страх и агрессию. Все мы можем вспомнить моменты доброты, которые повлияли как минимум на наш день, а возможно, и на всю нашу жизнь. Если мы относимся к доброте

как к простой социальной вежливости, мы преграждаем себе путь к этому послу любви и сострадания, глубоких сил человеческого сердца. Если мы хотим продолжать развиваться, нам следует культивировать обыкновенную доброту. С помощью доброты мы можем изменить наше будущее.

Человеческое счастье основывается не только на индивидуальном удовлетворении, человеческое счастье прямо связано со способностью делиться. Нам часто говорят, что, если мы купим некие товары, мы будем счастливы, но если мы наслаждаемся нашей покупкой в одиночестве, мы упускаем самый важный компонент. Причина, по которой нам нравится делиться и обмениваться с другими, – это интимная связь с добротой и дружбой. Если бы человечество не зиждилось на фундаментальном здоровье, внутреннее желание общаться не было бы так связано с нашим собственным счастьем и, следовательно, выживанием. Просветлённое общество подобно коллективному сердцу, которое пульсирует для того, чтобы удерживать нашу связь друг с другом, и каждый его удар – доброта.

Если мы не можем быть добры друг к другу, то мы однозначно потеряли связь со своей человечностью. Я чувствую, что возрастающая изолированность, страх и агрессия в нашем мире – это знак, что мы сталкиваемся именно с этим. Порой кажется, что гнев становится самой убедительной формой коммуникации: принято считать, что когда люди выражают гнев, они выражают свои подлинные чувства. Чаще всего такой гнев – просто нервный срыв от того, что мы не позволяем себе чувствовать, или страх того, что наше будущее далеко не радужное. Это также наше разочарование от того, что мы создали общество, лишённое коллективной от-

крытости, в которой предпочтительными реакциями являются доброта и мягкость. В результате наши естественные склонности подавлены. Если мы относимся к гневу как к наиболее приемлемому выражению, мы сводим все возможные способы коммуникации к одному-единственному виду. Хотя гнев и может признать проблему, сам по себе решить её он не способен.

Чтобы решить свои человеческие проблемы, мы должны полагаться на разнообразные методы. Наша природа в том, чтобы благодаря сочувствию понять все условия и сложности, с которыми сталкивается человечество. Это порождает доброту, потому что для того, чтобы решить некую проблему, необходимо её понимать, а для того, чтобы её понять, нам нужен открытый обмен в двухстороннем общении. Доброта даёт нам чувство, что мы не сами по себе, а все вместе – и что мы можем изменить ход нашей истории.

Несмотря на то, что мы живём во времена, когда бал правят наука и практичность, если мы хотим быть счастливыми и успешными, то должны также полагаться на человеческие качества. Доброта не такая сильная, как любовь, ибо любовь глубже; и не такая отстранённая, как жалость, когда мы считаем себя выше другого, но в этом её сила: доброту легче проявлять в ежедневном общении с другими. Наша доброта может продолжать течь, когда мы прогуливаемся, говорим, едим, работаем или чувствуем. В этом не обязательно должно быть что-то героическое. Мы можем, к примеру, просто отложить на минуту свои интересы для того, чтобы открыть кому-то дверь, поинтересоваться, как поживает чья-то семья, взять выходной, чтобы отпраздновать успех или день рождения, или, взглянув на коллег по работе, вместо того чтобы втайне желать их увольнения,

знать, что они так же, как и мы, хотят, и чтобы к ним относились с добротой.

Когда кто-то нашёл твоё больное место и постоянно на него нажимает, трудно оставаться добрым. Как поддержать доброту? Нам нужно уделить время для саморефлексии и превратить это в привычку. Это некое время в течение дня, когда мы исследуем свои взгляды. Какая у нас мотивация? Нас могут вдохновлять Далай-лама, Аун Сан Су Чжи, Нельсон Мандела или фигуры, олицетворяющие доброту и сострадание. Как следовать их примеру? В этом и состоит наша саморефлексия. Мы начинаем с того, что смотрим на свои собственные качества, которыми мы восхищаемся, и размышляем о них. Затем мы опять включаемся в повседневные дела и пытаемся использовать эти свои качества, где только можем. Смотрите на мотивацию, размышляйте над ней и действуйте соответственно.

Саморефлексия – это не то, что мы делаем один раз и тем самым решаем все свои проблемы. Заниматься этим нужно систематически, так же, как мы пьём воду и едим. Так же, как мы уделяем часть дня тому, чтобы способствовать чистоте и силе своего тела, нам нужно выделить время в течение дня для саморефлексии, чтобы укрепить свою мотивацию. Без этого мотивация будет раскачиваться, как дерево на ветру проносящихся мимо мыслей. Невнимательное действие, основанное на этих изменчивых мыслях, может легко омрачить любую ситуацию. Если кто-то действует агрессивно, увеличивается и наша агрессия, и тогда мы лишь усиливаем конфликт в мире, вместо того чтобы добротой свести его на нет.

Мы должны уметь видеть, что является подлинным. В процессе рефлексии мы извлекаем из земли своё со-

кровище и проверяем своё изначальное добро снова и снова. В этом смысл пути воина. Какова наша общая позиция? Какова наша мотивация? Мы касаемся своего добра и освещаем день, глядя на мир глазами воина. Это уверенность.

Ключевой аспект пути воина – в уязвимости и доверии. Уязвимость – значит быть открытым своему добру и добру других. Доверие – значит понимать, что мы делаем и почему. Без уязвимости и доверия нас постоянно засасывают низшие сферы существования: наш ум ограничен дружбой с агрессией, привязанностью и гордостью. Так как мы не реализовываем свой потенциал, то действуем как тругсы.

Возможно, наш ум достаточно силён, чтобы видеть, что мы все в одной лодке. У нас у всех схожие надежды и мечты, и одинаковые препятствия. Страдание и боль возникают потому, что мы думаем, что мы отделены друг от друга. Доброта учит нас, что мы абсолютно неотделимы от других: они переживают то же самое, что и мы, потому что все существа хотят счастья и никто не желает страдания. Быть добрым – практика простая, но при этом глубоко трансформирующая, потому что по мере того, как мы продолжаем её выполнять, концептуальная граница между «нами» и «ими» растворяется. Так мы создаём окружение, которое выражает лёгкость и юмор, уважение к жизни и к тому, кто мы есть, к добру. Из этого и строится просветлённое общество.

В тот день, когда отец сказал, что я должен быть добрым, он указывал на истину того, что именно эта черта и делает нас людьми. Когда мы добры, мы смотрим друг на друга, как братья. Даже если мы не верим или не доверяем этому, уже само принятие такой возможности влияет на то, что мы говорим и делаем и как

мы движемся вперёд.

Давайте возвращать культуру доброты. В этот момент мы определяем то, каким будет итог этого мира.

Глава 8. Жизнь – это церемония

Каждое лето мы с отцом шли в горы, разбивали палатки и проводили занятия по медитации с участием около ста или более человек. Эти собрания длились около десяти дней, и мы все жили в палатках, расположенных в форме большого квадрата. Я видел, какое удовольствие это доставляло моему отцу, и одной из причин было то, что он вырос в похожих условиях. В культуре кочевников Тибета большие караваны передвигались из одной местности в другую и разбивали шатры, создавая маленькие общины на пустом месте.

Я всегда с нетерпением ждал этих встреч на природе, на свежем воздухе. А в конце программы я чувствовал печаль, потому что, когда мы собирали палатки, наш город исчезал. В такие моменты жизнь за стенами меня не привлекала. Однажды я спросил отца: «Что же мы будем теперь делать?» Он ответил: «Жизнь – это церемония».

Он имел в виду, что с помощью нашего воззрения, размышления и действия мы ежедневно преобразуем общепринятые внутренние принципы во внешнюю социальную реальность. В летнем лагере наша еда, практика и песни были методами воплощения принципов изначального добра в просветлённом обществе. Все действия в жизни выполняются с определённым намерением. Какова основа этих намерений? Для воина это всегда вовлечённость в действие с уверенностью в добре.

Сила церемонии в том, что благодаря ритуалам своего дня мы понимаем, кто мы такие. С помощью таких деталей, как пища, которую мы едим, или как мы используем своё время, мы создаём самоидентичность и

устанавливаем систему ценностей. Однако сами члены общества не всегда осознают или даже понимают коренные принципы любой отдельно взятой церемонии. Поэтому важно исследовать глубинные соображения, руководящие нашими социальными церемониями, – и исследовать, являются ли эти принципы естественными, подлинными и добрыми. Что именно празднуют наши церемонии? Мы можем обнаружить, что существующее положение, к которому мы относимся как к реальности, на самом деле является результатом чьего-то замысла.

Коллективная церемония общества создаёт композицию и устройство всего, начиная с домов и бизнеса и кончая городами и странами. Она утверждает нашу общую систему ценностей и приоритетов, которые мы постоянно проецируем на пустую канву пространства и времени. Существует церемония и Нью-Йорка, и Амстердама, и Пекина.

Веками человечество придерживалось разных принципов в отношении того, как нужно праздновать реальность, что выражалось в определённой окружающей обстановке. В Древней Греции жизнь была церемонией отношений с богами, которые представляли такие силы, как война и мудрость, власть и любовь. Огромные и великолепные храмы с утончённой архитектурой воздвигались как дома богов и их посланников-людей. Они также служили памятниками церемонии гражданской гордости, своей формой выражая ценности баланса и гармонии. Позже, с расцветом христианства, над пейзажем стали доминировать церкви и соборы, приспособив структуру римской городской базилики – которой мы удобно придали форму креста – под дом единого бога. С расцветом гуманизма церемония сосредоточилась

вокруг философии и искусства, и архитектура объединила классические идеи с эволюционировавшими стандартами красоты, которые центром этого мира провозглашали человека. В современную эру преобладания материализма и коммерциализации идентичность наших городов определяют небоскрёбы, их блестящие минималистичные формы отражают плоскую, искусственную церемонию стремления к власти. Так что же мы празднуем?

Когда группа людей решает, что именно является реальным, и затем вносит это решение в коллективную церемонию, это становится социальной реальностью, формируя наши дома, рабочие места, городки, города и нации. Она основана не просто на идее какой-то одной личности, но на коллективном согласии, закреплённом во взаимоотношениях между верованиями и повседневными действиями.

Хорошим примером может служить наш современный календарь. Как правило, такой календарь разбит на пять рабочих дней и два дня отдыха. В некоторых культурах эти дни отдыха разделены на один день для семьи и один для религии. Однако поскольку побеждает материализм, а религия и семья становятся менее важными, эти два дня, скорее всего, будут выделены для покупок, развлечения или дополнительной работы. Итак, в нашей текущей церемонии человечество большую часть своего времени производит вещи и их покупает. В такой системе личный рост и духовность не считаются приоритетом, потому что в календаре слишком мало места для исследования смысла жизни и развития сердца и ума.

Мой отец всегда говорил: «Желание ведёт к большему желанию, оно не ведёт к удовлетворению». К

удовлетворению ведёт уважение. Оно возникает, когда мы обращаем внимание. Однако наша современная церемония окрашена спешкой, а желание заполняет наше время и пространство, не оставляя места для благодарности. Мы редко чувствуем удовлетворённость и поэтому никогда не получаем того, чего хотим, потому что мы не способны присутствовать. Мы медленно наращиваем слои обиды и агрессии, потому что человеческий ум по своей природе ежедневно нуждается в периодах удовлетворённости, а это доступно только в настоящем моменте. Мы должны находить маленькие победы в нашем дне – даже если мы всего лишь нашли время принять душ или радуемся, что мы сумели вовремя добраться до работы, несмотря на то, что опоздали на автобус, – и замедляться достаточно, чтобы иметь возможность их оценить.

По иронии судьбы, главное предназначение покупок и продаж в том, чтобы делать людей счастливыми. Но если всё больше покупая и продавая, мы чувствуем себя всё менее счастливыми, то для нас становится очевидным, что мы живём неправильно. Мы позволяем превосходящим силам церемоний других людей властвовать над нами – будь то реклама, торговля, банки или иные корпорации, что влияет на нашу жизнь и общество. Попав в цикл желания и одержимости, мы редко задаёмся вопросом о причине нашего молчаливого участия в этой церемонии. Кажется, что наш мир желания и потребительства движется сам по себе, как бы приводимый в движение некой невидимой силой. Встречая общественных лидеров в своих путешествиях по миру, я вижу, что даже на самой верхушке люди задумываются, кто же при власти. Выглядит всё это так, словно человечество – это гигантский корабль без управления,

который носится по волнам. Чья это церемония? Каково наше намерение и куда оно нас ведёт?

Все мы здесь на земле для того, чтобы понять, что мы можем дать, а не что мы можем взять. Жизнь, основанная лишь на том, что мы можем взять, порождает общество, в котором единственное мерило успеха – это накопление материальных благ. Мы хотим быть счастливыми, хотим иметь цель, но мы вертимся вокруг в попытке найти это в чём-то вне нас самих. Всё это ведёт к страданию.

На протяжении всей истории различные духовные группы отступали от общепринятой церемонии повседневности, чтобы внутри этой церемонии создать собственную. Они сокращали свою мирскую активность, чтобы углубиться вовнутрь. Поэтому духовное начинало представлять отдельный набор ценностей, так как оно ассоциировалось с людьми, которые отвергали мирские ценности. Однако принцип Шамбалы утверждает, что духовные и мирские ценности неразделимы. Иллюзию отдельности им придаёт то, что нашим намерением удовлетворить мирские ценности часто управляют такие непривлекательные эмоции, как амбиция и зависть. Когда отец говорил, что жизнь – это церемония, он использовал слово «церемония», чтобы донести тот факт, что устройство нашей повседневной жизни может отражать и развивать наше понимание глубоких и трансцендентных принципов.

Благодаря моему обучению и практике я знаю, что люди могут обустроить свою жизнь как церемонию добра. Благодаря силе намерения, заложенного в церемонию, возможно достичь просветления. Позвольте это проиллюстрировать. В традиции тантры и эзотерического буддизма традиционный компонент ежедневной це-

ремонию называется «садхана» – санскритский термин, означающий «великое осуществление». Посредством определённых ритуалов устанавливается мандала, или «круг» просветлённой энергии. Затем человек медитирует согласно определённому выражению этой мандалы – будь то сострадание, мудрость или искусные средства. Это процесс визуализации просветлённых качеств, отождествления с ними и излучения их в большее пространство. Тогда появляется больше шансов воплощать эти качества в церемонии жизни.

Уже в молодости я получал передачи от отца и других выдающихся учителей, касающихся деталей установки мандалы и проведения церемонии садханы. Но когда мы каждым летом собирались и ставили палатки, мой отец преподавал мне ещё более важный урок – что доброта и сострадание в сердце человечества естественны и доступны в каждом действии. Слова «духовное» и «мирское» – это просто концепции, определения, созданные умом.

В любой мандале причина, по которой мы отождествляем себя с просветлённой энергией, заключается в том, что мы воплощаем её с целью помочь другим. В нашем лагере мы создавали мандалу просветлённого общества, используя свою приверженность добру для создания атмосферы возможностей. Я определяю общество как сеть взаимодействия, связывающую отдельных людей. Его также описывали как «дружеский союз», потому что как природа человечества заключается в изначальном добре, так и естественная энергия общества есть забота и доброта. Из этого возникает церемония просветлённого общества. Общество с этой точки зрения есть просто зеркало, отражающее то, как себя чувствуют множество умов. Хорошее общество

формируется тогда, когда индивидуальные умы отдают главенство своему инстинктивному добру. Это оказывает впечатляющий эффект на церемонию жизни, и потенциал исходит во все сферы деятельности.

Естественно, отождествление с пробуждёнными принципами увеличивает наши шансы на собственное пробуждение. Памятование о таких принципах становится естественным противоядием ко всем встречаемым нами препятствиям. Поэтому с таким подходом мы входим в контакт с более глубоким смыслом жизни. Вместо того чтобы просто прожить ещё один день, мы на самом деле что-то приобретаем и чему-то учимся. Такое отношение – отличительная черта воина, который знает, что каждый день – это возможность для свежести и открытия, которая никогда больше не повторится. Как сказал мой отец, «каждый день особенный». Мысли о том, что каждый день – это всего лишь ещё один обычный день, ведут не к пробуждению, а к привыканию.

Когда мы не хотим признавать каждый день как особенный, в нас вырастает трус. Мы хотим спрятаться в своём уме, и особенно в комфортных, извечных мыслях. Отсюда и идея о трусе, который не смеет встретиться с тем, что происходит в данный момент, а ведь это и есть жизнь. Часто это растёт из нашей чрезмерной самозацикленности. Естественно, для того чтобы жить и относиться к каждому моменту как особенному, нам нужно делиться – радоваться и праздновать с другими, а также помогать. Даже в традиционных многолетних одиночных затворничествах тибетского буддизма именно ментальный комфорт распространения любви и сострадания ко всем существам позволяет сильным практикам медитации расти, тренируя свой ум. Идея о том, чтобы делиться, пугает труса, но наполняет

силами и решимостью воина. Если мы не сориентируем свой день на духовный рост, питаемая привычками суетливая спешка жизни одолеет нас. Некоторые привычные шаблоны являются источником вдохновения, другие лишь высасывают нашу энергию.

Необходимо насытить свой день хорошими привычками, такими как терпение, приходящее на смену гневу, так чтобы мы смогли обратить внешне обыденные ситуации в церемонию добра. Такая церемония начинается с утренней саморефлексии: «Какое своё качество я хочу сегодня усилить?» – и заканчивается вечерней проверкой: «Что я чувствую по поводу всего, что произошло? Как я могу продвинуться завтра?»

Благодаря церемонии добра мы создаём устойчивость и решимость – глубинные качества воина. Как только мы приняли решение быть отважными, мы придерживаемся его и продолжаем испытывать свои границы, отказываясь от негативных привычных шаблонов, таких как жалобы на то, что происходит не то, что нам хочется. Это наполняет нас чувством удовлетворения.

Недавно я читал мемуары Юнлэ, императора династии Мин, который был великим властителем, воином-бодхисаттвой и покровителем тибетского буддизма. Меня поразило, как рано он начинал свой день, как поздно он его заканчивал и как он присутствовал в каждом моменте, самоотверженно и достойно. Какую бы роль мы ни исполняли, мы можем следовать его примеру, делая устойчивость и присутствие частью своей церемонии.

Процесс подлинного включения в свою церемонию имеет внешний и внутренний уровень. Пятьдесят процентов внешнего уровня заключается в дисциплине – просто в том, чтобы присутствовать. Из-за множества

отвлечений и травм в современном мире находиться в настоящем моменте становится всё труднее. Поэтому очень часто наша церемония включает в себя планы побега: размышления о том, что бы мы предпочли бы делать, или о последнем событии, от которого мы получили удовольствие, или же о ближайшем желаемом событии. Нам хотелось бы оказаться в каком-то уютном местечке и просто надеяться, что всё наладится. Присутствуем ли мы на работе, в интимных отношениях или в семье, важно то, *как* мы присутствуем. На то, чтобы присутствовать по-настоящему, требуется энергия.

Когда мы полностью вовлечены, мы понимаем, что этого уютного местечка на самом деле не существует – есть только уверенность в нашем добре. Быть смелым – значит присутствовать. Это внутренний аспект практики. Так мы учимся извлекать энергию из своей силы. Иногда нужна смелость просто чтобы встать с постели и встретить день.

Настала пора проснуться и увидеть, что мы все принимаем участие в создании текущей глобальной церемонии – и что мы в силах её изменить. К счастью, форма человеческой судьбы ещё не отлита, хотя мы в процессе этого литья. Чем больше мы присутствуем в создании монолитной церемонии спешки, желания и неудовлетворённости, тем труднее будет прийти к осознанию своей природы.

Конечно, мы должны сами для себя обнаружить, правда ли то, что человек и человеческое общество хороши. Но если мы не верим такой реальности, тогда мы верим в какую-то другую версию – реальность капитализма, материализма или уныния. В каждый настоящий момент мы можем создать реальность человеческого добра. Мы можем использовать принцип Шамбалы,

чтобы принять ответственность за нашу церемонию и вовлечь в неё мир.

Как изменились бы ваши списки наших покупок, если бы всякий раз что-то покупая, вы делали это с намерением доброты, уважения, любви и разумности? Как бы работал ваш бизнес, если бы вы применяли к нему принцип Шамбалы? Как изменилось бы ваше обучение, если бы вы своим основным воззрением выбрали добро, а не пессимизм?

