

# ИСКУССТВО ЖИТЬ

В эпоху  
неопределённости  
и перемен



## Пема Чодрон

---

«Сила Пемы Чодрон — в её умении донести до широкого круга людей то, что они, по сути своей, хорошие, что любой человек способен освободиться от страха, а в случае ошибки или неудачи он всегда может начать сначала».

— *Publishers Weekly*



Пема Чодрон

**Искусство жить в эпоху  
неопределённости и перемен**

Самадхи

Москва

2015

*Редактор серии «Самадхи»*  
*[Александр А. Нариньяни](#)*

© Рема Chödrön, 2012

© Перевод на русский язык. Е. Никищихина, 2015

© Издание на русском языке, оформление. ООО ИД «Ганга», 2016

# Содержание

Предисловие

ВВЕДЕНИЕ

1. Зыбкость как основа человеческого бытия

2. Жизнь без сюжетной линии

Первое обязательство. НЕ ПРИЧИНЯТЬ ВРЕДА

3. Закладывая основу

4. Присутствовать полностью, почувствовать своё сердце и совершить рывок

5. Пребывать посередине

Второе обязательство. ЗАБОТИТЬСЯ ДРУГ О ДРУГЕ

6. За пределами зоны комфорта

7. Вдохнуть боль, выдохнуть освобождение

8. Катализатор сочувствия

Третье обязательство. ПРИНЯТЬ МИР ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ

9. Спрятаться негде

10. Пробуждение на кладбище

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ СЛОВА

11. Мы нужны

Благодарность

Об авторе

Литература по теме

Книги и аудиоучения Пемы Чодрон

Пусть немедленно сбудутся все устремления Чогьяма Трунгпы Ринпоче,  
Друк Сакьонга, Дордже Драдула из Мукпо.

# Предисловие

Учения, приведённые в этой книге, были даны в аббатстве Гампо, тибетском буддийском монастыре в Кейп-Бретон, в Новой Шотландии, в 2009 году, во время зимнего шестинедельного ретрита, известного как *ярне*. Можно сказать, что они основаны на буддийской традиции Трёх обетов: обетах пратимокши, обетах бодхисаттвы и обетах самайи.

Обычно при ознакомлении с таким материалом подразумевается, что человек возьмёт у учителя формальные обеты. Первый — обет пратимокши, потом — обет бодхисаттвы. И, наконец, если ученик решает работать вместе с мастером ваджраяны, он или она берёт обет самайи.

В этой книге я решила рассказать об этих трёх обетах в общих чертах, как о трёх обязательствах, которыми человек любого вероисповедания — или вне такового — может руководствоваться при работе с непостоянными, всегда изменяющимися переживаниями. Обязательства эти помогут использовать наш повседневный жизненный опыт для того, чтобы обрести бодрость, радость и лёгкость, стать более любящими и понимающими людьми.

Пусть этот заведомо нетрадиционный подход к традиционной теме поможет всем читателям и вдохновит их. И пусть некоторые читатели заинтересуются тем, как принимаются традиционные обеты и как они становятся частью буддийского пути к просветлению.

— Пема Чодрон

# ВВЕДЕНИЕ

«Жить означает не иметь ни в чём уверенности, не знать, что и как будет дальше. Как только вы знаете — вы начинаете понемногу умирать. Художник никогда не знает наверняка. Мы предполагаем. Возможно, мы ошибаемся, но мы совершаем в темноте один бросок за другим».

— Агнес де Милль

# 1

## Зыбкость как основа человеческого бытия

«Жить — всё равно, что войти в лодку, которая вот-вот выйдет в море и утонет».

— Сюнрю Судзуки Роси

Будучи людьми, мы склонны бороться за определённую, как только понимаем, что вокруг нас бурное течение. В трудные времена стремление найти твёрдую почву под ногами — нечто предсказуемое и устойчивое — усиливается. Но, в действительности, сама суть существования — нескончаемый поток. Всё меняется, осознаём мы это или нет.

Какая неприятность! Похоже, мы обречены страдать лишь потому, что в нас глубоко сидит страх истинной природы реальности. Наши попытки гарантировать себе продолжительные удовольствия и обрести безопасность сталкиваются с тем фактом, что все мы — часть динамичной системы, в которой все и всё переменчиво.