Когда наш летний медитационный лагерь подходил к концу, я всегда ощущал беспокойство при мысли о возвращении назад в мир. Я чувствовал трение между двумя разными церемониями. В самом лагере поощрялась церемония, основанная на сообществе, дисциплине и смелости. Когда же мы возвращались в более типичный мир Северной Америки, там превозносилась и доминировала церемония, основанная на индивидуализме, скорости и потребительстве. По прошествии нескольких лет я начал понимать, что трактовал внешний мир как «нормальный» в смысле что «такова жизнь». Но как только я понял идею церемонии, я осознал, что то, что я считал «нормальным», было такой же церемонией, как и наш летний лагерь. Ритуалы одной церемонии привлекательнее делало то, что я чувствовал большее родство с принципами этой церемонии, и поэтому мне она больше нравилась. Когда отец сказал мне, что жизнь – это церемония, он имел в виду, что единственная причина, по которой я не мог ощущать добро в светском мире, была в том, что я лишал его силы посредством церемонии непробуждения.

Поэтому, когда мы возвращались обратно в повседневный мир, я понимал, что создание своей собственной церемонии зависит от меня. Веря в текущие схемы,

я лишал сил своё собственное чувство добра, и поэтому видел мир как закрытую систему. Однако его можно выстраивать и наделять силой бесчисленными способами. Тогда я понял, что я предпочитаю бодрствование сну и почему отец подчёркивал необходимость дисциплины и структуры нашего летнего лагеря, – настаивая, чтобы мы обращали внимание на то, как мы одевались, как разговаривали, что делали и как взаимодействовали друг с другом. Всё это было частью создания пробуждённой церемонии.

В реальности наша планета – всего лишь маленький голубой шар, плывущий в бескрайнем пространстве. Текущими церемониями мы сами создаём свою социальную реальность. Сможем ли мы как глобальная община создать церемонию изначального добра? Или же мы будем продолжать принимать участие в церемонии социальной враждебности, которая ведёт лишь к ослаблению человеческого духа?

Глава 9. Только ты и я

Когда мне было четырнадцать, я спросил отца, как мне дальше практиковать. Я думал, что он скажет мне проводить больше времени в глубокой медитации или изучать мудрёные тексты нашей традиции. Но вместо этого я получил любопытный ответ: «Ты должен научиться принимать гостей и поддерживать беседу». Таким неожиданным ответом он дал мне ещё одно сущностное наставление. Однако, будучи молодым человеком, я подумал: «Как может вежливая беседа за ужином быть кульминацией глубокого духовного пути моего отца?»

Следующим вечером я сел ужинать с отцом. Я спросил: «Будет ли кто-то ещё?» Он ответил: «Только ты и я». Когда отец сказал: «Только ты и я», он выразил суть общества. Начиная с отношений между матерью и ребёнком, динамика отношений между двумя людьми является источником тайной и невидимой силы. Несмотря даже на то, что отношения между родителями и детьми или внутри влюблённой пары могут быть запутанными, тем не менее линия человечества берет начало в этом чувстве заботы, сияющем гуле жизни. Общество основано на взаимоотношениях между мужчиной и женщиной, родителем и ребёнком, друзьями, клиентом и официантом, начальником и подчинённым. Хорошее человеческое общество возникает благодаря силе наших взаимоотношений с другими.

Из-за войн и нестабильности мы боимся чувствовать изначальное добро общества. Однако оно есть всегда – даже в нашем обществе в данный момент. Это можно заметить в самых обычных вещах: люди соблюдают законы, ездят по правильной стороне дороги, ежедневно

обеспечивают едой и товарами других. Мы принимаем ответственность за воспитание наших детей, считая важным дать им образование. Даже в развлечениях мы не поглощены одними лишь трагедиями, но из самой своей глубины желаем счастливого конца. Мы естественно желаем, чтобы случилось что-то хорошее. Это демонстрирует, что общество управляется не жадностью и агрессией, но невидимой сетью любви и доброй воли. Именно в этом контексте мой отец считал, что такое простое действие, как совместная трапеза и беседа, – наиболее продвинутое духовные упражнения. Когда мы едим и беседуем, мы расслабляемся и дотрагиваемся до добра, которое вездесуще. Эта фундаментальная сила – живое сердце человечества, и от этого сердца зависит наше будущее. И именно наша в ней уверенность позволяет нам расслабиться.

Когда мы с отцом ужинали, я понял, что наши эмоции – моё чувство того, кто я, его чувства того, кто он, а также мои чувства того, кем он думает, он является, и его чувства того, кем являюсь я, – были нитями в ткани нашего взаимообмена. Весь наш ужин состоял из периодов тишины, смеха, вопросов-ответов, разговора, простого обмена репликами, долгих зрительных контактов, улыбок, насупленных бровей, украдкой брошенных взглядов, а также жестов. Мой взгляд, тон голоса, возникавшие в уме мысли не были неуместными или незначительными – они являлись самой основой просветлённого общества.

Просто испытывая признательность к своему отцу, я породил уважение. Слушая его, я развивал умение слушать. Чувствуя к нему благодарность, я обнаруживал доброту. Радуюсь тому, что он получал удовольствие от еды, я находил в себе любовь. Не делая мгно-

венно выводов о том, что он говорил, и не расстраиваясь из-за своего несогласия, я развивал терпение. Пытаясь смотреть на вещи с его точки зрения, я развивал понимание. Просто обращая внимание и пребывая в настоящем моменте, я развивал внимательность. Проявляя любознательность, я оттачивал свой интеллект. Слушая его истории и слыша, через что он прошёл, я испытывал сочувствие, которым устанавливал с ним контакт. Отдавая ему своё время, я развивал щедрость. Ценил возможность просто присутствовать в таком моменте, я чувствовал благодарность. Отказываясь от своих планов о том, что сказать дальше, и слушая его слова, я ощущал отсутствие эгоизма. Понимая, что не всё будет по-моему, и всё равно пытаюсь контролировать разговор и вечер, – я обнаруживал бесстрашие и способность отпускать. Приноравливаясь к тому, что происходило, я учился принимать. Понимая, что я никогда не смогу полностью понять, кем является мой отец, я ценил таинство.

Когда мой отец сказал: «Только ты и я», он не имел в виду, что никто больше не хотел прийти. Присутствие трёх людей не ослабит динамику отношений двух, динамика будет увеличена, потому что взаимообмен всё равно останется один на один. При большем количестве людей *я* все равно будет *я*, а *ты* будет периодически сменяться. В один конкретный момент зрительный контакт можно иметь только с одним человеком. Можно быстро переходить от одного человека к другому, но так же, как рот может сказать одно слово за раз, так же и глаза могут фокусироваться только на одном человеке. Даже в большом городе отношения существуют только между двумя индивидуумами.

На протяжении всего вечера и отец, и я считали наш

разговор осмысленным – не просто праздным или раздражающим. Мы были открыты друг другу и внимательны. Естественно перетекающие между нами забота, любознательность и доброта и являлись самим обществом, а наш взаимный обмен прояснял и расширял эти качества. Уважая друг друга, мы уважали человечество. Всё стало одним, и это одно было изначальным добром.

Общество состоит из всех нас, играющих в «только ты и я». Некоторых людей мы знаем лучше, чем других, поэтому мы больше можем им сказать. Но каждые отношения содержат семена общества. Если мы не разовьём способность обмениваться с другими, наши социальные навыки ослабнут. Однако «только ты и я» нельзя свести к тому, нравится ли нам кто-то или нет. В реальности мы часто можем сегодня с кем-то поладить, а завтра уже нет. Даже с людьми, которые нам нравятся, в какой-то момент можно потерять терпение и перестать их слушать или уважать, прекращая таким образом отношения. Суть в том, чтобы уважать сам акт взаимного обмена с другими. Так мы создадим просветлённое общество. Если мы воздерживаемся от полного включения, то ослабляем эту сеть.

Пока наше общество из двух человек сидело за ужином, отец учил меня, что в этом моменте «только ты и я» развивается культура. Приносят ли такие обмены радость или уныние, учимся ли мы чему-то или нет, они всегда играют роль в формировании того, что мы думаем о том, кто мы есть. Каждый из нас является своей собственной культурой. Важность личности или разговора – или даже наше полноценное присутствие без желания исчезнуть – не имеет большого значения: наше ощущение себя формируется в результате обмена.

Когда мы начинаем видеть общество как «только ты и я», мы полностью меняем свои отношения с другими, потому что признательность и уважение к другим в ежедневных взаимных обменах влияют на наше отношение к своей самоидентичности и потому к обществу в целом. Из-за того, что мы сомневаемся в своём изначальном добре, зачастую мы не можем даже начать понимать его в других. Но с таким подходом разговор между нами и другими становится важной социальной церемонией.

Когда мы с отцом сидели друг с другом, это была церемония просветлённого общества – но не потому, что мы довели до совершенства все его атрибуты, а потому, что взаимная убеждённость в нашей сущности создала дух открытости и щедрости. Как просветлённый воин, он установил абсолютную веру в человеческую природу, и его полнейшая убеждённость в этом принципе была всепроникающей. Даже несмотря на то, что моё понимание и вера, возможно, и не были такими же сильными, я уже развил свой уровень убеждённости. Хотя об этом не говорилось вслух, наше взаимодействие подчёркивало это понимание. Общение заключалось не в содержании нашего разговора и не в его смысле, скорее, характером нашего общения было глубокое уважение к человечеству и, в частности, к силе нашего ума.

Так поле взаимодействия людей не только создаёт самоидентичность, но и начинает формировать наше представление о мире. Мы не являемся двумя людьми, отдельными от мира, наш диалог создаёт мир. Мой отец пропитал наши отношения своим просветлённым поведением и воззрением, и путь наших взаимодействий был вымощен принципом Шамбалы. В то время как это

происходило, формировалась наша идентичность как пары. Развиваемая нами культура основывалась на нашей двухэлементной церемонии. Так как мы чувствовали взаимные признательность и уважение, по мере углубления контакта наша уверенность в изначальном добре расширялась.

В традициях как Греции, так и Тибета считалось, что если между учителем и учеником есть уважение и доверие, их взаимодействие может открыть тайны Вселенной. Мой отец говорил, что при одной только мысли о своём учителе Шечене Конгтруле он мог подключиться к потоку глубокой прямой осознанности. Подобным образом брак является мощными отношениями, способными принести счастье и смысл. Брак создаёт идентичность семьи и семейных реалий, что в дальнейшем порождает культуры и кланы. Фактически для большинства людей одни хорошие отношения с другим человеком могут принести достаточно удовлетворённости, чтобы придать смысл всей жизни. И наоборот, отсутствие возможности установить контакт и общаться с другим человеком может вызывать в нас чувство изолированности и потерянности.

В современной культуре то, кто мы такие по отдельности, кажется более важным, чем то, каковы мы как община. Сила одного иногда затмевает силу двух. Тем не менее быть абсолютно самому по себе для человека неестественно. Просто воображая взаимный обмен с людьми, ум развивается, даже будучи в изоляции. С другой стороны, если мы живём в городе, где полным-полно людей, но не имеем при этом подлинного контакта с другими, мы будем переживать эмоциональный голод. Наш биологический вид определяет себя и ориентируется именно через связь с другими. Переоценить

силу «только ты и я» невозможно. Мир, не ценящий человеческий контакт, многим из нас внушает чувство изоляции и одиночества. Это естественно ослабляет наше общество и делает нас уязвимыми как вид.

Большинство из нас не считает, что разговор с другими людьми создаёт культуру или же что это вообще влияет на культуру. Однако наши внешне незначительные взаимообмены способны наращивать темп и сдвигать взаимоотношения социума и окружающей среды на нашей планете. Мир создан из миллионов и миллиардов взаимодействий «только ты и я», что включает наши отношения со всем – людьми, окружением, даже чашкой чая. Такие взаимодействия создают сети энергии, распространяющиеся экспоненциально.

Именно это и подчёркивал мой отец, говоря «только ты и я». В частности, он говорил, что, если я хочу понять что-либо об обществе, важно знать, как взаимодействовать с миром достойным образом. Если – из-за непонимания, гордости или агрессии – я почему-то счёл, что какой-то контакт был незначительным и не выказал уважения, я совершенно явно демонстрировал, что не понял сути. Не признавая ценности простого взаимообмена, я не признавал ценным самого себя.

Признавая важность разговора, общество возводит сцену для появления просветлённых качеств человечества. В частности, когда мы чтим и уважаем самоидентичность других, которая при обмене усиливается, общество начинает вибрировать от энергии жизни. Под самоидентичностью я подразумеваю не эго, а уверенность в изначальном добре. Эго – это основа привычных шаблонов, таких как страх и эгоизм. Суть просветлённого общества – в уверенности, достаточной для выхода за пределы таких барьеров. Это не просто от-

сутствие эго в духовном смысле, на мирском уровне нам тоже необходимо отсутствие эго. Иначе как ещё нам услышать друг друга?

Когда мы начинаем видеть, что благодаря простейшему ежедневному взаимодействию мы можем создать просветлённое общество – и для этого достаточно лишь двоих, возникает естественное чувство любознательности и уверенности. Каждое взаимодействие испытывает и оттачивает наш интеллект и понимание, равно как и нашу эмоциональную гибкость. Такая энергия продвигает нас к успеху. Конечно, чтобы возникло такое общество, нам необходима основная предпосылка – понимание, что человеческая жизнь имеет ценность, а наши мысли и чувства имеют смысл.

Мы можем выражать уважение к кому-то, потому что он знаменит, обладает властью или богат, всё это ценно. Однако если власть или богатство завтра исчезнут, мы потеряем основу нашей связи. Когда же мы основываем своё взаимодействие на принципе Шамбалы, уважения достоин каждый. Такой принцип также применим к глобальным отношениям, что сводится к отношениям между двумя дипломатами. Отсутствие уважения и способности ценить создаёт чувство обиды, что со временем ведёт к гневу и, возможно, к мести. Можно проследить, что большинство глобальных раздоров случилось в момент, когда один человек не смог оказать уважение и оценить другого. Когда нации демонстрируют нехватку уважения друг к другу, самоидентичность каждой нации оказывается под угрозой. Если они смогут оценить подход «только ты и я», у нас будет больше гармонии.

В обществе, где превозносится индивидуальность, тяжелее настроиться на «тебя», потому что мы так вовлечены в «я». Такие принципы изоляции усложняют

рост. Разговоры становятся как улицы с односторонним движением вместо двухстороннего взаимопонимания. С другой стороны, в обществе «только ты и я» встречи становятся способом празднования нашей человечности, потому что, когда мы все вносим свежесть и гибкость в церемонию один на один, наш рост и развитие происходят в геометрической прогрессии. Доброта и мудрость проявляются во многих направлениях. Идеи опыляются перекрёстно, возникают новые теории. Из такого самовоодушевления мы создаём искусство, поэзию, литературу, а также науку и технику. Давайте же сейчас восстановим силу слова «общество» так, чтобы каждый раз, когда мы беседуем, это было выражением возможности.

Когда мой отец сказал «только ты и я», я каким-то образом знал, что наше обычное общение повлияет на мир. Он пытался передать, что если мы оба можем просто быть – быть вместе, быть расслабленными и открытыми, – мы создадим просветлённое общество. И такое простое событие принесёт всем пользу. Открытие своей собственной человечности даёт человечеству силу. Поэтому, когда я спросил, придёт ли на ужин кто-то ещё, и отец ответил: «Только ты и я», на самом деле он говорил: «Весь мир придёт на ужин».

Глава 10. Работа ради будущего

Каждый год мы с отцом отмечали тибетский Новый год. День Шамбалы – это прекрасный день, когда мы встаём рано утром и поднимаем рюмку бомбейского джина, приветствуя наступающий год. Все вокруг празднуют, и сакьонг обращается с посланием к общине Шамбалы. Помню, как в одном из своих последних обращений мой отец с чувством провозгласил, что начало будущего – уже в наших руках. Чтобы построить хорошее человеческое общество, нужно будет поработать руками, засучив рукава. Это не произойдёт само по себе.

Его обращение произвело на меня глубокое впечатление. Он говорил, что мы не можем полагаться на одного-двух людей, которые вдруг поведут общество в верном направлении. Мы не можем полагаться на то, что прозвучит магическое заклинание. Даже если мы наконец обнаружим своё достоинство, нет гарантии, что материализуется лучшее общество. Чтобы хорошие дела осуществились, всё равно нужно приложить силы, тщательно, с усердием. Отец говорил: «Спонтанного и тотального самоочищения не будет». Если миру суждено стать лучшим местом, потребуются тяжёлая работа.

Вступив на духовный путь, я на личном опыте узнал, что прогресс происходит только в результате упорной работы. Мирской наш путь или духовный, успех на нём прямо соотносится с усилием и вовлечённостью. Однако в том, что касается духовной работы, люди иногда полагают, что позитивное развитие будет происходить спонтанно. К примеру, когда люди на Западе познакомились с тибетской духовной традицией, с её множеством мистических элементов, они сочли, что для про-

движения по духовному пути в ней должна быть некая глубокая тайна. Секрет, как оказалось, был простым – уделять внимание. Мой отец часто говорил, что магия происходит тогда, когда мы наконец принимаем решение ценить каждый момент.

Такая простота и жёсткость были существенной частью характера моего отца. Он наслаждался тяжёлой работой, и в то же время в этом была магия. В том обращении в День Шамбалы он сделал ещё одно интересное замечание: «Если совершается что-то плохое, обычно это делается автоматически». Он вновь нам повторил, что для того, чтобы делать хорошие вещи, нужно работать. Он сказал, что обычно это трудно, поскольку идёт вразрез с нашими привычными склонностями. Как говорят в гольфе, «если это кажется ошибочным, наверняка это правильно». Хорошее и добродетельное часто бывает очень трудным. Нечистое или плохое часто является соблазнительным и лёгким. Мы не знаем, что для нас хорошо, и такая путаница бесконечно продлевает ситуацию заходящего солнца.

Учения Шамбалы о пути воина говорят нам, что хорошее общество достигается не быстро. Круизный лайнер на месте не разворачивается, и удачу нужно заслужить. Мы не всегда хотим это признать, но очевидно, что для того, чтобы что-либо осуществить, должна присутствовать добродетель – не важно, на глобальном, национальном или личном уровне. Какими бы сильными ни были наши лидеры, мы должны посмотреть на свои собственные привычки и начать над ними работать. Мы не можем нанять кого-то для выполнения нашей внутренней работы, но мы можем заниматься этим ручным трудом с удовольствием и достоинством.

В традиции Шамбалы времена, когда человечество

ожидает успеха и процветания без упорной работы, известны как тёмная эпоха. Она тёмная, потому что наши глаза закрыты. Когда всё происходит при помощи нажатия кнопки, мы можем не заметить, что для пробуждения в своей жизни нам нужно работать. Существует интересный баланс между тем, чтобы наслаждаться плодами нашего труда и в то же время никогда не забывать, что настоящее счастье и радость приходят лишь в результате упорной работы. Когда всё вокруг построено на автоматике, мы можем легко обмануться мыслями, что для создания лучшего мира нам больше не нужно полностью отдаваться работе. Мы думаем, что всё так же автоматически случится и в нашем внутреннем мире. Поэтому нам не удаётся развивать положительные качества.

В реальности чувствовать, уважать и воплощать нашу природу – это тяжёлая работа, так как в большинстве случаев это не входит ни в нашу тренировку, ни в наши привычки. Если мы становимся ленивыми или начинаем обманывать себя мыслями, что процветание и счастье приходят с небольшим усилием, тогда мы коллективно входим в некое подобие коматозного состояния. Мы временно забываем, что хорошее человеческое общество требует усилий.

Перед тем как мой отец покинул Тибет, его учитель Шечен Конгтрул сказал ему, что когда он окажется в Новом Мире, может оказаться, что люди там пробуждению предпочитают сон. Во многих отношениях наша современная культура является странным сочетанием скорости и сна. Мы забываем, что мы – чувствующие создания. Мы торопимся, чтобы поскорее добраться домой, к комфорту наших телевизоров. Хотя такие технологии могут пробудить сочувствие и глубокие разду-

мья, привычка использовать их как способ бегства от жизни притупляет нашу яркость и чуткость.

Под «ручным трудом» мой отец подразумевал самоотверженность – вдумчивость и исследование в противовес погружению в режим развлечений. Когда мы прилагаем усилия, чтобы направить ум к ясности, мы просто используем законы причины и следствия, чтобы открыть священность как нашу коллективную реальность. В частности, когда мы усердно работаем для развития своего характера и характера наших отношений, плоды нашего труда проявляются как личная и социальная прочность и сила. Мы чувствуем себя более счастливыми и более живыми.

Фактически, согласно моему отцу, достигнув просветления, вы работаете ещё упорнее. Если мы будем прикладывать больше усилий к тому, чтобы пробудиться, чем чтобы продолжать спать, наши усилия гарантируют успешное и устойчивое будущее. Я сам часто задавался вопросом, что, кроме депрессии и усталости, может вызывать работа на благо человечества, но когда я спросил своего отца, как он себя чувствует, тяжело работая на благо других, он сказал: «Это восхитительно!»

Тогда я стал замечать, что, участвуя в жизни с добром, я подключался к ветру-коню – потрясающему источнику энергии. Подобно родителю, вдохновлённому потенциалом своего ребёнка, я обнаружил глубокие запасы дисциплины и щедрости, приносившие веселье и радость. И наоборот, когда меня засасывали зыбучие пески сомнений и колебаний, я чувствовал боль и терял энергию. Вот почему помогать другим – это восхитительно.

Поэтому, когда мой отец провозгласил, что начало

будущего уже в наших руках, он имел в виду, что всё, что произойдёт на земле в дальнейшем, целиком и полностью зависит от нас. Если мы готовы работать над здоровым будущим, тогда будущее человечества действительно в наших руках, потому что оно наступит только благодаря ручному труду, усиленному нашим вдохновением. Это зажигает огонь в наших глазах, вызывает улыбку на губах и усиливает чувство убеждённости. Тогда будущее человечества может состояться, потому что мы готовы держать его в своих руках.

Глава 11. Взбодрись

Однажды утром отец спросил меня, не в депрессии ли я. Я сказал ему, что немного приуныл. Он, казалось, понял, что я жду от него капли вдохновляющей мудрости. Наставление, которое он мне дал, было несколько неожиданным. Он посмотрел на меня и сказал: «Будь там, где ты есть, и тем, кто ты есть. Только так можно себя взбодрить». Иногда он говорил: «Просто сделай это». В тот момент я наверняка выглядел озадаченным, поэтому он продолжил объяснять, сказав, что депрессия – это авангард препятствий и негативности и что бодрость помогает нам защититься от сложностей и напастей. Его простой совет постоянно находил своё подтверждение в моей жизни.

Он мог бы просто сказать: «Всё будет хорошо», как это говорят большинство родителей. Но мой отец не сказал, что всё будет хорошо. Более того, он продолжил, сказав, что мир сейчас и в самом деле депрессивен. На поверхностном уровне многие из нас могут думать обратное. Еда и лекарства стали более доступны для широкого круга людей. Плюс есть много стран со стабильной политической системой. Технологии дают возможность миллионам людей быть в контакте. Слова о депрессивности мира, кажется, противоречат тому, как мир выглядит.

Но, используя слово «депрессия», отец имел в виду не мировой технический прогресс или очевидные экономические достижения. Он указывал на депрессивное состояние человеческого духа. Несмотря на производительность и индустрию современного мира, на эмоциональном уровне человеческий дух пригашен, подавлен. Он находится на низком уровне, что особенно связано с

привычным чувством неполноценности. Мы живём в такое время, когда депрессия возникает из-за того, что люди чувствуют себя бесправными. Есть убеждённость, что мир на самом-то деле не так уж и хорош. С таким фундаментальным сомнением в цели нашего существования нас всех начинает удушать атмосфера депрессии.

Естественно, когда мы чувствуем, что у нас много недостатков, мы плохо обращаемся с собой и затем точно так же плохо обращаемся с другими. Продолжаясь какое-то время, такие депрессивные и агрессивные состояния становятся нормой, и всё, что не депрессивно, начинает казаться наивным или недостаточно утончённым. Даже наша природа кажется несущественной и мелкой.

Поэтому психологические последствия материализма и церемонии неполноценности создали депрессивное общество, и продуктом такой культуры являются цинизм и сомнение. Наши чувственные восприятия приглушаются. Говоря в общем, мы пугаемся своих собственных мыслей. Возникает сомнение в себе, и мы сомневаемся в других. По мере того как наши умы поглощаются сомнением, становясь нестабильными и изменчивыми, мы забываем об отваге. Негативные слова и поступки приобретают смысл, а развитие ума война нам кажется совершенно нереалистичным. Мы попали в сферу трусости, где ум пойман в ловушку и депрессивен. Он поддаётся идее об агрессии как способу осуществления задуманного. Мы верим гневу, мы действительно уверены, что агрессия нам поможет, и забываем о терпении и сострадании – даже к самим себе.

Ум, возникающий из сочетания интеллекта и депрессии, одержим отрицанием всего, потому что основ-

ная предпосылка такого ума – это смерть и нигилизм, отсюда и отцовский термин «заходящее солнце». Когда говорится, что наш век отмечен тенденциями заходящего солнца, это означает не то, что мир обречён, а то, что подобно тому, как угасает день, наша способность проявлять заботу и любознательность уменьшается, как будто заканчивается завод у часов. Мы чувствуем безразличие: зачем работать для будущего, когда мы чувствуем, что близится конец?

Депрессия – это самопорождающее явление, поскольку, когда человечество, наоборот, уверено в своём добре, цивилизация приобретает естественное сияние. Чувство надежды создаёт видение. Однако сейчас, из-за того, что мы живём во времена глубокой неуверенности относительно природы и назначения человека, налицо хроническое, постепенное обнищание нашего духа.

Отец делился своими наблюдениями, что человеческая цивилизация, похоже, циклически проходит периоды депрессии и экзальтации. С точки зрения практики медитации эти два крайних состояния являются основными препятствиями для установления спокойствия ума и гармонии. Отец говорил, что в депрессивные времена война бывает средством, с помощью которого люди и нации пытаются создать духовный подъём, обеспечивая таким образом экономический стимул и цель жизни. Экономика растёт, а гнев или месть оправдывают человеческое существование. Он называл это негативным процессом подъёма человеческого духа, при котором мы взбадриваемся, когда создаём и побеждаем врагов.

Депрессия происходит не только на уровне нации или экономики, но и на личном уровне. Мой отец описывал это как депрессию при пробуждении или «де-

прессию раннего утра». Как только мы просыпаемся, мы уже окутаны тёмной тучей. В этом также есть качество клаустрофобии – мы чувствуем комфорт внутри маленькой территории ограниченных концепций. Это чувство конечности всего. День закончен, не успев начаться. Такое негативное состояние ума не является естественным, оно постоянно создаётся, и поддержание его – изнурительный процесс.

Когда мы в депрессии, мы не хотим прилагать усилий, поэтому мы становимся ленивыми, что включает в себя слабую фоновую злость. Такая весьма личная депрессия отравляет человеческий дух. Она ведёт к ещё большей отчуждённости от собственной жизни и жизни общества в целом. Поэтому уныние приравнивается к медленной смерти. По этой причине мы в течение всего дня должны быть начеку, чтобы избежать такой депрессии. Мы чувствуем себя неполноценными и потому впадаем в уныние, из-за того что мы боимся депрессии, мы отчаянно пытаемся её облегчить.

Однако вместо того, чтобы подключиться к добру, мы часто пытаемся улучшить своё самочувствие, погружаясь в развлечения, постоянно ожидая свежий номер своего любимого журнала или новую серию любимого телесериала. В конце концов развлечения нас соблазняют и успокаивают, потому что мы полагаем, что счастье кроется где-то в этом направлении. Когда мы ждём, что потребительство нас взбодрит, наша культура рада стараться. В таком свете культура находится в разогнанном, суетном и экзальтированном состоянии эйфории.

Эйфория – знак того, что мы пытаемся успокоить своё страдание гиперстимуляцией. От путешествий до ресторанов, кофеен и спортивных игр, к бесконечным

развлечениям в интернете и покупкам – мы ослеплены миражом, пытающимся убедить нас, будто депрессии не существует. Мы едим и совершаем покупки в попытках заполнить вакуум. Однако на подсознательном уровне эти действия только подпитывают наше чувство неполноценности.

Как эйфория, так и депрессия – это признаки замешательства, незнание, чему верить. Мы инвестируем во всё подряд и остаёмся с пустыми руками. Наше психологическое состояние абсолютно взаимосвязано с окружающей средой. Если мы чувствуем неполноценность, мы хищно потребляем окружающий нас мир. Когда отца спрашивали, как помочь окружающей среде, он говорил то же самое: «Мы должны себя взбодрить!» Это основной подход Шамбалы к экологии – люди начинают приободряться не потому, что продолжают тратить, но потому, что начинают контактировать со своим собственным достоинством.

Когда мой отец сказал: «Взбодрись!», вначале это мне казалось почти что наивным. Я подумал: «Взбодриться от чего – и к чему?» Но поразмыслив о его наставлении ещё, я стал понимать, что мои сомнения, вместе с сопровождающей их критикой, не были даже моими собственными. Мой ум был циничен потому, что меня уже поглощала философия депрессии. Поэтому я стал задаваться вопросом, была ли у меня на самом деле когда-либо хоть одна оригинальная мысль, которая не находилась бы под влиянием ни депрессии, ни эйфории.

Когда я стал размышлять ещё глубже, я задался вопросом, смогу ли я породить хотя бы одну мысль, которая не находилась бы под влиянием восточной или западной философии. Я обнаружил, что мнения, которые

я считал своими, были обычно собраниями различных философских мировоззрений и исторических событий, от мыслей, разработанных древними греками, до низвержения Бога как руководящего принципа человечества и до двух мировых войн.

В течение всего хода истории были периоды эйфории и депрессии. Естественная тенденция после депрессии – эйфория. Она возникает не из-за уничтожения депрессии, эйфория – это страх депрессии. Позвольте объяснить. В отличие от засасывающего чувства депрессии, при эйфории наш ум парит, подпитываемый погоней за счастьем. Мы можем быть возбуждены даже изначальным добром. Такой цикл воздействует не только на наше психологическое или культурное состояние, но и на экономику. Совет о пробуждении к нашей жизни не значит, что мы должны стараться преодолеть затухание человеческого духа, поощряя чувство эйфории, личной или культурной; если человечеству суждено двигаться вперед, мы должны найти ключевые элементы общества, которые не подвержены ни депрессии, ни эйфории.

Эта цепочка мыслей привела меня к размышлению о глубоком наставлении моего отца – что страдание и радость не возникают вне нашего ума. Радость счастья и интенсивность страдания – это переживание мыслей и эмоций, возникающих из самого ума. Мы склонны относиться к общему переживанию счастья и страдания двойственно: что-то внешнее делает меня счастливым или грустным. В реальности их производит ум. Поэтому то, как мы обращаемся со своим умом, очень важно.

Переживание облегчения и свободы зависит от нашей способности не попадать в ловушку очередной мысли или эмоции. Мерилом пригодности нашей жизни

является наша позиция по отношению к своему уму, и то, как мы обуздываем свои мысли и эмоции. Если мы злимся на чьи-то слова и варимся в мыслях горечи и мести, это нас лишь мучает ещё больше. Когда мы принимаем решение увидеть искусственность своей обиды, мы освобождаемся из ловушки собственного страдания.

Основная инструкция в этом процессе освобождения полностью связана с принципом Шамбалы: будучи уверенным в своём достоинстве, ум обладает большей силой, разумностью, пластичностью и великодушием по отношению к своим собственным мыслям, чувствам и впечатлениям. Собственно, это и имел в виду мой отец, говоря «Взбодрись!». Когда ум чувствует бессилие, мы более подвержены скрытым эмоциям внутри себя, а также эмоциям других людей. Наш ум легко поддаётся манипуляциям. Отчаявшись, мы критикуем других или себя. Это растёт из непонимания того, кто мы такие. Слово «бодрость» – синоним уверенности, возникающей из нашего доверия изначальному добру.

Такая глубокая уверенность в своей ценности помогает нам преодолеть силы страдания, такие как отравление собственным гневом, истощение от желания или увязание в своей глупости. Когда поток нашего ума монополизируют такие сильные эмоции, нам нужно понять, что наш ум захвачен и соблазнён обманом. Гнев и обида, равно как и желание и одержимость, приносят опустошение в наш дом, и мы чувствуем тяжесть конфликта: стресс, несчастье, невозможность сконцентрироваться, безнадежность, отчаяние и подавляющее чувство депрессии. Так ум страдает из-за собственных мыслительных процессов, касающихся того, как он к себе относится.

Когда уму не хватает уверенности, он более склонен

к двойственности, и субъективные и объективные переживания мира становятся всё более несопоставимыми. Если мы видим людей, которым хорошо, мы унываем и раздражаемся. Если возникают внешние трудности или возможности, мы быстро отчаиваемся. Когда что-то появляется и предлагает некое решение, мы становимся безрассудными.

И наоборот, потеря уверенности в своём достоинстве может похитить нашу удовлетворённость. Наш ум отчаянно пытается отделаться от самого себя. Желая отмежеваться от любого чувства осознанности или рефлексии, он вступает в эйфорическое, завышенное состояние. В этом случае ум пытается работать с внутренней неудовлетворённостью, погружая себя во внешние стимулы. Мы становимся одержимы возбуждением, думая, что сплетни, развлечения и постоянная занятость разберутся с давними проблемами. Несмотря на то, что возбуждающие события могут быть хороши, ум не может себя вылечить, облекая всё в материальную форму и постоянно фиксируясь на внешних переживаниях.

Ум будет чувствовать себя хорошо, только если он исцелит себя сам. Такой процесс исцеления ума, или повторного развития уверенности в собственном достоинстве, может поддерживаться и поощряться друзьями, семьёй, хорошим советом и проницательной мудростью, но в конечном итоге он полагается на заботливую поддержку самого ума. Так же, как тело восстанавливается благодаря отдыху и здоровой пище, ум исцеляется и набирает умственную силу, разрешая себе отдыхать в собственном добре и достоинстве. Идея принципа Шамбалы в том, что ум, как и тело, естественным образом при наличии такой возможности стремится себя ис-

целить.

Проще говоря, когда что-то поднимает нам настроение, улыбка незнакомца, к примеру, ум за долю секунды решает взбодриться. В этот момент мы отбрасываем сомнение, колебание, раздражение и депрессию. Такая бодрость – это переживание в этот момент умом собственного благополучия. Он способен на это, потому что нас расслабляет некое интуитивное чувство нашего изначального добра. Он от природы оснащён сетями доброты, путями прощения и любви, а также разумности и щедрости, – и поэтому у нас есть право радоваться.

Принцип Шамбалы предлагает, чтобы мы развивали уверенность в своём достоинстве, а не продолжали прыгать от возбуждения к депрессии и обратно. В особенности мы должны отпустить всепоглощающее чувство вины за некую фундаментальную ошибку. Бодрость придаёт нашей уверенности устойчивость. Уважение к тому, где мы находимся прямо сейчас, – полезное противоядие от депрессии. В результате этого приходит радость.

ЧАСТЬ III
БЫТЬ

Глава 12. Изменяя мировые ценности

Однажды, когда я был ещё маленьким мальчиком, отец сказал, что мне стоит научиться медитации. Когда я спросил его, зачем, он ответил: «Чтобы открыть силу ума». Он также подчеркнул, что медитация укажет мне, как быть ответственным за свои мысли и эмоции.

На Западе мы иногда считаем медитацию способом достижения альтернативных состояний сознания или способом починить что-то, что кажется нам неисправным. На самом деле медитация – это развитие хорошей гигиены ума, а также чувства нашего безусловного умственного здоровья.

Одно из тибетских слов, обозначающих медитацию, в переводе означает «близкое знакомство». В этом смысле мы всегда медитируем, ведь мы всегда с чем-нибудь знакомимся ближе. В буддизме мы считаем думающий ум нейтральным, неким пространством, где у нас могут быть как хорошие, так и плохие мысли. Даже на поверхностном уровне эти мысли и чувства оказывают огромное влияние на нашу жизнь. Например, один случай несправедливого к нам отношения может привести к тому, что вся жизнь будет подчиняться чувству необходимости отомстить. И наоборот, момент доброты может вдохновить нас на жизнь, полную благодарности.

В конечном итоге в практике медитации я познал, что человеческий ум способен определять результат каждого дня. Как только ваш ум решил что-либо сделать, за ним следует и вся жизнь. Однако часто наши чувства по отношению к чему-либо настолько взаимосвязаны с социальными условиями, что мы не можем различить, где наши собственные мысли и ценности, а где бездумное повторение того, что принято общест-

вом. Зачастую мы даже не разрешаем себе думать и чувствовать вещи, которые отходят от социальной нормы. Это во многом зависит от нашего образования, как формального, академического, так и от того, которое дало нам воспитание в семье.

Существует также и коллективное человеческое воспитание, формировавшееся веками. Если мы родились на Западе, наши ценности связаны с западной историей и философией. Мы воспитаны ценить индивидуализм, что приводит к постоянной потребности отделить себя от других. Нам ничего не стоит уехать от своей семьи в погоне за чем-то лучшим. На Востоке у нас может быть более общинное воспитание, и мы прилагаем усилия, чтобы слиться с группой. Однако независимо от того, как мы воспитаны, многие идеи, которые мы считаем собственными, пришли из социальных церемоний, отпечатавшихся в нашей голове. И если мы каждый день куда-то спешим, то даже и не задумываемся над ними.

В медитации мы исследуем, что такое наш собственный ум, без влияния семьи, образования, друзей, культуры и даже наших собственных представлений о медитации. Отдых в этом пространстве означает наделение себя силой, но без эго. И даже при этом культурная среда сильно влияет на то, как мы медитируем. Если мы постоянно окружены обществом, говорящим нам, что мы плохие и ничего не стоим, то, когда мы пытаемся помедитировать и расслабиться, мы расслабляемся в чувстве неполноценности и вины. Это сила культуры на интимном уровне. И наоборот, если мы воспитаны в культуре изначального добра, при медитации мы естественно расслабляемся в этом добре.

Таким образом, хотя во время медитации мы и ра-

ботаем над своим характером, влияние общества по-прежнему остаётся вездесущим. Медитация влияет на развитие личной внутренней силы. И это помогает нам влиять не только на нашу собственную культуру, но и на культуру нашего окружения.

Наша личная система ценностей основывается на том, чего мы достойны с собственной точки зрения. Самооценка прямо связана с оценкой общества. Чтобы нас считали достойными, мы можем даже совершать опасные поступки, ведь мы общественные создания, которые хотят подходить под своё окружение. Один из моих духовных коллег, раввин Ирвин Кула, поехал в Руанду, чтобы понять, как люди там могли участвовать в ужасном акте человеческого геноцида, который опустошил их страну. Когда он вернулся, то сказал мне, что на вопрос о том, почему они убивали, руандийцы отвечали: «Потому что все так делали». Этот ответ ужасным образом подчёркивает, что мы полностью в ответе за свою систему ценностей, но что более существенно, он говорит, что наше окружение, а также мысли и действия других оказывают огромное влияние на врождённую нейтральность нашего ума.

Сейчас человечество в целом может намного больше ценить эгоизм и агрессию, чем заботу и доброту. На глобальном уровне мы все участвуем в гигантской медитации на заблуждениях человечества. Но все вместе мы не можем быть настолько наивными, чтобы думать, что мир, в котором мы живём, был создан кем-то, кроме нас. Каким-то образом через эволюцию мы пришли в эту точку, и будущая церемония человечества определится той системой ценностей, которой мы будем дальше следовать.

Каждый день силой своего ума мы устанавливаем

свою собственную систему ценностей. Вокруг нас происходит многое, что мы не можем контролировать, например пробки на дорогах и погода. Зато мы можем контролировать наши собственные намерения и вовлечённость. Сессия медитации – это как раз то время суток, когда мы учимся контролировать свои намерения и участие в них. Мы берём свой ум и развиваем его так, как хотим, устанавливая свои намерения и узнавая их лучше.

Другое тибетское слово для медитации буквально означает «сильный ум». Это означает медитацию на определённые темы, которая насыщает наш ум здоровыми привычками, помогающими нам поддерживать это качество. Если мы медитировали на сострадании и разозлились, когда кто-то занял место нашей парковки, значит, наша медитация была недостаточно сильной. Мы должны развивать это качество до тех пор, пока оно не станет устойчивым, и мы сможем его поддерживать. Наиболее важный инструмент в этой работе – забота, уважение к тому, чем мы занимаемся. Существует много техник развития внимательности, но когда нас заботит, что происходит с нашим умом, мы естественно внимательны, так, будто заботимся о своём ребёнке.