И вот мы здесь, прямо перед дилеммой. И вместе с нами — провокационные вопросы: как жить с открытым сердцем в непостоянстве, зная, что однажды мы умрём? Каково понимать, что мы никогда не сможем контролировать всё вокруг? Возможно ли стать терпимее к нестабильности и переменам? Как заводить друзей в непредсказуемости и неопределённости — и воспринимать их как возможность изменить нашу жизнь к лучшему?

Будда называл непостоянство одной из трёх отличительных черт нашего существования, непреложным фактом жизни. Непостоянство — это то, чему мы, похоже, сильно сопротивляемся. Мы думаем, что если бы сделали одно и не сделали другого, то каким-то образом гарантировали бы себе безопасную, стабильную, контролируемую жизнь. Как же мы расстраиваемся, когда всё

складывается не так, как мы ожидали.

Недавно я прочитала интервью военного корреспондента по имени Крис Хеджес, в котором была фраза, идеально подходящая к нашей ситуации: «моральная неопределённость человеческого бытия». Думаю, это относится к главному выбору каждого человека: цепляться за ложную безопасность наших устоявшихся представлений и первобытных взглядов, хотя они и приносят нам лишь краткое удовлетворение, или же преодолеть страх и совершить рывок к подлинной жизни. Эта фраза, «моральная неопределённость человеческого бытия», сильно во мне отозвалась: именно об этом я размышляла много лет. Как можно расслабиться и допустить искренние, пылкие отношения при неопределённости и зыбкости, лежащих в основе человеческого бытия?

Мой первый учитель, Чогьям Трунгпа, часто говорил о глубокой тревоге людей. Эта тревога, это неприятное чувство при столкновении с непостоянством — не болезнь, поразившая лишь некоторых людей, а состояние, свойственное всем нам. Что, если мы примем неопределённость жизни и расслабимся в ней вместо того, чтобы впадать в уныние? Что, если мы скажем: «Да, дела обстоят так, это и значит — быть человеком» — и решим наслаждаться путешествием?

К счастью, Будда дал много советов о том, как это сделать. Среди них — так называемые «три обета», или «три обязательства» тибетской буддийской традиции. Они представляют собой три способа использовать нашу ситуацию — по сути хаотичную, нестабильную, зыбкую и постоянно изменяющуюся — как путь к пробуждению. Первое обязательство традиционно называется пратимокша, это основа самоосвобождения. Оно подразумевает стремление не причинять другим вред своими действиями, словами и мыслями, быть добрыми друг к другу. Оно даёт основу, благодаря которой мы учимся работать с мыслями и чувствами и воздерживаться от слов и действий, обусловленных запутанностью. Следующий шаг по направлению к тому, чтобы чувствовать себя спокойно при отсутствии почвы под ногами — обязательство помогать другим, обет бодхисаттвы. Это обязательство жить с открытым сердцем и умом, развивать в себе сочувствие, стремясь облегчить страдания мира. Последнее из трёх обязательств, известное как обет самайи, — это решение принять мир таким, какой он есть, без предвзятости. Это обязательство видеть всё, что встречается на нашем пути, — хорошее и плохое, приятное и болезненное — как проявление просветлённой

энергии. Обязательство воспринимать всё в жизни как способ достижения просветления.

Но что означает основополагающая неопределённость человеческой жизни применительно к повседневности? Прежде всего — понимание, что всё изменяется. Шантидева, учивший буддизму в VIII веке, написал в «Пути бодхисаттвы»:

«Всё, чем я владею и чем пользуюсь,

Подобно ускользающему образу из сна.

Он растворяется в памяти,

Растворяется и больше не возникнет».

Осознаём мы это или нет, земля под нами постоянно дрожит. Ничто не вечно под луною, включая и нас самих. Наверное, очень немногие постоянно поглощены мыслью: «Я умру», но есть масса доказательств тому, что эта мысль, этот страх с нами всегда. «И сам я тоже — нечто кратковременное и преходящее», — заметил Шантидева.