Забота – это отсутствие агрессии. В теле отсутствие агрессии выражается хорошей позой. Отец учил меня, что хорошая поза является противоядием от болезни. Разные части нашего тела не борются друг с другом. Он говорил: «С улыбкой на лице, хорошей головой и плечами».

Отсутствие агрессии в уме означает отсутствие борьбы с концепциями. Мы больше не пытаемся удерживать всё вместе с помощью надуманной логики вместо того, чтобы прямо смотреть вперёд. Теперь мы всё

отпускаем. «Отпускание» в медитации имеет много значений, например отпускание мыслей и эмоций. В общем, это означает отпускание того, что мы удерживаем. Что мы удерживаем? Являемся ли мы этим на самом деле? Когда мы отпускаем эти сомнения, то чувствуем добро.

Отец учил меня, что постоянная связь с добром подобна верховой езде. Мы можем научиться теории верховой езды, нам могут рассказать, что нужно держать равновесие, но, чтобы быть хорошим наездником, нам нужно чувствовать лошадь. Мы должны знать, как держаться в седле, соединяясь с тем, что мы делаем. Если мы не сонастроены, то, когда лошадь взбрыкнёт, мы потеряем равновесие и вылетим из седла. Таким же образом, если мы не сонастроены со своим умом и телом, то заблудимся в фантазиях, а затем и в сомнениях. В медитации мы снижаем свою активность, относимся ко всему с простотой и учимся удерживать своё место, чтобы ни случилось. Наше доверие и уверенность в изначальном добре нерушимы. Таким образом, хорошая медитация происходит инстинктивно, как и хорошая езда. Она становится всё более знакомой, и её влияние начинает проявляться в нашей жизни.

Когда практика медитации проявляется в наших жизнях, это называется обретением. Что мы обретаем? Мы научились управлять умом. Мы можем смотреть на ум без суждений, видеть его как есть и управлять им: «Я чувствую сильную зависть. Что я могу с этим сделать?» Или ещё более непосредственно: «От чистого сердца или с завистью?» Если мы осознанны, то зависть послужит напоминанием о необходимости соединиться с обширным умом, таким как удовлетворённость. Однако без постоянной шлифовки наших просветлён-

ных качеств очень трудно изменить ход привычных мыслей, когда мы в центре событий.

С практикой мы получаем свободу выбирать, вовлекаться ли в определённые мысли или нет. Мы можем рассмотреть свои намерения с более обширной перспективы. Во-первых, каковы принципы измерения прогресса в нашей жизни? Можно сказать: «В целом я хочу стать более понимающим, радостным и сильным, я хочу идти в этом направлении». Мы также можем каждый день проверять: «На чём сконцентрироваться сегодня? Сегодня я хочу больше прощать». И мы можем это сделать. Когда у нас есть ясная цель и сильное намерение, у нас больше энергии. Наше тело и ум синхронизированы, что даёт нам силу использовать свою жизнь с умом и в хорошем направлении. Эта синхронность происходит благодаря открытости миру и отсутствию сомнений.

В эти тёмные времена сомнение – а потому и недостаток смелости – проявляется прежде всего в нашей идее о том, что отсутствие внимания и осознанности так или иначе приятно. Полагая, что ум и тело – две отдельные сущности, мы считаем их объединение непростой работой. Таким образом, в зависимости от привычки искать удовлетворение вовне – в развлечениях, еде, шопинге или наркотических веществах – мы на самом деле можем стремиться к тому, чтобы они *не были* синхронизированы. С такими сомнениями в собственной врождённой силе и единении мы вскоре понимаем, что несинхронизированные ум и тело приносят немощи: болезни поражают тело, а неверие – ум, особенно неверие в изначальное добро.

На самом деле ум и тело врождённо синхронизированы. Сейчас мы целостны и всегда были такими. Это – изначальное добро. По отношению к уму и телу «изна-

чальное» означает, что содержимое и содержащее являются одним целым. Так как изгиб вазы выпуклый, она естественным образом сонастроена с водой, которую содержит. Так как существует нервная система, у ума есть естественное место интеграции с телом.

Когда пара объединена, она чувствует изначальную синхронность, которая выражается любовью. Синхронность приносит достоинство, распространяющееся за пределы каждого партнёра. Когда это чувствуют оба существа, они сияют. И эта полнота даёт искру, что зажигает достоинство. Это «зиджи», «блистающая уверенность», о которой я упоминал ранее. Это блеск, порождённый синхронностью.

Элемент естественного притяжения относится к жизни в целом. Полноценным людям не подобает оказываться в ловушке ума. Когда ум освобождён от заикленности на «мне», он наполняется мягкостью и юмором, точностью и силой, и так появляется достоинство. Так как достоинство приходит от полного присутствия, настоящее достоинство насыщено и сочится синхронностью. Мы чувствуем, что всё правильно, и это проявляется.

Можем ли мы на этом перепутье каждый день сначала медитировать, а затем выходить за дверь, настроившись на то, чтобы творить добро, размышлять над иллюзорностью жизни или внимательно посмотреть на «удовольствие», не бросаясь сразу за ним в погоню? Поступая так, мы создаём гармоничную внутреннюю среду, которая окажет огромное влияние на наш мир, ведь жизнь – всего лишь долгий день! Благодаря силе нашего всемирного ума мы можем изменить всю систему ценностей. Но сначала мы должны осознать мощь ума. Затем мы должны перенаправить свои размышле-

ния на то добро, которое уже внутри нас. И тогда, если мы спросим людей, почему они творят добро, они ответят: «Потому что все так делают».

Глава 13. Будьте проще

Когда происходящее переполняло меня, и это было слишком, я обычно спрашивал отца, что делать. Он отвечал: «Будь проще». Это была одна из самых мощных духовных передач, которые я получал. Он давал мне этим понять, что я сам знаю ответ: я всегда могу возвратиться к добру.

Техника, которую предлагал мой отец, была несложной. Я уже знал, что если в середине спора сделать глубокий вдох и задать себе вопрос, скажем, «Усилие или лень?» или «Ревность или отпусканье?», это поможет вернуться к добру. Мудрость распознаёт, что ответ уже здесь, и результатом этого является простота. Поэтому мудрость принципа Шамбалы способна принести истинную реализацию и понимание.

Когда я спрашивал отца, как дольше оставаться в контакте с изначальным добром, он воодушевлял меня принять подход пробуждённости. Он говорил: «Ты должен разбудить себя утром, даже если чувствуешь себя уставшим». Так он объяснял силу мысли. Пробудиться – значит чувствовать то, что всегда в наших сердцах, а оставаться пробуждённым – значит воплощать это на протяжении всего дня. Если мы теряем связь, наша деятельность будет зависеть от ближайших эмоций, и жизнь станет сложной. Каждый миг обладает собственной энергией, либо он нас оседлает, либо мы его.

Отец часто говорил мне: «Удерживай своё место». И здесь снова его наставление заключалось в сохранении уверенности в своей внутренней силе. Шамбала учит, что хаотичные мысли и сильные эмоции становятся вредными и запутывающими только потому, что они усугубляют наше чувство ненадёжности и неадекватно-

сти. Согласно Мэн-цзы, удерживание своего места – значит не отдаляться от нашего доброго сердца. Сократ также говорит об этом: «Для хорошего человека зло невозможно. Жив ли он или мёртв, зло невозможно». Научившись расслабляться с добром в нашем сердце, мы станем более искусными в распознавании его во всём другом.

Очень важно не думать слишком много о проблеме. Когда мы без конца анализируем мировые проблемы, мы впадаем в депрессию и теряем веру. Мы перестаём быть в контакте с ветром-конём, нашей способностью достигать успеха, приходящего в результате добродетельного поведения. Отец говорил мне: «Как воин ты должен привести себя в порядок. Просто сразу делай то, что нужно. Очень просто». С таким отношением, простое может понять сложное, так как оно знает, что в нём содержится ответ, но сложное не может понять простое, так как не знает о существовании простого.

Простота означает, что какое-то определённое чувство резонирует с нами на очень глубоком уровне. Мы голодны и хотим есть, мы устали и хотим отдохнуть, мы грязные и хотим принять душ, мы одиноки и хотим отношений. В сердце этих базовых жизненных потребностей – ещё большая простота: мы все хотим успеха и счастья, и мы хотим быть свободными от страха и боли. Однако достижение таких простых целей может быть непростым.

Когда мой отец сказал: «Будь проще», он учил меня не игнорировать сложности мира, а быть сильным и демонстрировать принципы, которые я изучал и над которыми размышлял. Простота стала делом убеждённости – чувством полной сосредоточенности в моей умственной силе, как пускание стрелы: ты фокусируешься, при-

целиваешься, и все сопутствующие сомнения отпадают. В учениях Шамбалы стрела представляет разумность абсолютно непреклонного воина. Большинство жизненных трудностей можно встретить умом, который прост и уверен в своём принципе. К примеру, подход к отношениям с искренней добротой или щедростью часто способствует их развитию. Поэтому простота – это признак умственной силы и здоровья.

Способность разрешить сложные вопросы сводится всего лишь к ясному пониманию каждой детали. Когда понятна каждая деталь, общая структура сложности начинает ослабевать. Поэтому, говоря мне быть проще, отец учил меня расставлять приоритеты. Кроме того, он говорил, что в мудрости есть любопытное качество взаимосвязанности. Нам не нужно изучать всё, что возможно. Однако понимая одну частицу мудрости, мы моментально получаем доступ ко всей мудрости. Это также касается и понятия добродетели. Понимая доброту, мы интуитивно открываем щедрость, которая в свою очередь помогает нам понимать благоразумие и умеренность, благодаря которым мы получаем доступ к внимательности и, соответственно, к разумности.

Наоборот, если мы начинаем лгать, тогда и мошенничество не за горами, и воровство, и другие вредные привычки тоже тут как тут, наготове. Принцип Шамбалы рассматривает такие негативные черты не как отражение нашего врождённого характера, но, скорее, как знак того, что нам недостаёт уверенности в собственных мудрости и достоинстве.

Когда мы измучены сложностями, мы иногда сдаёмся и отказываемся от дальнейших попыток. Анализируя прошлое, мы осознаём, что, если бы мы были немного терпеливее или щедрее или приложили немного боль-

ше усилий, мы бы преуспели. Состояние простоты – это когда мы определяем и доверяемся любым положительным ментальным и эмоциональным качествам, которыми мы обладаем всегда, – вне зависимости от того, как слабо они проявлены. Например, если на работе нас поджимают сроки, мы можем в этот момент всё упростить, применяя усилие, задор и, возможно, даже щедрость.

Когда отец сказал: «Будь проще», он давал мне наставления по простоте как методу усиления моей уверенности. Сейчас человечество вполне способно воспользоваться такими простыми наставлениями. Когда мы не чувствуем уверенности в том, что достойны просто пребывать на Земле, мы пытаемся затушёвывать неразрешённые внутренние дилеммы нашего существования, тем самым бесконечно усложняя свой мир.

Мир стал сложнее – особенно сейчас, когда мы всё больше осознаем, как живут другие люди. Видя различные стили жизни, мы естественно задаём вопросы о её цели и смысле. В детстве в Тибете мой отец интересовался, какие одежды носят люди по соседству или как они пасут своих яков. Однажды ему дали часы, сделанные в Англии, и он размышлял о том, какие люди их сделали. Сейчас, когда есть телевидение и интернет, мы за считанные минуты можем посмотреть фрагменты лошадиных скачек в Монголии, футбольного матча в Англии, документальный фильм о жизни племён в джунглях Амазонки, новостной сюжет о событиях на Ближнем Востоке и реалити-шоу в Калифорнии. Хотя все эти образы могут нас развлекать, на более глубоком уровне мы хотим понять идею самого бытия: что значит быть человеком? Как жить мудро на этой земле?

Мы задаём эти вопросы, как Будда или мыслители

до Сократа, которые пытались достичь понимания природы бытия. Однако общество, в котором мы сейчас живём, более пористое. Богатым и бедным легче видеть, как каждый из них живёт, верно это и для развитых, и для неразвитых стран. Даже несмотря на то, что между культурами и традициями существует большая разница, сегодня нам как никогда доступен тотальный опыт человечества, старающегося выжить на этой планете. Когда культурные различия становятся вызовом для культурных схожестей, методом поддержания простоты становится вера в человечество. Если мы признаем свои достоинство и добро, мы можем разделить их с другими как универсальное человеческое переживание.

Поэтому в такие времена великого усложнения понять суть вещей мы сможем только благодаря бесстрашию и простому посланию изначального добра. Такая простота раскрывает все ответы, а все вопросы отпадают.

Глава 14. Завершение полного круга

В 2001, а затем в 2004 году я путешествовал по Тибету, через сорок с лишним лет после того, как его покинул мой отец. Я хотел восстановить связь с глубокими духовными и культурными корнями родины моих предков. Мои визиты были любопытным путешествием перекрёстного опыления. Я вернулся в Тибет с фотографиями отца и учениями, которые он составил со времени бегства из Тибета в 1959 году. В то же время меня самого приветствовали как влиятельного учителя, как перевоплощение прославленного учителя девятнадцатого века Мипама Великого и сакьонга Шамбалы. Я встретился с членами моей семьи и посетил места подвигов короля Гесара и то место, где был его замок. Без всяких сомнений, происходили некие космические симбиотические процессы.

Во время первой поездки в Тибет мне удалось побродить по холмам, по которым бродил мой отец, и медитировать в тех же пещерах и на тех же лугах. Сидение в этих уединённых и пустынных священных местах, где медитирующие размышляли над природой человечества последние восемьсот лет, произвело на меня глубокое впечатление. Хотя медитация – традиция древняя, она сохранилась именно потому, что человечество не изменилось. Наши вопросы о том, кто мы такие и как себя воспринимаем, так же актуальны сейчас, как и столетия назад.

Сидя в этих пещерах, я понял одну вещь: в этом холодном и суровом климате ничего не делалось легкомысленно. Медитация не являлась духовным развлечением, она была так же жизненно важна, как еда или вода. Сидя там, я осознал её первоначальное назначение

– дать время для укрепления ощущения и веры в изначальное добро, весьма практичный способ приобщиться к сути жизни и основной силе нашего бытия. Так безусловное добро становится планом повседневной жизни на высотах тибетской культуры.

Говоря об изначальном добре, важно поделиться тем, как тибетский тантрический буддизм пришёл к таким выводам. Несмотря на то, что я верю в универсальность изначального добра и что многие религии и философские системы пришли к такому же выводу, в нашей традиции изложение этой темы было обильным, насчитывая тысячи томов глубоких духовных текстов.

Вершина таких глубоких учений, Великое Совершенство, раскрывает изначальную природу ума. В этой системе мысли ум разделён на две сферы: относительный ум и абсолютный ум. Абсолютный ум считается мудростью, а относительный считается разумностью, выражением этой мудрости.

Относительный ум – основа для абсолютного. Абсолютный ум – основа для относительного. На наивысших уровнях передачи в Великом Совершенстве относительное и абсолютное распознаётся как неразделимые в своей природе, изначальном добре.

Относительный – или «опирающийся» – ум функционирует благодаря процессу двойственности, поэтому в относительном уме всегда есть субъект и объект. Поэтому двойственный ум является умом концептуальным, с субъектом «я» и объектом «другие». Собирая различные атрибуты сознания и тела, ум пришёл к странному заключению: совокупности, известной как «я». Вместо того чтобы переживать свободный поток восприятий и переживаний, ум объединил их в одну сущность – и всё потому, что не знал, что делать с

взаимозависимостью. С этого момента он основывал все свои переживания на идентичности, называемой «я». «Я», в свою очередь, относится к другим не как к взаимозависимым, но как к отдельным «я».

Так как насильственное объединение несопоставимых элементов в одно «я» противоестественно, такая попытка удерживать концепцию постоянно порождает напряжение, и из этого естественно следует дальнейшее напряжение. Когда другие угрожают этому напряжению, называемому «я», концепция начинает злиться. Когда другие угождают и хвалят эту концепцию, она хочет притянуть похвалу, и в эту смесь добавляется желание. Когда самопостроения других выглядят более искусными, «я» не может с этим справиться, и оно начинает завидовать. Так «я» становится вселенной постоянного притяжения и отталкивания. Фактически для продолжения своего сюжета оно вынуждено выдумывать вселенную, в которой можно воспроизводить свои фантазии, результатом которых является рождение, старение и смерть. Однако какую бы вселенную оно ни производило, «я» всегда переживает страдание.

В медитации мы используем этот двойственный ум для фокусирования на объекте, таком как ощущение или дыхание. В такой практике мы начинаем размышлять над истинной природой ума. Мы наблюдаем, как мы постоянно колеблемся между относительным – нашим концептуальным способом видения – или абсолютным – природой вещей как они есть, свободной от концепции. На относительном уровне нам кажется, что мы существуем здесь и сейчас. Есть «я», которое обладает чувствами и эмоциями. Существует мир чувствующих существ и материальных вещей («другие»). Но этот мир постоянно находится в состоянии движения и распада.

Злость, ревность и навязчивые идеи – всё это создано верой нашего ума в реальность всех видимых явлений. В конечном счёте материальный мир не существует в том виде, в каком мы думаем. Он кажется существующим, потому что мы все вместе удерживаем его своим умом. В такой практике мы смотрим на ум и его склонность цепляться за внешние проявления.

Говорится, что двойственный ум имеет восемь уровней сознания. В целом мы их не осознаём, даже несмотря на то, что постоянно их переживаем. Мы контактируем с миром при помощи сознаний каждого из пяти чувств: вкуса, осязания, обоняния, зрения и слуха. Шестое чувственное сознание – это то, как мы думаем о мире: нравится ли нам что-то? Или не нравится? Имеет ли это для нас какое-то значение? Седьмое сознание известно как омрачённое сознание. Его омрачение состоит в гордости. Тибетское слово, обозначающее гордость, дословно переводится как «я восхитительный», что усиливает тенденцию видеть себя как отдельное, цельное существо. Такое сознание сидит целый день и твердит: «Это „я“, и я реален», тем самым навязывая двойственную концепцию себя всему, что происходит.

Восьмое сознание, наиболее неуловимое, является широким, глубоким сознанием, в котором хранятся все переживания, известным как «всеобщая основа». Говорится, что восьмое сознание подобно плодородной почве, а остальные – семенам, которые постоянно в неё засеваются. Когда эти семена посеяны, они пускают побеги и растут. Это известно как причина и следствие – на санскрите «карма», или действие. Карма вступает в действие, когда мы видим, слышим, нюхаем, пробуем на вкус и прикасаемся – и особенно когда мы генерируем мысли и эмоции как реакцию на эти восприятия.

Такие мысли составляют большую часть того, что мы считаем своим умом. Он переживает что-то «там», объективизирует его, и из этого возникает мысль или мнение. Например, мы чувствуем запах рагу из баранины, и нам он нравится, но потом мы замечаем в нём морковь и картошку, и это нам не нравится. Поскольку такое двойственное переживание происходит непрерывно, концепции, привычки, чувства и эмоции возникают постоянно. Они все включены в восьмое сознание, которое похоже на то, что в западной психологии называется бессознательным.

За пределами форм двойственного ума лежит абсолютный – или «ни на что не опирающийся» – ум. В моей философской традиции это называется мудростью. Тибетский эквивалент означает «знание с самого начала», указывая, что с начала времён человеческий ум содержал в себе глубокое знание. Мы, люди, не являемся невежественными.

Каким образом эта мудрость знает? Согласно учению Великого Совершенства, мудрость обладает двумя врождёнными качествами, которые позволяют ей быть всеведущей. Первое – это великое пространство, или пустота. Такая пустота не является отрицанием или бессодержательностью, она означает «лишённая невежества», или «лишённая незнания». Это чувство пребывания без границ, без точки отсчёта. Она свободна от волнений, беспокойства и сомнения, и поэтому полна ясности, что, в сущности, есть синоним знания. Её описывают как блистательную, или сияющую. Поэтому мудрость рассматривается как нераздельность пространства и сияния.

Это уникальное сочетание описывали по-разному. Когда после достижения просветления Будду спросили,

что он испытывал, он сказал, что словами этого не передать, но затем он описал это как союз пустоты и ясности. В буддизме эта непрестанно возникающая мудрость называется «тантра основы». Согласно тантре, мы не становимся просветлёнными – мы обнаруживаем своё просветление, которое присутствовало всегда. В текстах Шамбалы это называется «рассветом человечества», или Солнцем Великого Востока.

Солнце Великого Востока является принципом ветра-коня, принципом постоянного движения вперёд, неиссякающего утреннего вдохновения. Это проживание жизни с видением и вдохновением. Мы можем задействовать эту энергию в своей жизни, где она освещает всё и рассеивает все тени заходящего солнца. Это делается с помощью размышления, или «напоминания уму». Затем, как сказал отец, «оно приближается к тебе и входит в сердце».

Что не даёт нам ощутить вкус врождённой мудрости? Концепция. Концепция – это то, что мы добавляем к взаимозависимой природе вещей. Миг за мигом мы смотрим на себя и на мир, цементируя свои скоротечные восприятия и чувства и превращая их в присутствующее нам определённое воззрение, которое окрашивает все наши действия и сеет семена будущего. Когда мы умираем, эта концепция «меня» – а «собой» мы считали своё тело с этой семьёй и этими друзьями – растворяется и остаётся только сознание, такой весьма дестабилизирующий процесс.

Эта матрица концепции, которую мы считаем «собой», имеет множество вариаций, но её уязвимое место всегда одно и то же: она искусственная. В общем, мы преследуем то одно, то другое концептуальное творение. Не вглядываясь в природу явлений по-настоящему,

мы проецируем смысловую обобщённость на мир, формируя его нашей верой в независимое существование. В современной среде социального упадка и этической нестабильности, посреди бури такой концепции изначальное добро становится едва различимым эхом чьего-то шёпота.

Однако даже внутри такой хаотичности мы постоянно ищем что-то, что сделает нас счастливыми. Инстинктивно мы знаем, что удовлетворение возможно, просто мы не знаем, где его искать. Это знак того, что наша разумность и просветление постоянно участвуют в игре. Однако мы не осознаём, что несём в себе мудрость, и потому считаем жизнь просто вопросом физического удовольствия. И вполне естественно, что наш ум вкладывает свою энергию в создание бесконечных материальных объектов, удовлетворяющих наши чувственные восприятия.

Часто возникает вопрос: «Как могут глубокие периоды неподвижности и созерцания иметь какое-либо значение для повседневности и текущих мировых проблем?» Или так: «Что общего может иметь древняя философия с современной жизнью?»

Практика медитации актуальна потому, что во время медитации наш концептуальный ум расслабляется, и мы можем почувствовать, кто мы такие в своей глубине. Можем ли мы расслабиться и освоиться в своём бытии и уважать его? Если мы садимся с вдохновением «Я должен что-то сделать» и надеждой, что медитация поможет, то в какой-то степени она может помочь, но в таком подходе изначально заложена несовместимость: мы медитируем, когда нас не удовлетворяет то, кем мы являемся. Так как мы не можем чувствовать своё добро, мы не можем просто пребывать, и мы сбиты с толку.

Чтобы развернуть этот процесс, Шамбала объединяет медитативное прозрение с социальным применением, что начинается с правильного пребывания на месте – а это одна из наиболее злободневных проблем. Поэтому, когда мы садимся и чувствуем своё достоинство, садимся не просто мы – садится весь мир.

Вот такую культурную дихотомию я и унаследовал: древнее и современное, медитативное и вовлечённое. Я чувствую, что понимание сознания, согласно метафизике моей традиции или философской традиции Древней Греции, Китая или Индии, так же актуально сегодня, как и в прошлом. Кроме того, сейчас нам доступно ещё и понимание современной науки.

Наука, как и духовность, нужна нам для создания культурного контекста, в котором человечество может пытаться себя понять. Все общепринятые реалии – от различных классических богов до того, что биологи видят в микроскопе, – выражают поиск смысла жизни. Одна из центральных тем дискуссии – это связь между относительным и абсолютным, логическим и мистическим, двойственным и недвойственным. Может показаться, что в этой точке наука и духовность отдаляются друг от друга. И в то же время это, похоже, и есть та точка, где пересекаются эмпирический анализ и вера, так как наука начинает признавать положительный эффект медитации.

Сейчас человечество находится на этой точке пересечения, и возникает смятение. Со времён Френсиса Бэкона и поныне мы исходим из допущения, что то, что не видимо или однозначно не доказано, фундаментально не существует. Наша наука основывается на доказательстве опытом. Однако такое доказательство в конечном счёте полагается на наше восприятие. Учения

Шамбалы говорят, что, используя своё восприятие, мы можем подключиться к невыразимой словами энергии самой жизни.

Может ли наука и технология разрешить дилемму между относительным и абсолютным? Есть ли что-то, чему мы можем верить без доказательства? Можем ли мы соединить культуру науки с культурой медитации?

Великое Совершенство говорит нам, что относительное и абсолютное едины и тождественны, и мой отец однажды сказал, что их союз – его специальность. Это ключевой элемент принципа Шамбалы, который утверждает, что наивысшая истина находится здесь и сейчас, в самом обычном виде. Путь Шамбалы не является ни духовным, ни мирским в общепринятых смыслах. Этот путь богат, потому что он не ограничивается лишь тем, сколько мы медитируем. Он применим и к тому, как мы одеваемся, как мы едим, как беседуем, как покупаем и как продаём. Отец объяснял это следующим образом: «Ты можешь постоянно поддерживать внимательность и осознанность. Но, кроме того, ты должен справляться со своей повседневной жизнью».

Однако если мы придадим чересчур большое значение относительному, мы утратим воззрение, и жизнь станет материалистичной. Человечество мы будем видеть просто жестоким, а наши действия будут продиктованы страхом. Если мы придадим большее значение абсолютному, мы потеряем практичность и заполним свой мир неосвязаемыми богами и жизнью после смерти. Работая с умом, мы сбалансируем свои духовные устремления с повседневностью на благо будущего. Мы способны это осуществить благодаря принципу Шамбалы.

Когда я вернулся в Тибет, я старался донести это

послание до людей, которые приходили послушать мои учения, – что не нужно считать человеческую природу, раскрытую и пережитую моим отцом и другими мастерами медитации на этих холмах, делами давно минувших дней. Изначальное добро доступно здесь точно так же, как и тогда. Такой вывод о нашем достоинстве, зародившийся благодаря практике медитации их предков, – наиболее драгоценное наследство для мира. Путешествие изначального добра прошло полный круг.

Глава 15. Сейчас

Однажды я спросил отца, стану ли я просветлённым, и он сказал: «Да». Я спросил: «Когда?» Он сказал: «Сейчас». Для мальчика это прозвучало загадкой. Я думал, что он меня дразнит, но чувствовал, что он подразумевает что-то значимое. Упражняясь в медитации, я всё так же пребывал в ловушке надежды – никогда по-настоящему не применяя практику в данный момент и постоянно думая, что моё просветление наступит когда-то в будущем. По мере роста моего понимания и опыта я стал понимать, что отец имел в виду под «сейчас». Во мне начало брезжить понимание, что просветление может произойти только сейчас, ведь просветление – это момент, когда мы полностью узнаём, кто мы такие. Это возможно всегда, но только в настоящий момент.

Я часто получал передачу «сейчас» от моего отца. Иногда он называл это «быть». Он говорил: «Давай быть». Затем он мягко брал меня за руку и смотрел на меня, и наступало огромное расслабление – чувство теплоты, глубины и простоты. После этого он иногда говорил: «Хорошо». В этот момент он передавал изначальное добро. С одной стороны, давалась сильная духовная передача. С другой стороны, мы были просто отцом и сыном, которые расслабленно сидели вместе.

Когда отец держал меня за руку, он давал мне обычную человеческую передачу: если мы можем чувствовать, то мы можем просто *быть*. Изначальное добро – не абстракция, оно живое и проходит через всё наше естество. Мир свеж и полон теплоты и любви, и у человечества есть талант это переживать. Из такого открытого и чувствительного состояния мы входим в контакт. Это источник, из которого мы создаём великую музыку и

искусство, отличную торговлю, экономику и политику. Традиция дзэн обращается к идее о «сейчас» так же, как и древние греки и Марк Аврелий, император-философ Рима. Каждая из этих культур понимала, что «сейчас» обладает невероятной силой – так же, как и ветер-конь в традиции Шамбалы.

С этим принципом работали древние философы-стоики. Даосские мудрецы называли это Путём. Как бы мы это ни называли, на протяжении времени и пространства существует ясный и совершенный, всегда присутствующий момент, цельный и единственный. Настоящий момент – это вступление человечества в контакт со своим бьющимся сердцем. В учениях Великого Совершенства это известно как сердечная сущность. В Шамбале это называется Аше. Настоящее, единственное, сейчас не является мимолётным моментом. Этот момент полностью содержит в себе абсолютное и относительное, микро и макро.

По теории Большого Взрыва, вся Вселенная возникла из одной маленькой, но плотной частицы энергии. Когда жар взрыва остыл, возникла Вселенная. Поэтому каждый раз, когда мы переживаем первоэлементы – запах земли после дождя, сухой жар летнего воздуха, мы переживаем начало времени. Мы естественным образом приходим в контакт с нашим началом, а потому и с нашим добром. Точно так же, когда мы смотрим на звёзды и галактики или обнимаем друг друга, мы соприкасаемся с началом Большого Взрыва.

Тибетское слово для изначального добра связано с этим чувством вневременности, так как оно буквально означает «исконное добро». Наша природа превосходит само время. Она не ограничена пространством, так как в ней нет относительного – она ни маленькая, ни боль-

шая. Исконный значит «безначальный». Однако начало – не какое-то давнее время, когда было рождено наше добро. Оно относится к этому самому моменту: наше добро рождается сейчас.

На протяжении веков мудрецы описывали эту идею рождения – а потому происхождения – иногда как имеющую начало, а иногда как безначальную. Однако в Шамбале начало – исходное, или первое, или принцип – подразумевает тот факт, что наше рождение постоянно возникает из добра. Это не значит, что до этого мы были плохие, а теперь мы становимся хорошими. «Исходное» значит, что мы хорошие с безначальных времён. Этот фактор необычайно важен, потому что, если бы было начало, должен был быть и конец, и в таком случае наша природа не была бы исконной. Поэтому изначальное добро – вне времени и может познаваться только сейчас. Взрыв нашего пробуждения происходит в это мгновение. Большой Взрыв нашего сознания происходит в данный момент. Наше просветление постоянно происходит вне начала и конца.

Передача «сейчас» происходит тогда, когда у нас есть уверенность в собственном пробуждении, собственном совершенстве, в абсолютном отсутствии сомнений. Чтобы испытывать необусловленное добро, мы должны быть в полной расслабленности – сочетании уверенности и уязвимости. Мы не должны быть ничем иным, кроме того, кем мы являемся. Мы можем просто быть. В традиции Шамбалы такое постоянное чувство невинности называется свежестью. Я вижу это качество в моей маме, леди Кончок Палдрон, которая переселилась на Запад в 1993 году. Она как любознательное дитя, мы постоянно дразним друг друга, и это ощущается как важная передача культуры настоящего момента. Та-

кой неподдельной наивностью мы делимся друг с другом своей открытой природой, как солнце, выглядывающее из облаков.

Возможность чувствовать такую нежность – наиболее драгоценный дар человечества. Она делает нас более гибкими. Мы можем обнаружить её, просто подняв глаза и посмотрев в окно, если достаточно расслабимся. Нужно просто полностью присутствовать и дать себе время почувствовать. Когда наши чувства разрозненны, мы издёрганные, рассеянные и бесчувственные. Мы становимся более жёсткими, менее приспособленными и менее доступными. Когда мы на пике момента, наш ум и тело синхронизированы безо всяких усилий, и такая синхронность расширяется, охватывая то, что вокруг.

Поскольку наша культура придаёт развлечениям такое огромное значение, нам очень трудно пребывать в настоящем моменте. На самом деле те, кто сомневается в нашей природе и постоянно ищет выхода, успешно заклеямили пребывание в настоящем как скуку. Но что меня всегда поражало в отце, это то, что даже когда ничего не происходило, казалось, будто происходит всё, так как его присутствие было совершенно подлинным. Такова сила настоящего момента. С другой стороны, может происходить всё, а ощущаться так, будто не происходит ничего, потому что мы на самом деле не присутствуем.

Когда я спросил отца, как мне помочь миру, он сказал: «При помощи настоящего момента». Жизнь находится в настоящем моменте. Без этого понимания как положительные, так и отрицательные аспекты жизни нас ошеломляют. Наша природа запредельна добру и злу, но если мы считаем, что всё фундаментально пло-

хо, мы никогда не сможем справиться с хорошим, а если мы будем стремиться только к хорошей жизни, то никогда не сможем справиться с плохим. Но когда мы переживаем жизнь, опираясь на изначальное добро – то есть сейчас, мы способны справиться со всем, что только может возникнуть.

Я действительно верю в закон причины и следствия, или карму. Открывая наши сердца сейчас, мы сеем семена будущего общества, где достоинство является нормой. Мы начинаем с отказа от любых предубеждений. Сколько бы нам для этого ни требовалось отваги, я прошу своих учеников встречать любую ситуацию с открытым умом, то есть не отвергая свои чувства. Мы просто чувствуем то, что чувствуем сейчас. Если мы чувствуем себя хорошо, это хорошее хорошее. Если нам плохо, это плохое хорошее. Как так может быть? Потому что мы принимаем тотальность, рождающуюся из нашей природы, которая ценна.

Когда всё большее число людей откроет своё добро, оно распространится и возникнет хорошее общество, которое создаёт постоянное вдохновение, движение и успех. Настоящий момент будет праздноваться, и это будет база для школ и образования, экономики и даже сельского хозяйства. Это случится потому, что человечество сознательно возобновило своё добро, свою скрытую силу посреди нашей ежедневной драмы, спешки и стресса. Сейчас – это союз духовного и мирского. Это союз мужского и женского, старого и молодого. Настоящее растворяет прошлое и будущее, верх и низ, правильное и неправильное.

Такую древнюю передачу настоящего момента я переживал со своим отцом, когда мы держались за руки, смотрели друг на друга и чувствовали прохладный ве-

тер и тёплое солнце. В этот момент мы с ним были просветлённым обществом – два человека, которые соприкасаются со своим добром, чувствуют себя уязвимыми, но при этом сильными, и не боятся этим поделиться. В такой момент простого пребывания просветление происходило сейчас.

Глава 16. Культура

Когда отец впервые учил меня искусству каллиграфии, меня тронула сила простого держания кисти в руке, погружения её в тушь и создания символа на белом листке бумаги. Когда я держал кисть, отец держал мою руку. Я чувствовал его дыхание на своей шее. Он вёл мою руку вниз по листу бумаги, и я чувствовал волну силы и нервной энергии. Когда я закончил штрих, он взглянул на меня и сказал: «Хорошо». Это было несколько странной похвалой, так как он не просто говорил, что у меня хорошо получилось, но он также имел в виду, что моё действие позволило проявиться добру.

Когда я спросил отца, зачем мне нужно учиться такому древнему искусству, как каллиграфия, он сказал: «Просветлённая культура». Просто обучая меня каллиграфии, он передавал древнюю линию художественного выражения, посвящая меня в свою культуру добра. Он хотел сделать молодого юношу более утончённым, и таким художественным ритуалом делал свой вклад в мою культурную самоидентичность. Он чувствовал, что живопись, поэзия, музыка и танец являются способами входить в контакт с этим добром. Даже Аристотель говорит про искусство как наиболее подлинное выражение природы. Поэтому искусство считается одним из высочайших критериев цивилизованной культуры. Оно передаёт изначальное добро через символ, дающий другим силу мгновенного постижения, без языка.

Культура помогает нам узнавать и питать хорошее в нас, в других и в обществе в целом. Блюда по семейным рецептам, приготовленные с любовью и заботой; отец, обучающий своего сына песне, которую пел ему его отец; мать, обучающая свою дочь семейному ре-

меслу, – всё это скульпторы социальной идентичности, механизм, благодаря которому мы понимаем своё место в мире.

Слово «культура» происходит от латинского *colere*, что значит «выращивать». В классический период культура была связана с идеей выращивания растений в сельском хозяйстве, когда семя культивируется для роста. Культура рассматривалась как влажность и солнце, необходимые для роста человеческих семян разумности, доброты, умеренности и терпения. В современном разговорном языке «культура» часто подразумевает гуманитарные науки или искусство, которые считаются «более мягкими» элементами современного образования в противоположность науке или технике, которые считаются «жёсткими», или более существенными, строительными блоками современности. Классическое использование этого слова включало в себя больше смыслов. Развитие себя как человека означало, что необходимо изучать как искусство, так и науку, как ремесло, так и философию. Наша современная культура находится в большей степени под влиянием технологии и науки, и в меньшей – сельского хозяйства и искусства. Так культура передаётся с акцентом на более важных вещах.

Культура – это невидимая сеть, создаваемая человечеством, которая позволяет нам понимать и раскрывать смысл. Система ценностей, этики и идей передаётся путём общественного осмоса, могущественного выражения, не такого линейного и догматичного, как другие формы образования. Так же как и намерение ума, мы не можем её найти, но она вездесуща. Поэтому культура оказывает огромное влияние на всех нас, как лично, так и коллективно.

Создание просветлённой культуры, основанной на непосредственном проявлении изначального добра, способно изменить будущее мира. В свою очередь, такая культура может служить поддерживающей средой для содействия принципам доблести. Поэтому развитие личной и социальной среды, которая проявляет, вдохновляет и поддерживает присущие нам глубинные ценности, является решающим для построения просветлённого общества. Если мы просто пытаемся изолировать себя медитацией и другими методами саморазвития, не беря во внимание культуру наших обществ, мы сможем добиться личного прогресса к спокойствию. Но если мы живём в обществе, основанном на агрессии и спешке, то будет трудно изменить его, применяя лишь культивируемые нами глубокие принципы.

Культура может быть создана вокруг одной сущности или объекта. Например, в Тибете, Китае и Японии, а также в Англии и России чай стал выражением и прародителем культуры. Это не просто средство для того, чтобы взбодриться, то, как мы подаём чай – как закипела вода, как чай был налит, какая использовалась посуда, какая подавалась еда, – стало способом передачи ценностей, этики, разумности и утончённости. Как и само человечество, чай считался драгоценностью. В Тибете им пользовались как валютой. В Японии строились домики для чаепития, где можно отдохнуть и восстановить силы. Кофе тоже породил культуру, где кофейни – существенный атрибут современной жизни. Пьют ли люди кофе или чай, их культура передаёт теплоту, выражение пробуждённости, жизни и идеи домашнего очага – места, где можно собираться, праздновать и общаться.

Так как ум может бесконечно порождать мысли, оче-

видно, что он обладает потенциалом бесконечно порождать новые продукты. Как и мысли, они не всегда полезны и не всегда идут во благо. В прошлом такие технологические преобразователи культуры, как телефон или электричество, появились не сразу, и у культур было больше времени, чтобы к ним приспособиться и понять их влияние. Но сейчас, особенно с возникновением электронных устройств, развиваются и проверяются на крепость новые культурные и этические ценности, и всё меняется так быстро, что у нас не хватает времени на размышления и понимание их влияния.

Как и многие другие вещи, технология может оказывать нам хорошую или плохую службу. Если мы подходим к ней с видением, то можем ею пользоваться. Если видения у нас нет, технология может поглотить нас, выявив нашу слабость или недостаток решимости, такие как хаотичность или желание пустословить и сплетничать. Или же она отвлекает нас от настоящего момента. Так, она соблазняет нас на несколько минуток, которые превращаются в часы, дни, месяцы и годы.

Мы можем понять, хорошую ли услугу нам оказывает технология, если мы чувствуем приподнятость, информированность или радость. Это знаки того, что встреча была добродетельной. Однако если мы чувствуем тупость или отключённость, тогда очевидно, что технология вызвала онемение наших чувств. Мы менее остры ментально и эмоционально отстранены. Мы знаем, что это технология использовала нас, а не мы её, потому что она высосала нашу энергию и ослабила ветра-коня. Технология может значительно помогать добродетели, а может порождать негативность. С помощью телефона или электронной почты мы легко можем успокоить, утешить других или что-либо с ними от-

праздновать. В то же время из-за того, что мы не находимся при этом лицом к лицу с человеком, мы можем сказать или сделать что-то такое, что обычно не сказали бы и не сделали. Поэтому наша негативность может вырасти в геометрической прогрессии из-за эффекта и силы технологии. Мы можем также развить привычку прятаться за электронными средствами коммуникации, чтобы быть менее уязвимыми.

Хотя технология и повысила способность людей общаться, всё равно работают пять базовых параметров кармы: установление намерения, решение действовать, подготовка к действию, действие и отсутствие сожалений. Мы можем решить извиниться или жёстко покритиковать кого-то, и как только кнопка «отправить» нажата, включается карма. Если после этого мы сидим удовлетворённые, это завершённый кармический акт. Такое действие не остаётся без последствий.

В нынешнее время мы должны стать даже бóльшими приверженцами добродетели, приняв решение, кто мы и как мы хотим себя проявлять. В целом лучший подход к технологии – это учитывать своё достоинство и заботиться о других. Вовлекаясь в негативные действия с применением различных технологий, мы отказываемся от своего достоинства, и вред другим умножается.

Так, когда мы создаём новые программы для наших компьютеров и приложения для смартфонов, наш ум должен ясно понимать принципы добродетели. Мы должны иметь решимость и вдохновение их выразить, иначе легко впасть в низшие формы поведения. Суть в том, чтобы лелеять ум, а не злоупотреблять им. Если мы, так же как и в медитации, будем внимательны к своим принципам и приоритетам, мы сможем использо-

вать технологию для пробуждения дисциплины и достоинства, а не позволять ей контролировать нашу жизнь.

Отец сказал мне, что его любимым словом было «дисциплина». Когда я проводил одиночный ретрит в горах, одним из самых важных его наставлений было то, что если я решил быть один, я был ответствен за создание своей собственной сильной культуры в рамках моей хижины для медитации. Это означало придерживаться правильного режима дня, обращать внимание на личную гигиену и одежду, еду и уборку, даже если никто не видит, чем я занимаюсь. Дисциплина и достоинство связывают нас с чувствами и окружением. Без них мы вместо просветления движемся к безумию.

Культура заразительна. Наша ассоциация с ней подобно гигантскому «я». Мы без лишних размышлений знаем, как себя чувствуют другие, и реагируем на переживания точно таким же образом. Поэтому встреча с представителем другой культуры может оказаться пугающей или неловкой, трудно войти в контакт. Мы не доверяем тому, чего не знаем. Естественно, когда людям что-то угрожает, они ещё больше защищаются.

Мой отец говорил о необходимости культурной любознательности и уважении к взаимозависимости – частично потому, что, без всякого сомнения, он размышлял о событиях в его собственной стране. По иронии судьбы, при том, что буддийская культура была пропитана принципом взаимозависимости, политика Тибета относительно всего остального мира была крайне изоляционистской. Нация не осознавала политических событий, и поэтому стала жертвой своей собственной неспособности видеть взаимосвязанность с остальным миром.

Если наша версия глобализации – это просто продвигать свою культуру, то мы говорим об империализ-

ме, гегемонии или доминировании, но не о глобализации. В этом смысле ни одна культура не является глобальной, потому что быть глобальной означает принимать многообразие. Что же нам делать, когда налицо такие физические, языковые и духовные различия: теизм, атеизм, агностицизм, материализм, анархизм и капитализм, и все соперничают за положение, силу и ресурсы? Как нам общаться через культурные барьеры?

Наилучшая форма глобальности – это провозгласить добро, всем сердцем расширяя веру в человеческое достоинство. Такая вера передаёт послание, что посредством видения, самоанализа и поведения ум можно направить к любой цели. С помощью этих трёх элементов мы можем как начать войну, так и установить мир. Создавая военное положение, мы видим в других врага и практикуемся в его уничтожении. Создавая положение мира, мы видим других как самих себя и создаём доброе общество, будучи «дружественными к себе и милосердными к другим», как выразался мой отец. Понимаем ли мы язык, культуру или эмоции друг друга или нет – если нашими сердцами овладеет непоколебимая убеждённость в нашем достоинстве, тогда мы естественно будем чувствовать себя взаимосвязанными. Мы можем использовать свою взаимосвязанность для развития человеческого достоинства – основу всего многообразия.

Однако если мы не сумеем увидеть глобальную взаимозависимость и многообразие как положительные связующие факторы, культуру доброты построить будет трудно. Если мы будем продолжать указывать друг на друга пальцами, человеческая семья будет слабеть. Вместо этого мы можем заняться самоанализом, применить видение добра и совершить что-либо положи-

тельное. Когда наступают тяжёлые времена, воин возвышается, удерживая своё место. Например, во время спора с сотрудником мы можем сказать себе: «Терпение, не гнев». Возвышение над негативной эмоцией поднимает наш дух и дух другого человека и освещает окружение. Такую способность освещать отец называл «чувством великолепия». Наша уверенность в изначальном добре стала более зрелой. Как и большинству значимых вещей, на это требуется время.

В деле укрепления глобальной семьи нам нужно будет учиться общаться, обучаясь чувствовать своё сердце. Мы живём в культуре, где концепции доброты и любви могут казаться бесполезными, особенно противопоставленные алчности и агрессии. В современном мире может оказаться нелегко поверить качествам, которые нельзя ускорить, измерить или даже обнаружить. Однако такие неосязаемые силы могут нас объединять. Если мы ими воспользуемся, наше доверие к ним возрастёт, и все мы станем сильнее.

Активируя принцип Шамбалы, мы сможем преобразовать чувство никчёмности в достоинство, невежество в разумность, а сомнение – в уверенность. В результате мы сможем преобразовать агрессию в сострадание, а это искоренит страх. Благодаря бесстрашию мы сможем создать мир, в котором мы все, каждый по-своему, непрерывно культивируем мудрость и силу человеческой семьи.

Завершив свой первый штрих каллиграфии, я почувствовал, что я был свидетелем рождения понимания человеческой природы. Отец сказал, что это было хорошим началом, но нужно будет повторить штрих ещё много раз, прежде чем я стану мастером. Я понял, что это именно то, что мы должны делать, – продолжать

выводить штрих достоинства и уверенности, пока мы все не станем мастерами в выражении нашей человечности.

ЧАСТЬ IV
ПРИКОСНОВЕНИЕ

Глава 17. Экономика

Однажды я спросил у отца, как мне углубить своё понимание просветлённого общества. Он ответил: «Изучай экономику». Удивлённый, я спросил: «Зачем?» Он сказал: «Нам важно понимать, кто сделал хлеб, который мы едим, и одежду, которую мы носим». В своём обучении тому, как быть сакьонгом, я находился на этапе глубокого изучения метафизики ума. Своим ответом он, похоже, указывал мне на необходимость углубить обучение и применить своё абстрактное понимание к практической стороне жизни.

В любом обществе экономическая система состоит из взаимоотношений, в которых мы выражаем свои принципы через поведение. Динамика взаимоотношений между людьми определяется нашим отношением к самим себе – и, следовательно, отношением к другим. Основой для этого взаимодействия и поведения является ум.

Следуя отцовским наставлениям, я всё больше понимал, что наша нынешняя экономика находится под сильным влиянием умов нескольких мыслителей, исследовавших человеческую природу. Их выводы – о том, достойны ли люди доверия или нет, – заложили фундамент всей современной экономической структуры. Я обнаружил, что экономика всегда связана с видением человеческой природы: щедры ли мы или же зациклены лишь на собственных интересах? Две наиболее значимые работы Адама Смита размыывают грань между моралью и экономикой: его «Теория нравственных чувств» подчёркивает, что люди способны на невероятное сочувствие и доброту, а «Исследование о природе и причинах богатства народов» подчёркивает личный интерес как основу свободных рыночных отноше-

ний. Несмотря на глубоко этические воззрения Смита, современная экономика предполагает, что все мы в основе своей эгоистичны и склонны к соперничеству. На уровне культуры мы, похоже, делаем вывод, что хотя добродетель – это хорошо, человеческая природа всё же алчная. Это становится самоисполняющимся пророчеством. Когда мы видим, как экономика поощряет и вознаграждает личную и корпоративную жадность, мы приходим к заключению, что добродетельные поступки идут вразрез с нашей природой и природой нашей экономической системы. Это нельзя назвать нейтральным подходом. Будь это действительно так, действия с добротой и щедростью были бы невозможны, так как эти достоинства противоречили бы нашим генам.

Этот мощный пример показывает, как предположения о человеческой природе оказывают влияние на реальный мир. Экономика, основанная на эгоизме, может стать лишь эгоистичнее и агрессивнее, и когда каждый чувствует давление жадности, тогда качества доверия, эмпатии и щедрости начинают казаться неестественными.

Я спрашивал себя, каким образом человечество может выжить, если добро – это всего лишь теория, наложенная на изначально неустойчивый фундамент? Суть данной тёмной эпохи в том, что мы верим, что с нами что-то не в порядке, что нам чего-то не хватает, что в самом нашем естестве есть некий изъян. Если мы чувствуем неоспоримую, чёткую уверенность в недоброкачественности, то любой философский, духовный или научный подход к цивилизованному человечеству будет казаться наивным или заблуждающимся. Как говорят в народе, «давайте будем реалистами». Это чувство говорит о том, что реальность мы ассоциируем с ущербностью и нуждой.

Все величайшие умы мира признавали существование страдания. Будда утверждал, что естественное течение человеческой жизни полно страдания: мы все неизбежно переживаем рождение, старение, болезнь и смерть. Однако реальность страдания не означает, что это и есть смысл и назначение жизни. В том самом уме и сердце, которое переживает страдание, находится скрытый клад – мудрость и доброта, что лишь ждут своего пробуждения и выражения.

В этом контексте теистические традиции говорят нам, что мы – сыны Божьи или созданы по образу и подобию Бога. Как и дети, мы можем плохо себя вести и совершать проступки, но мы – потомки некоего глубокого и священного принципа. Древние греки называли это *арете*, или «добродетель». Оно близко к слову, которое означает «благородный». Для греков добродетель не означала убежденность в необходимости прививать себе хорошие привычки или хорошее поведение. Скорее, они использовали это слово как некие глубинные отличительные свойства, отражающие наше человеческое благородство. Четыре коренные добродетели – благоразумие, умеренность, справедливость и мужество – не навязывались греками как некие правила поведения, которые делали их цивилизованными, скорее, они превозносились как наилучший для людей способ бытия. В буддийских учениях этот потенциал называют драгоценностью, бесценной и неизмеримой, но зачастую скрытой. Добродетель имеет место, когда мы действуем из собственного благородства, собственной человечности, своего *vir*². В традиции Шамбалы мы не

² Одно из значений слова *vir* (лат.) – «человек», это же слово служит корнем для слова *virtus* – «добродетель». – *Прим. пер.*

считаем добродетель чем-то таким, что требует управления собственной энергией или её подавления, мы рассматриваем добродетель как ветер-конь, энергию успеха.

Вопросы добродетели также занимают центральное место в китайской традиции конфуцианства. Познав добро человечества, китайский мудрец Мэн-цзы, который жил в период Сражающихся царств, провёл остаток жизни, путешествуя и наставляя правителей разных государств, пытаясь их убедить, что, будь они уверены в добре, результатом был бы мир. Когда люди обнаруживают собственное добро, они действуют добродетельно. Поэтому наше добро действует через добродетель.

Однако даже в Древнем Китае были системы мысли, утверждавшие, что человечество хочет лишь удовлетворить свои желания и страсть. Согласно Мэн-цзы, когда мы, люди, не чувствуем того, что в наших сердцах, мы отклоняемся от изначального сердца добра, а это всегда ведёт к противоречиям. Мэн-цзы чувствовал, что, если мы будем постоянно поддерживать связь с собственным сердцем, мы сможем наслаждаться жизнью, не поддаваясь на уловки агрессии и страсти. Если мы уверены в собственном изначальном добре и поддерживаем с ним контакт, то наслаждение напитками и едой всего мира и другие радости жизни не ставят под угрозу нашу целостность. Следовательно, вовлечённость в добродетель не означает простого отказа от мирских радостей.

Как все эти взгляды связаны с экономикой? Экономике можно рассматривать либо как наиболее мощное и сокровенное выражение человеческого эгоизма, либо же как проявление динамического потенциала человеческой способности к контакту и общности. Мы живём

во времена, когда мы думаем, что человечество – это истощившиеся ресурсы. Естественно, это влияет на экономику. Если в эти критические времена мы сможем установить взаимосвязь между личной человеческой ценностью и денежным потоком, тогда может возникнуть базис для экономического прогресса, основывающийся на врождённой человеческой ценности. Это важнейший строительный блок для создания просветлённого общества.

Когда мой отец поощрял меня размышлять над взаимоотношениями между экономикой и изначальным добром, я осознал, что он пытается показать мне, как изначальное добро динамически перетекает в обществе – и каким образом экономика является осязаемым и прямым переживанием этого. Ко всем аспектам жизни можно подходить с воззрением изначального добра. Наши повседневные жизнь и работу можно полностью объединить с личным и социальным видением. Это показывает, что деньги и богатство не всегда подразумевают мотивацию жадности или себялюбия. Меня финансовую систему и заново исследуя внутренний смысл и назначение денег, мы наталкиваемся на глубокий анализ и метод создания более целостной экономики. Когда каждый из нас вливает в экономику личное достоинство и богатство, мы видим, как она течёт в форме «экономики добродетели»: экономика – это поток добродетели в обществе. Участвуя в такой экономике, мы тем самым заявляем о неистовой мощи принципа Шамбалы.

Слово «экономика» происходит от греческого «οικονομία», что значит «управление домохозяйством». Пропитывая своё домохозяйство и повседневную жизнь своей убеждённостью в изначальном добре, мы «зани-

маем своё место», как сказал бы мой отец. Применение к своему домохозяйству, финансам и семейному времени таких ценностей, как щедрость и дисциплина, становится важнейшим шагом в понимании изначального добра и привнесении его в жизнь, а следовательно, и в общество. Как выразился бы мой отец, «свою жизнь не бросишь». Он говорил, что каждая мелочь представляет собой возможность полностью включиться в выражение своих принципов.

Если мы в своём домохозяйстве будем возвращать ценности, основанные на добре, например терпение и юмор, – они волеются в наши взаимоотношения с другими в наших обществах, в итоге влияя на народы и в конечном счёте на весь мир. В свою очередь, общество на всех уровнях станет опорой для нашей собственной уверенности в изначальном добре. Экономика станет мощным выражением добродетели, и в то же время она будет возвращать добродетель в индивидуальном опыте. Так внутреннее сокровище человечества станет богатством, доступным каждому.

Глава 18. Принципы силы и богатства

Одним из того многого, чем я восхищался в своём отце, было то, что каждый миг с ним чему-то учил. Мы могли заниматься совершенно обыкновенными вещами, и он преподавал мне урок. В наши с ним периодические походы за покупками, которые мы называли «шопинг-экспедициями», намерением моего отца было научить меня, как исследовать мир и ценить прекрасные вещи. Я понял, что ценность объекта не всегда связана с его ценой. Некоторые объекты обладают тем, что он называл *юн*, – тибетское слово, которое значит «обогащающее присутствие». В традиции Шамбалы *юн* означает добро и силу, которую мы ощущаем в том, что нас окружает.

Даже несмотря на то, что он вырос, нося традиционные тибетские одежды, после переезда на Запад отец начал носить западную одежду. Он особенно наслаждался английскими костюмами. Однажды, когда мы с ним ходили покупать галстук, он спросил меня, какой нравится мне. Я перебрал стопку и сделал выбор. На нём был ромбовидный узор с мелкими белыми крапинками. Он улыбнулся и сказал: «Этот хорош».

Кому-то может показаться странным, что высокий тибетский лама вообще может ценить материальные объекты. Однако его послание в учениях Шамбалы состояло в том, что от мира скрыться невозможно. Он учил, что подлинная духовность – это жить в мире и праздновать его, не давая ему себя испортить или соблазнить.

Отец учил, что коррупция – это результат неспособности взаимодействовать с собственной силой. Он сказал, что когда культура становится испорченной, она

перестаёт быть *настоящим*, она становится прошлым и будущим. Мой отец чувствовал, что человечество входит в период, когда мы неизбежно создадим мир коррупции, если люди в корпорациях и правительствах будут пребывать в неведении относительно подлинного источника человеческой силы.

В Китае Конфуций и Мэн-Цзы представили принципы силы в объединении неба и земли. «Небо» было необъятной просторностью – силой, которая возникает из наивысшей точки, добром. «Земля» была доступными ресурсами – то есть настоящим моментом. Обязанность человечества – объединить их в гармоничное общество. Это называлось «следование Пути». Средством для достижения этого была добродетель. Если вместо злости использовать терпение, а вместо лени – усердие, добродетель возникнет просто от того, что ты присутствуешь. Как выразился мой отец, «тебе необходимо благородное достоинство, чтобы удерживать настоящий момент. Это зависит от тебя».

В современной системе нами движет не добродетель, а материализм. Хотя мы никогда и не теряли изначального добра, но при таких обстоятельствах мы утратили свои небо и землю. Мы переживаем атмосферу непостоянства и тревоги, потому что наша сила основывается на поверхностных принципах. Мой отец однажды сказал, что деньги – это материнское молоко. Сколько бы у нас денег в кармане ни было, необходимо их ценить и уважать, потому что они представляют собой ту тяжёлую работу, которая даёт нам экономическую основу для добрых дел. Бесконечное накопление мешает нашим попыткам достичь счастья, потому что наши ценности искажены. Всем нам нужна еда и одежда, но, если мы хотим наслаждаться своим богатством и

при этом не дать ему овладеть нами, соблазнить нас и обмануть, – сейчас как никогда важно вернуться к тому воззрению, что подлинная ценность находится внутри, а мы здесь для того, чтобы этим сокровищем делиться.

Как мы относимся к собственным деньгам? Кроме насущных потребностей, куда ещё мы их вкладываем? Размышляя над своими ценностями, мы можем сонастроить их с собственной силой. Добро уменьшиться не может, но если мы не привяжем эту внутреннюю силу к нашим действиям, оно просто окажется неправильно используемым или забытым. Нельзя сказать, что богатство и власть сами по себе портят человечество. Человечество портит неспособность укротить и оседлать собственную естественную силу и богатство. Оседлать свою силу означает оставаться верхом на коне добра, уверенным в своём чувстве собственной ценности. Когда сомнение сбрасывает нас с седла, мы утрачиваем способность понимать и ценить то, кем и чем мы являемся. Это, в свою очередь, делает нас уязвимыми по отношению к другим источникам силы, и мы легко поддаёмся соблазну – то есть становимся эмоционально или этически открыты манипуляции.

При таком критическом стечении обстоятельств нам необходимо заново исследовать и переопределить своё отношение к деньгам. Конечно же, это лишь бумага и монеты, а в нынешнюю эпоху и частички электронной информации, но они, как и всё остальное, начинают обретать собственную силу. На протяжении всей истории деньги часто ассоциировались с отрицательными человеческими качествами. Чувствуем ли мы, что у них есть некая магическая сила, способная нас осчастливить? Удалось ли нашему веку обмануть нас, убедив в том, что, обладая деньгами, мы обладаем ценностью? Да,

они могут сделать нас богатыми, но обогащает ли это богатство нас по-настоящему?

Характер любого успешного общества сводится к уверенности в его принципах: чем эти принципы сильнее, тем крепче уверенность и тем успешнее общество. Общество, опирающееся на более глубокие принципы, видит, как закладывать основу для будущего, в то время как общество, основанное на поверхностных принципах, легко поддаётся манипуляции и потому его будущее туманное и скудное. В свете этого, если принципы общества коренятся в поверхностных ценностях, то, пошатнись экономика, пошатнётся и доверие, следовательно, пошатнётся доброта, а за ней и общество.

Именно в этом и заключается сам смысл просветлённого общества: общество, доверяющее пробуждённости, основывается на самой глубокой, абсолютной реальности. Добро – это самая стабильная валюта мира. Из этой сокровищницы возникают добродетели, преодолевающие искажение: нищету эгоизма, жадности и заикленности.

Когда мы были вместе с моим отцом, ужинали ли мы, ходили за покупками или просто разговаривали, – всегда поддерживались сила и достоинство. Так он учил меня расслабляться в чувстве собственной целостности. С таким подходом жизнь перестаёт быть демонстрацией того, чего у нас нет. Наоборот, благодаря обогащающим качествам тела, речи и ума мы соединяем наше внутреннее изобилие с целым миром. Мы больше не боимся быть щедрыми, потому что знаем, что добро всегда рядом, и, пробуждая его в себе, мы распространяем его и на других. Следовательно, богаты мы или нет, шамбалинское противоядие к хронической нужде, вине и эмоциональной нищете – это щед-

рость и великодушие.

Каким же образом эта практика помогает нам в повседневной жизни? В том, что касается тела, мы хорошо за собой ухаживаем – носим чистую одежду, едим питательную пищу и поддерживаем физическую форму. Каждый день мы медитируем, культивируем хорошую осанку и хорошие привычки, отбрасываем нездоровые способы действий. Так мы начинаем видеть проблески нашего собственного богатства – умиротворённости и невозмутимости – и подносим его миру.

Этот опыт постепенно делает нас всё менее агрессивными. Наши чувства обретают качество большей насыщенности, которому сопутствует сильное чувство признательности. У нас есть внимательность по отношению к своим чувствам. Мы начинаем *чувствовать* то, что мы чувствуем. И тогда мы можем принимать разумные решения относительно того, что делать с нашими эмоциями. Что касается речи, мы подбираем красноречивые слова, настоянные на правде. Мы ценим беседу и всегда находим время на то, чтобы выслушать собеседника, а это даёт пространство и тепло для роста. Если мы не торопимся, у нас достаточно терпения, чтобы отношения разворачивались естественно.

В нашем уме царит бесстрашие, и именно так мы и радуемся жизни в любой ситуации. Как сказал бы мой отец, воин не должен бояться богатства и силы, равно как и тишины, и скуки. В любой из этих ситуаций мы знаем, что у нас есть всё необходимое, что можно предложить миру. Так как нас питает уверенность, мы не боимся отдавать территорию или дерзать совершить прыжок, если это необходимо для движения вперёд. В нас также есть юмор, признак гибкости и разумности. А поскольку мы поддерживаем контакт с собственной це-

лостностью, мы можем относиться ко всему легче.

Идея просветления в том, что какой бы крошечной ни была тьма в комнате, даже если она царила там тысячи лет, как только кто-то зажжёт спичку, комната освещается. У нас есть необходимые для этого инструменты прямо здесь, в нашем уме – том самом уме, что читает эту книгу. Когда мы обнаруживаем этот ум и непрерывно возвращаем это открытие, тогда нашу жизнь несёт ветер-конь, а не иссушает уныние. Каждое утро мы просыпаемся с уверенностью: «У меня есть сокровище – пробуждённое сердце и ум, хорошее и сильное. Как я буду им пользоваться в течение дня?» Затем мы обращаем ум к бесстрашию, мягкости и юмору, и решаем делиться этими качествами на протяжении всего дня, привнося их в мысль и действие. Вечером мы можем перед сном какое-то время размышлять о прошедшем дне: «Как я применял сегодня свою силу для обогащения мира?»

Когда мы ходили в наши экспедиции за покупками, отец тренировал меня именно в этих моментах – как удерживать собственную внутреннюю ценность и пропитывать ею всё то, что меня окружает, даже во время похода в магазин. Тогда я научился не пугаться мира и его красоты, научился, как не поддаваться искушению и обману материальных объектов. Когда это происходит, материальный мир становится выражением человеческого добра и уверенности в противоположность человеческой слабости и уязвимости. Если мы сможем заново расставить приоритеты в своих ценностях и вернуться к естественному равновесию, включающему наше достоинство, мы увидим, что подлинный золотой стандарт человечества – это добро, из которого возникают уверенность и добродетель. Именно так мы обогатим будущее человечества.

Глава 19. Образование

Как-то днём в середине семидесятых я спросил отца, куда он направляется. «Основывать школу, – ответил он. – Хочешь со мной?» Он обращался к аудитории молодых хиппи, интеллектуалов и духовных искателей в Боулдере, Колорадо, жаждущих изменить мир. Время тогда было праздничное и буйное. Они и не подозревали, что мой отец собирался создать культуру настоящего момента. К их удивлению, он говорил о том, как важно не покидать общепринятого способа жизни. Он просил их не убегать от общества, а включаться в него. Он даже просил их сменить их «варёные» рубашки, футболки и джинсы на деловые костюмы.

Этим обращением мой отец положил начало школе, которая основывалась на шамбалинском принципе изначального добра. Результат его усилий сегодня – это университет Наропы, первое официально аккредитованное буддийское высшее учебное заведение в Северной Америке. В то лето, когда он основал университет Наропы, цитировали его слова: «Когда Восток встречается с Западом, летят искры». Кому-то казалось, что искры, о которых он говорил, означали неминуемое культурное столкновение, но я чувствовал, что искры – это восточные и западные выражения одного и того же, что мой отец пытался объединить. Кстати, латинский корень слова «университет» означает «всё, сведённое в одно». В университете Наропы мой отец пытался создать систему образования, поддерживающую естественную человеческую любознательность и желание понять самих себя и мир. Это был подход к обучению, который основывался на внутренней мудрости. В Шамбале мы учим методам установления контакта с изна-

чальным добром, но к нему ведут множество путей. Тем не менее, когда отец приехал на Запад, он обнаружил, что религии и духовности здесь недостаточно. Даже философия преподавалась как исключительно теоретическая наука, а понятие мудрости низведено до интуиции или вероятности. Однако от простого получения знания мы остаёмся с чувством незавершённости.

Основание этой школы было не попыткой моего отца добавить ещё несколько курсов духовного развития, а представить новые строительные блоки для современного ума. Он знал, что для обращения к миру и его проблемам начинать надо с самых корней, так как наше чувство по отношению к человечеству напрямую связано с образованием.

Подъём университетов в XIII веке на Западе связывается как с формированием больших городов, так и с обнаружением текстов Аристотеля на арабском, которые затем перевели на европейские языки. Средневековая Европа заново открыла свои корни в Древней Греции, и это дало рождение Ренессансу. Университеты стали новым домом мудрости и знаний, постепенно вытесняя монастырские учреждения. Поэтому корни сегодняшних университетов – в идее образования для формирования совершенного человека, обучения его и знанию, и мудрости.

В Тибете, черпавшем вдохновение в традиции Древней Индии, институтами высшего образования были монастыри. Как и Древняя Греция, Индия была местом богатой культурной любознательности. Философия и метафизика были не просто теоретическими науками, это были принципы хорошей жизни человека. Интересно, кстати, что, когда Александр Великий завоевал часть Азии, Древняя Греция и Индия встретились друг с

другом. Это привело к тому, что греки начали изучать индуизм и позже даже буддизм. Эти греки известны как бактрийские буддисты.

Так что за века эти искры летали уже не раз. Была ли в этом задействована Древняя Греция, Индия, Тибет или Китай, каждый такой случай побуждал исследования возможностей универсального добра. Это обсуждение стало основой для цивилизаций и, как следствие, систем образования. Петрарка сказал: «Важнее желать добра, нежели знать истину». Мой отец говорил, что, в сущности, добро и истина суть одно и то же. Летящие искры – это искры добра.

Постоянный поиск смысла и истины, происходивший как на Западе, так и на Востоке, вдохновлял моего отца. Основав университет Наропы, он пытался представить миру систему образования, которая зиждется на достоинстве бытия. Он на собственном опыте знал, что система образования, в основе которой лежит акцент на человеческом достоинстве, прививает студентам естественное уважение к самим себе. Если так передаются знания, то познание мудрости начинает цениться, а это ведёт к признанию достоинства других людей. Если мы сомневаемся в собственном достоинстве, то какое бы образование мы ни получили, мы всегда будем чувствовать себя неполноценными.

Образование моего отца было всесторонним и строгим. Оно основывалось не только на знании, но и на мудрости – «воспитании полноценного человека», как он часто говорил. Спустя многие годы он продолжал выражать благодарность своим наставникам и учителям, которые с самых ранних лет учили его о Великом Совершенстве, которое мы, люди, отражаем. Что если бы наши дети с раннего возраста получали образова-

ние с таким воззрением?

Прибыв на Запад, отец увидел, что образование во многом основывается на предпосылке, что есть некий врождённый изъян, который необходимо исправить. Отрицание того, что люди обладают мудростью, высасывает из жизни все соки. Мы чувствуем себя загнанными, лишёнными любознательности и способности удивляться. Аналогично, пока мы не признаем собственное достоинство, вся свобода мира не принесёт нам удовлетворения. Обретение внешнего знания становится постоянным напоминанием о незнании внутренней истины.

Добро основано на признательности – признательности за то, что у нас есть. К тому же образование – это процесс развития наших внутренних качеств, которые мы можем ценить. Образование моего отца включало обретение знания, но также и обретение мудрости. Знание – это то, чему мы можем обучиться как профессиональным навыкам в литературе, науке или искусстве. А вот мудрость – это нечто исключительно человеческое, и в действительности ей невозможно научить. Здесь скорее задействуется наша способность воспринять намёк и спонтанно ухватить всё послание. Аристотель называл это «божественной разумностью». Это восторг в самой глубине нашего естества.

Нам всем нужно и знание, и мудрость. Нам необходимо добывать для себя пропитание и одежду, чтобы выжить, но в то же время в нашем естестве есть что-то такое, что стремится к некоему более глубокому, непостижимому внутреннему принципу, который поможет нам понять, кто мы такие и зачем живём. Это совершенно ясно проявляется в вопросах, которые нам задают маленькие дети. Почему у нас две руки, две ноги,

два глаза и два уха? Почему небо голубое? Сочетание знания и мудрости даёт людям способность оставаться на земле и в то же время касаться неба.

Когда я наблюдаю за тем, как растёт моя дочь, мне становится совершенно ясно, что мы все начинаем с врождённым любопытством, чувствительностью и удивлением по отношению к нашему странному и волшебному миру. Дети естественным образом склонны к обучению. Для большинства детей оно неразрывно связано с игривостью и радостью. Согласно принципу Шамбалы, образование питает это естественное желание учиться. К сожалению, слишком часто наша система образования придерживается взгляда, что мы изначально запутанны и безразличны. В результате система обучения, оценок и экзаменов может раздавить детское любопытство и закрыть врата к мудрости.

Занимаясь моим образованием, отец поощрял меня гордиться тем, что я человек. Его опыт показал ему, что, когда образование базируется на воззрении изначально присущего добра, тяга ученика к знаниям и мудрости усиливается. Дисциплина и структура только усиливают этот аппетит, а очередной вызов – ещё одна возможность проявить свои сильные стороны.

В современной образовательной системе, ориентированной на тренировку в нашем призвании, мы прекращаем учиться, как только получаем достаточно знаний. И хотя смысл образования в том, чтобы возвысить себя и помочь реализовать свой потенциал, оно породило состояние ума, являющееся смесью тревожности и самодовольства. Знание порождает тревогу. Чем больше мы получаем знания и информации, тем больше у нас возникает забот. Наш ум заполнен бесконечными сценариями того, как всё может пойти не так, и

поэтому времени на размышления о собственных сильных сторонах у нас практически не остаётся. Голос нашей мудрости становится шёпотом, низведённым до уровня теоретических, духовных или религиозных вопросов. Поэтому современная образовательная система сейчас находится на перепутье.

Как давать людям образование таким образом, чтобы они не теряли контакт с собственной чувствительностью и любознательностью? Если процесс образования не помогает пробуждать человеческое добро, часть нашего духа отмирает. Когда дети растут в атмосфере, которая не поощряет изначальное добро и самооценку, их чувство самоидентичности омрачается и становится хрупким. Этот дисбаланс ведёт к несчастью и агрессии, например, к запугиванию и травле, что естественным образом влияет на общество.

Наш век характеризуется тем, что традиционные религии переживают упадок, а наука поднимается и обретает черты новой религии. Соборами этой новой веры становятся образовательные учреждения, а современный мир, в сущности, лишь слуга науки. Мы подвергаем сомнению всё, что не было доказано научно. Даже духовность должна быть научно подтверждена. Нельзя отрицать, что наука сыграла важнейшую роль в успехе и процветании человечества. В сущности, принцип Шамбалы отстаивает постоянное исследование разумности. Однако если наука вымывает наше доверие к собственной мудрости, такое знание не идёт нам на пользу. Как различить, где мы расширяемся благодаря знанию, а где им себя ограничиваем?

В Древней Греции, Индии и Тибете философия и духовность были нераздельно сплавлены с рассуждениями и логикой. Эмпирический анализ был частью ду-

ха, а в науке было заложено глубокое уважение к человечеству. Оба эти аспекта существовали бок о бок с верой. Ни Платон, ни Аристотель никогда не видели подлинного противопоставления в науке и духе. Как и Сократ, Наропа – индийский учёный X века, именем которого мой отец назвал свою школу, – обладал блестящим умом. Он всегда интегрировал образование и жизнь.

В Тибете в любом виде полного образования ключевыми были естественные науки, и собирание знаний о теле посредством изучения медицины очень ценилось. В то же время древние признавали существование как человеческого ума, так и человеческого духа. Они видели необходимость в том, чтобы обучать обоим этим аспектам одновременно. Но в нынешние времена мы умудрились создать искусственные и неуместные разногласия. Нам кажется, будто духовность противоположна логике и доводам рассудка, а значит, противоположна науке и технологии.

Совершенно ясно, что наука жизненно важна для выживания. Но управление умом и духом не менее важно. Если мы живём в мире, где духа становится всё меньше, наша система образования служит лишь одному аспекту человечества. Человеческая мудрость, сердце и дух считаются чем-то отдельным и несущественным. Наши внутренние потребности вне контекста религии или духовности игнорируются. Мы переживаем это как чувство неполноценности.

Точно так же с упадком семьи общества постепенно отказываются от культурной этики и благопристойности. И мы таким образом создали парадоксальную ситуацию. Наука и технология призваны улучшить нашу жизнь, но их энергии грозят задавить то, что приносит в

жизнь настоящее удовольствие – учение о человеческом духе. Когда удовлетворены наши базовые потребности, для наслаждения жизнью необходимо удовлетворить духовные и эмоциональные потребности. Если в образовании наших детей нет места выражению этих принципов, где же они научатся с ними взаимодействовать?

Если наука и технология говорят нам, что доказать человеческую мудрость, сердце и дух нельзя, к своим прозрениям и переживаниям мы начинаем относиться с подозрением. У нас нет ни слов, ни социальных условий для выражения своих чувств и мыслей. А по сути, мы, современные люди, вынуждены нанимать других людей, которые будут уделять нам внимание и слушать рассказы о нашей внутренней жизни. Как же создать такую систему образования, которая действительно уважает тело и ум, факт и чувство, осязаемое и неуловимое?

Взаимодействие между знанием и мудростью будет полезно и точным, и гуманитарным наукам. Однобокость навредит и тем, и другим. Но если взаимодействие будет сильным, они преуспеют. Чтобы выжить, человечеству необходима вера, даже если она основывается на науке. В это непростое время наука явила нам невероятный объём знаний, который можно исследовать, – понимание всего от рубежей открытого космоса до глубин океанов, от человеческого тела до окружающей природы. Можем ли мы при таком взрыве знания одновременно выпустить мудрость во Вселенную и далее? Это возможно, если мы покажем своим детям мудрость, возникающую при поощрении человеческого достоинства.

Как же создать просветлённое общество, если нам

необходимы доказательства человеческого добра? В этом случае наш процесс образования будет вовлечён в неравную битву. Создавая видимость обретения знания, мы теряем мудрость. Научные открытия часто возникают благодаря интуиции или гипотезе, способности нырнуть в неизвестное и войти в контакт со знанием, позволяющим уму ещё больше расширить свои границы. Сможем ли мы соединить интеллект с мудростью, чтобы изменить вектор своего будущего? Включение самоанализа в ежедневную церемонию – идеальный способ для их встречи.

Когда мы с отцом тем летним вечером возвращались домой, он посмотрел на меня и сказал: «Тебе многому предстоит научиться». Я улыбнулся и сказал: «Я знаю».

Глава 20. Безусловное здоровье

Однажды я начал чихать. Отец повернулся ко мне и спросил, в чём дело. Я сказал: «Кажется, у меня сенная лихорадка». Он посмотрел на меня и сказал: «Мы, тибетцы, не болеем сенной лихорадкой». Раздумывая над тем, что он сказал, я вначале подумал, что с его стороны было довольно нетактично такое сказать. Без сомнений, в его ответе звучала культурная гордость и духовная мудрость. Тибетцы – люди крепкой породы, и, конечно, жаловаться на лихорадку мужчине, который прошёл Гималаи, казалось слегка неуместным. Я улыбнулся и рассмеялся его ответу. Он сказал: «Вот это намного лучше».

Отец говорил мне, что я должен перестать сопротивляться первоэлементам и расслабиться. Для этого мне потребовалось отказаться от идеи сенной лихорадки и резко переключить свою вовлечённость на настоящий момент. Тогда отец передал мне частицу очень важной психосоматической мудрости: он сказал, что я должен доверять своему изначальному здоровью. Он сказал, что хотя болезнь и является частью жизни, она не является самой жизнью, и что я должен всегда относиться к болезни с перспективы здоровья. Я понимал, что он знает, о чём говорит, потому что во время своих путешествий он переживал голод и обморожение, а также переболел несколькими тропическими болезнями.

Подход моего отца к здоровью был связан с физическим проявлением изначального добра. Он говорил, что я соприкоснусь с этим чувством полноценности, если смогу преодолеть запутанность своего мышления. На психофизическом уровне это идея полноты здоровья. Человечество в своей основе здоровое. Если бы

его природа не была фундаментально здоровой, наш вид бы не выжил.

Поэтому принцип Шамбалы утверждает, что на физическом уровне мы безусловно здоровы, и на психологическом уровне мы тоже безусловно здоровы. Мы – цельные, и наша природа как человечества глубоко хороша, иначе как мы могли бы испытывать радость от долгой пробежки или улыбки ребёнка? Благодаря этому изначально присущему хорошему здоровью мы в состоянии принимать правильные решения.

С годами слова отца начали меня преследовать. Современная культура начинает утрачивать веру в здоровье человечества, а это означает, что мы верим в культуру нездоровья. Так как мы загрязнили и перенаселили землю, качество воздуха ухудшается, запасы воды сокращаются, а технологии угрожают нас поглотить, мы однозначно столкнёмся с новыми болезнями и эпидемиями, и вынуждены будем изобретать всё больше лекарств.

С одной стороны, это проблема медицины. С другой стороны, это и культурная проблема. Если человечество примет позицию, что нездоровье – наша природа, мы будем более подвержены болезням, так как одна эта убеждённость ослабит нашу иммунную систему. У меня были периоды, когда я чувствовал себя больным, и я чувствовал себя лучше, меняя своё окружение – ложась в постель, или меняя круг своего общения и взаимодействуя с другими людьми. Через одно лишь создание более здоровой среды я создавал и более здоровый подход.

Существует много недугов гораздо серьёзнее сенной лихорадки, но даже при неизлечимой болезни мы можем оставаться неизлечимо хорошими. Если этот

век бедствий, голода и войны одержит победу и мы забудем о своём добре, мы станем более уязвимыми – как физически, так и умственно. Наша система здравоохранения находится на перепутье, созданном слиянием экономики, окружающей среды, общества и здоровья. К тому же здоровье нашего вида естественным образом влияет на наши отношения со средой, экономикой и обществом. Смешиваясь, эти личные и общественные компоненты растворяются в котле нашего личного благосостояния. Попытка добиться прогресса в технологии и информации естественно сказывается на нашей человечности.

Это простой универсальный закон – чем больше мы создаём, тем большим нам надо управлять и тем большему стрессу подвергается наш ум и тело. Если скорость нашего продвижения опережает нашу способность справляться с сопровождающим её стрессом, мы должны задуматься, является ли это настоящим прогрессом. Даже если кажется, будто современная медицина творит чудеса и приём таблеток может временно противостоять накапливающемуся стрессу, наиболее благотворным подходом к будущему будет балансирование стресса с чувством фундаментального здоровья.

Слово «здоровье» указывает на чувство цельности, в балансе и гармонии, свободное от болезни и страдания. Оно указывает на жизненность, все чувства живы и задействованы. Поэтому здоровье – это наша внутренняя жизненная сила, которая делает нас людьми, и обладание такой большой жизненной силой – совершенно естественная часть человеческого состояния.

Принцип Шамбалы подчёркивает чувство здоровья, основанное на естественной связи и взаимозависимости. Быть здоровым и сохранять здоровье – это не

только лишь диета и упражнения, но и то, как мы едим, с кем мы едим, и наше взаимодействие с телом через движение. Даже если мы питаемся здоровой и органической пищей, но при этом нас окружает агрессивное и торопливое общество, а сами мы не осознаём, как себя чувствуем, полного здоровья достичь невозможно. Если на личном или общественном уровне мы забываем возвращать свой человеческий дух, тогда мы естественно будем чувствовать снижение духа в нашем здоровье. Мы станем чувствовать, что в нас есть некий изъян, а это снизит самооценку. Это, в свою очередь, повлияет на нашу жизненную силу, болезни и недуги увеличатся, и мы в конечном итоге поверим, что естественным для нас является нездоровье – а не фундаментальное здоровье.

В обществе, которое поощряет нас чувствовать своё естественное здоровье, наше отношение к разнообразным жизненным испытаниям более выровнено. На внутреннем уровне подход Шамбалы к здоровью начинается с доброты к себе: благодарность к тому, что мы едим посредством внимательности, общение с другими посредством эмпатии, спокойное пребывание с нашими страхами и разрешение уму мечтать. На внешнем уровне он поощряет уважение к человеческому достоинству. Нам всем суждено родиться, взрослеть, стареть, болеть и умирать, и неважно, здоровы мы или больны, – мы можем относиться к жизненным превратностям с точки зрения добра. Тогда изначальное добро станет нашим космической системой здравоохранения. Болезни неизбежны, но это не мешает нам соприкоснуться с нашим изначальным добром. Для чувства праздника идеальный день не нужен. И тогда даже болезнь станет способом обнаружения нашего богатства, позволяющего нам праздновать тот простой факт, что мы живы.

Глава 21. Права человека на добро

Когда я спросил отца, в каждом ли есть изначальное добро, он долго и пристально посмотрел на меня и сказал: «Да. Каждый и есть изначальное добро». Он усилил свои слова, добавив: «Это право каждого».

На протяжении всей истории человечества присутствовала озабоченность правами человека. Особенно серьёзной проблемой это стало после Второй мировой войны. Признание нами основных прав, таких как доступ к чистой воде и образованию, – это дополнительные признаки просветления человечества в его попытке удовлетворить насущные потребности каждого индивида. Наше нынешнее положение представляет собой результат эволюции объединения, а технологии помогают нам создать глобальные связи. Я верю, что современное развитие показывает естественный рост человечества, начавшего понимать свою собственную природу. В то же время толчком этому движению послужил шок и ужас от того, что человечество может с собой сделать. Оно возникло из глубинного чувства страха, как способ уберечь будущее.

Я, как и многие другие, впервые услышав термин «изначальное добро», сразу же подумал о нескольких своих знакомых. В жизни каждого есть люди, которые причинили вам какой-либо вред. А на глобальном уровне всегда есть тираны и агрессивные силы. Как же добро может присутствовать в таких людях?

И когда мой отец сказал, что изначальное добро – право каждого, мне пришлось снова подумать над значением этого термина. Он имел в виду не только права, которые защищают нас на уровне личности. Он говорил о таком состоянии бытия, в котором нельзя даже со-

мневаться. Очевидно, что это состояние не определяется поведением людей, оно направлено на глубокую врождённую открытость, наше естественное здоровье. Если здоров наш ум, то даже в нездоровом теле злобы автоматически будет меньше. У каждого есть право чувствовать своё добро. Из этого осознания естественно вытекают общепринятые права человека на социальные и политические свободы.

Мой отец лично испытал ужас войны и геноцида. Это привело его к отваге провозглашения изначального добра. Он чувствовал, что, если эта весть не будет провозглашена, человечество продолжит свой путь к проблемному будущему, потому что мы так и не исследуем и не поймём свои чувства по отношению к собственной природе. И хотя права человека защищать необходимо, он чувствовал, что законы, управляющие этими правами, могли бы стать позитивным провозвестником человеческого достоинства, возникающего из победы над агрессией, а не негативным защитным инструментом, появляющимся из страха.

Я спросил отца, будут ли люди, по его мнению, и дальше совершать жестокие и ужасные дела. Он ответил, что, по всей видимости, будут. Затем он сказал, что если человечество вспомнит свою природу, эти жестокие и ужасные поступки уменьшатся, хотя, конечно, трагедии будут всегда. На самом деле на фоне социальной убеждённости в человеческом достоинстве такие события только подвигнут нас быть лучше. Он также сказал, что если мы не придём к общему мнению о природе человечества, людская жестокость будет усиливаться. Так как это разжигает наш страх, будет необходимо усилить нашу бдительность и бескомпромиссность в отстаивании прав человека. Необходимость защиты прав чело-

века – это признак отваги человечества, однако в то же время он отражает присутствующее в нём базовое недоверие.

С исторической точки зрения человеческую жестокость ясно видно в последствиях насилия и разрушения. Однако печаль, которую мы чувствуем в такие времена, всё же несёт в себе и луч надежды. И, несмотря на открытую жестокость, мы видим сияние нашей доброты. Это видно в истории индийского монарха Ашоки. В III веке до нашей эры империя Ашоки была одной из самых сильных и развитых на планете. Её влияние простиралось от Юго-Восточной Азии до Ближнего Востока и некоторых областей Китая. С точки зрения экономического могущества в своё время это была сверхсила. Затем в государстве Орисса, в Южной Индии, Ашока начал битву, которую назвали Калинга. Эта беспощадная война забрала жизни более двухсот пятидесяти тысяч солдат, а также жизни тысяч мирных жителей и животных. По легенде, когда Ашока увидел смерть и разрушение, он понял тщетность войны и заплакал. Затем он дал клятву никогда больше не воевать.

После битвы у Калинги Ашока принял буддизм. И хотя в то время эта религия была новой, его глубоко затронуло буддийское послание о мире и всемирной гармонии. Он построил больницы, места отдыха и обеспечил права женщин. Он воздвиг колонны, провозглашавшие этические принципы, в корне которых было человеческое достоинство, – в сущности, нынешние права человека. Его королевская печать, «капитель со львом», небольшой столб с четырьмя львиными головами, до наших дней является символом Индии. Император Ашока хотел, чтобы в основе социоэкономической куль-

туры его империи лежал принцип добра, имевший огромное влияние на все аспекты жизни. Его мечта показывает нам силу выбора направления, в котором мы хотим, чтобы шла наша жизнь.

Если мы будем и далее учитывать права человечества и его счастье, то это непременно приведёт нас к ещё большей глубине в познании нашей собственной природы. Чтобы изменить направление развития нашей цивилизации, мы должны попытаться воплотить в жизнь понимание, что даже среди внутренней гонки и стресса, в глубине нашего существа всё же есть добро. Если мы сомневаемся в силе человеческой мысли, то должны вспомнить, что наиболее актуальные темы, которые сейчас обсуждаются на Западе, – права человека, свобода, отношения между личностью и государством – все происходят от того, что некогда у кого-то была теория о том, что значит быть человеком. Мы находимся под влиянием философов, писателей и провидцев, которые через собственные мысли и чувства пришли к разным заключениям. В этом весь смысл принципа Шамбалы: то, что человечество чувствует по отношению к самому себе, имеет большое значение. Сейчас человечеству предстоит сделать сознательный выбор, что чувствовать. Из чувства собственного достоинства могут появиться огромные изменения, как это случилось во времена Ашоки. И чем глубже и сильнее этот принцип, тем жизнеспособнее наше глобальное сообщество.

Глава 22. Новые задачи человечества

«Я сделал, что мог, теперь ты должен сделать остальное». Это были одни из последних слов, которые прошептал мне отец более четверти столетия назад. Он был мне не только отцом, но и наставником, учителем и другом. Он был также великим мыслителем и высокореализованным мастером медитации. Он был настоящим другом человечества – гуманистом и провидцем. В моей традиции он был тем, кого называют воином-бодхисаттвой, отважным существом, посвятившим свою жизнь благу других. В последние минуты его жизни я сидел рядом и держал его за руку. В конце он посмотрел мне прямо в глаза, и, перед тем как пламя его жизни угасло, я почувствовал, что он передаёт мне последние моменты мудрости. Мне было двадцать четыре года. С тех пор я часто размышлял о том, как он принёс миру идею Шамбалы и как я должен продолжать пробуждать людей к изначальному добру.

Ему было всего сорок восемь лет, когда он ушёл, но сколько же он сделал! Он вырос в одном из последних истинно духовных королевств на земле. Он познал жизнь такой, какой она была многие века назад: ни электричества, ни водоснабжения. Он вырос, впитывая в себя мудрость умов интеллектуально и духовно реализованных мастеров. Он прочёл великие книги Востока. Когда он покинул Тибет, то попал в хаотичный мир автомобильных выхлопов, телевидения, электричества, отопления и бесчисленного множества языков. Он поменял свободное одеяние монаха на костюм и галстук бизнесмена, так как был полон решимости преодолеть общепринятые идеи о духовности. Он окунулся в богатую западную культуру философии, политики и

экономики. Он познакомился с некоторыми великими умами западной мысли, а также знаковыми фигурами контркультурного поколения. Его оплакивали во всём мире: от тибетских горнов высоко в Гималаях до джазовых и рок-концертов в Нью-Йорке и статей в газетах и журналах.

После того, как мой отец передал изначальное добро мне, я обратился к своим мыслям и постарался понять источник своих сомнений в этом принципе. Позже я понял, что мои сомнения возникли не просто из недостатка уверенности. Скорее, они возникли из усвоенной мною коллективной истории мира. Именно это помогло мне наконец лично понять, что в истинной сущности человечества лежит добро.

Затем я стал размышлять над тем, почему многие из нас пришли к негативному выводу о природе человека. Так я и начал свой путь к пониманию того, как мы пришли к нашим теперешним чувствам, мыслям и мнениям. Я обнаружил, что идея изначального добра была распространена на протяжении всей истории человечества, даже если она и выражалась разными способами. На самом деле это и есть движущая сила человеческого желания преуспеть.

Это путешествие привело меня к истокам западной мысли, и даже к Сократу и мыслителям более раннего периода, для которых природа человека была постоянной областью исследования. Мне стало ясно, что выводы древних греков о врождённом добре человечества вдохновили рождение Афин, а также создание многих просветлённых подходов к жизни, например, демократии.

В то же самое время в Азии Будда отправился в путешествие к пониманию природы человека и всего че-

ловечества. Он учил, что в каждом из нас заложено семя великого пробуждения. Примерно в то же время в Китае Мэн-Цзы провозгласил, что врождённое добро является основой природы человека. Изначальное добро появилось не только в философии, а также и в древней духовной традиции, где Иисус, Мухаммед, Руми и учителя индуизма провозглашали некий основной принцип человеческого добра.

В рамках человеческого ума одним из самых важных уроков, которые я выучил у моего отца, был урок о важности настоящего момента. Настоящий момент определяет, что принесёт нам будущее, так как ум просто следует тенденциям, которые утверждаются в настоящем. Если в настоящий момент наше отношение негативно, этим мы только закладываем негативные тенденции в будущем. И наоборот, если мы привносим в жизнь позитивные аспекты, мы закладываем для будущего позитивные тенденции. Сила в настоящем моменте.

Медитация научила меня, что у нас всегда есть возможность поймать момент. Чем сильнее мы в себя верим, и чем сильнее наша убеждённость в собственном добре, тем больше у нас сил это сделать. Если мы сомневаемся в самих себе и нам не достаёт убеждённости, наши прошлые негативные действия получают толчок и радость настоящего погружается в сомнения и страх. Тогда и будущее выглядит мрачным. Если мы, люди, считаем себя хорошими, мы ухватимся за этот конкретный момент с непоколебимым убеждением до того, как он канет в Лету. Каждый из нас держит в руках судьбу человечества. Она полностью определится тем, каким себя ощущает ум.

Итак, на решающем перепутье мы должны положить руку на грудь и почувствовать, как бьётся сердце. Это

сердцебиение – пульс всего человечества. Оно хорошее, настоящее, здоровое. Так всегда было и всегда будет. Если мы можем принять это сердце, наполненное добром, у человечества появится совершенный инструмент.

Когда много лет назад отец сказал мне, что я стану следующим сакьонгом, он объяснил мне, что принцип сакьонга существовал в духовном наследии человечества, но сейчас его нет. В то время я не смог понять это утверждение полностью, но в течение жизни я понял, что в каждом из нас есть зерно этого наследия. Словами «я сделал, что мог, теперь ты должен сделать остальное» он поощрял меня вести других по намеченному им пути. В его собственном обучении его учителя поощряли принцип изначального добра. Когда это добро подверглось испытанию агрессией, он в нём не разуверился – он появился в современном мире с убеждённой не только не пошатнувшейся, но даже набравшей силу. И теперь, в свои последние минуты на земле, он говорил, что я тоже должен отправиться по этому пути.

Однако с годами я начал понимать, что отец просил меня не просто удерживать звание или титул, идея защитника Земли касается всего человечества. Он наделил меня полномочиями и доверил мне ответственность понимания, защиты и передачи изначального добра другим. Поэтому я упражнялся в воззрении изначального добра, проверял его в свете жизненных испытаний и укреплял свою уверенность.

Впоследствии, когда я принял мантию его ответственности, я стал отвечать за общины как на Западе, так и на Востоке. Изо дня в день эта ответственность подвергалась испытаниям. Оглядываясь на свой путь и

разворачивавшиеся на нём баталии, я вспоминаю, как часто возникал соблазн ухода от мира и медитации в пещере. Я получил столь глубокие наставления, что их хватит на всю жизнь. Однако в глубине сердца я знал, что отшельническое уединение – не мой удел. На самом деле у меня не было роскоши даже думать об уходе от своего мира.

Когда я осознал, что нахожусь в наиболее выгодной позиции, произошло огромное изменение. Где-то в заснеженной горной гряде Тибета эти тлеющие угольки добра были переданы моему отцу. Он осторожно и отважно перенёс их через самые высокие горы в мире. Он вложил их в мои руки и сердце.

Теперь я знаю, что защитник Земли защищает величайшие сокровища человечества. Самый эффективный способ достижения этого – в пробуждении добра в других. По мере того, как мы пробуждаем свою веру в дух человеческого добра, наша планета начнёт им лучиться, вдохновляя и освещая всю Вселенную. Именно так мы изменим будущее нашего вида: создавая просветлённое общество, мы все станем защитниками Земли.

Несмотря на то, что мой отец был всего лишь одним человеком в этом мире, его дух показал, чего может достичь отвага и человеческое добро. Его жизнь была для меня путеводной звездой и вдохновением. Сейчас я прошу тебя коснуться своего сердца, почувствовать отвагу, разумность и доброту и вместе со мной провозгласить изначальное добро человечества. Этим мы водрузим над миром новый стяг человечества, нашу всеобщую убеждённость в человеческом достоинстве, в силе, которая изменит будущее нашей планеты.

Благодарность

Я начал работу над книгой «Принцип Шамбалы» после годового отшельничества, во время которого я медитировал и размышлял на темы изначального добра и просветлённого общества. Эта книга не могла бы появиться без силы благословений и памяти моего отца, а также поддержки моей жены, Сакьонг Вангмо, моей дочери Джецун Друкмо и поддержки и энтузиазма шамбалинской общины.

Я начал писать эту книгу во время грозы в Боулдере, Колорадо, и продолжил во Франции. Она последовала за мной в Непал и, наконец, в Новую Шотландию. Таким образом, даже само написание книги произошло в межкультурном пространстве, что прекрасно перекликается с её темой.

Несколько людей сыграли ключевую роль в написании «Принципа Шамбалы». Я бы хотел поблагодарить мистера Марка Уэйли за его тепло, усилия и терпение, а также мистера Джеймса Торпа, который всегда оставался радостным и спокойным. Спасибо мистеру Адаму Лобелю, ставшему большим вдохновением для меня, особенно за наши увлекательные беседы в богатой области западной философии, а также за его большую проницательность, открытость ума и юмор. Я благодарен мистеру Ричарду Риоху, который всегда поддерживал и воодушевлял во мне веру в необходимость написания этой книги. Спасибо мистеру Джошу Сильверстайну за его энтузиазм и поддержку. Спасибо доктору Митчеллу Леви за его чувства и знания в области здоровья, а также мистеру Джону Рокуэллу за его неусыпную преданность делу. Спасибо мистеру Гэйлону Фергюсону за его живой интерес к конфуцианской мысли.

Знакомство с работой Пьера Адо, французского философа и историка, произошло в благоприятное время, когда я писал эту книгу.

Я также хотел бы поблагодарить своего агента, мистера Рида Боутса, за его упорство, и мистера Гэри Дженсена и коллектив издательства «Хармони Букс» за их веру в этот проект и решимость довести книгу до публикации. И наконец, я бы хотел поблагодарить моего редактора Эмили Хилбёрн Селл, которая поддерживала меня в написании многих книг. Меня особенно тронула её самоотверженность в завершении этого проекта, так как она видела необходимость и важность послания изначального добра в наши дни.

Пусть принцип Шамбалы станет ведущей силой для будущего человечества.

Об авторе

Сакьонг Мипам – глава линии Шамбалы, которая основывается на силе установления просветлённого общества в повседневной жизни. Он учит этому пути общественной трансформации по всему миру, уникальным образом объединяя западные и восточные воззрения. Кроме того, он поддерживает многочисленные гуманитарные проекты в Азии и на Западе. Сакьонг Мипам – автор бестселлеров «Бег с умом медитации», «Управляй своим миром» и «Обрати свой ум в союзника».

Больше информации на www.sakyonglineage.org

Шамбала в мире

Шамбала – глобальная сеть людей, представляющих разные страны, культуры и социальные группы, объединённых верой в то, что фундаментальной природой каждого человека является изначальное добро.

Учения Шамбалы о человеческом достоинстве были переведены на десятки языков в виде живых учений, записей, книг и онлайн-трансляций. Более сотни тысяч людей из девяноста четырёх стран участвовали в углублённых программах, чтобы открыть для себя принципы Шамбалы.

Чтобы больше узнать о Шамбале, посетите сайт www.shambhala.org

Вы держите в руках книгу, переведённую и изданную на русском языке благодаря людям, которые поддерживали огонь Шамбалы в Москве последние 10 лет. Глубокая благодарность переводчику и наставнику Элле Резниковой, а также Ирине Воробьёвой, Александру Сташенко, Анастасии Дашкевич, Людмиле и Вадиму Чеглаковым, Вигену Агароняну, Александру Нариньяни, Игорю Стоянову и всем участникам нашего молодого сообщества.

Наши контакты: www.mos-shambhala.ru/

Почта: info@mos-shambhala.ru

Школа медитации Шамбала: <http://mos-shambhala.ru/school>

В серии «Самадхи» издательство «Ориенталия» выпустило в свет книгу Чогьяма Трунгпы Ринпоче *«Шамбала: священный путь воина»*

«Учения Шамбалы основаны на утверждении, что существует изначальная человеческая мудрость, способная помочь решению мировых проблем. Эта мудрость не принадлежит какой-либо одной культуре или религии; она не исходит только с Запада или только с Востока. Скорее, это воинская традиция человечества, существовавшая на протяжении всей истории в самых разных культурах и эпохах».

Чогьям Трунгпа Ринпоче

В серии «Самадхи» издательство «Ориенталия» выпустило в свет книгу Сакьонга Мипама *«Управляй своим миром. Древние стратегии для современной жизни»*

Впервые почитаемый духовный лидер традиции буддизма Шамбалы Сакьонг Мипам преподносит учение о древних воинах и правителях Шамбалы западному миру и показывает нам, как можно жить уверенно, мудро и сострадательно, всегда оставаясь властелином своего мира.

Принцип Шамбалы.
Обнаружение скрытого сокровища человечества

Sakyong Mipham
The Shambhala PRINCIPLE
Discovering Humanity's Hidden Treasure
Shambhala
Boston

Перевод с английского:
Ирина Воробьева и Элла Резникова

*By arrangement with Harmony Books, an imprint
of the Crown Publishing Group, a division of
Random House, Inc., New York, USA*

*Публикуется по согласованию с издательством
«Хармони Букс», импринтом «Краун Паб-
лишинг Групп», издательского дома «Рэндом Ха-
ус» (Нью-Йорк, США)*

*Перевод с английского Ирины Воробьевой и Эл-
лы Резниковой*

© Mipham J. Mipham, 2013
© Ирина Воробьева, Элла Резникова, перевод, 2019
© Издание на русском языке, оформление. ООО ИД
«Ганга», 2020