Так каково же это — быть человеком, находиться в этом неопределённом, зыбком положении? Во-первых, мы цепляемся за удовольствия и пытаемся избегать боли, но, несмотря на наши старания, нас всегда бросает от одного к другому. Пребывая в иллюзии, что постоянная безопасность и благополучие — это идеальное состояние, мы пытаемся достичь его любыми способами: едим, пьём, употребляем наркотики, работаем на износ, часами смотрим телевизор или сидим в интернете. Но почему-то никогда не достигаем искомой удовлетворённости. Иногда мы чувствуем себя хорошо: ничего не болит, настроение нормальное. А потом на нас обрушивается физическая боль или душевные страдания. Можно было бы даже составить график того, как удовольствие и боль в нашей жизни сменяют друг друга час за часом, день за днём, год за годом — сначала правит одно, потом — другое.

Но ни само непостоянство, ни знание о неизбежности смерти не являются

причиной страдания, учил Будда. Скорее, причина страдания — сопротивление изначальной неопределённости нашего положения. Наше беспокойство возникает от попыток обеспечить себе твёрдую почву под ногами, воплотить в жизнь мечту о том, чтобы всё всегда было нормально. Когда мы сопротивляемся переменам, это называется страдание. Но когда мы можем полностью отпустить происходящее и не бороться с переменами, принять зыбкость нашей ситуации и расслабиться в её динамике — это называется просветление, или пробуждение нашей истинной природы, изначальной доброты. Другое название для этого — свобода, свобода от борьбы с основополагающей зыбкостью человеческого бытия.

Основополагающая зыбкость человеческого бытия указывает вот на что: как бы нам того ни хотелось, никогда не следует говорить: «Это единственный верный путь. Так и есть. Тема закрыта». В своём интервью Крис Хеджес также упомянул о боли, возникающей, когда группа людей или определённое вероучение настаивают, что их взгляд — единственно верный. Как у личностей у нас есть много укоренившихся тенденций. Мы используем их для самоуспокоения. Хватаемся за своё положение или веру как за путь, классно объясняющий реальность, и не желаем терпеть неопределённость и беспокойство, открываясь другим возможностям. Мы цепляемся за эту позицию как за собственную основу и становимся крайне косными и догматичными.

Корень этих фундаменталистских догматичных тенденций — жёсткая идентификация, которая сформировалась у нас по отношению к себе: хороший или плохой, похвальный или никчёмный, то или другое. Обладая таким жёстким представлением, мы вынуждены перекраивать реальность, потому что она не всегда соответствует нашему взгляду.

Когда я впервые приехала в аббатство Гампо, я считала себя симпатичной, гибкой личностью с открытым сердцем и умом. Отчасти это было правдой, но только отчасти. Для начала, я была ужасным управляющим. Остальные жители аббатства чувствовали себя передо мной бессильными. Они указывали на мои недостатки, но я не могла услышать их слов, потому что моя самоидентификация была очень жёсткой. Каждый раз, когда в аббатство прибывали новые люди, они отзывались обо мне одинаково плохо, и я всё равно этого не слышала.

Так продолжалось много лет. Но однажды они как будто бы собрались все вместе и напали на меня — я наконец услышала то, что каждый из них говорил о моём поведении и его воздействии на других. Наконец-то до меня дошло.

Вот что означает пребывать в отрицании: вы не слышите ничего, что не соответствует вашей самоидентификации. Не слышите даже хорошего: вы добры, вы отлично поработали, у вас прекрасное чувство юмора — всё фильтруется через ваше представление о себе. Вы не можете воспринять ничего такого, что уже не считаете одним из определений себя.

В буддизме жёсткая идентификация называется «цеплянием эго». Таким образом, мы пытаемся обеспечить себе твёрдую почву под ногами в постоянно изменяющемся мире. Практика медитации разрушает эту жёсткую идентификацию. Когда вы медитируете, вы начинаете видеть себя яснее и замечаете, насколько привязаны к своим представлениям о себе. Часто первое же дуновение в сторону жёсткой самоидентификации ввергает нас в кризис. Когда жизнь распадается на части, как это было со мной, когда я приехала в аббатство Гампо, то чувствуешь себя так, будто весь мир рушится. Но на самом деле рушится ваша самоидентификация. Как говорил нам Чогьям Трунгпа, «это повод для праздника».

Задача духовного пути — сорвать с нас маски и доспехи. Когда это происходит, то ощущается как кризис — потому что это и есть кризис, кризис самоидентификации. Будда учил, что жёсткая идентификация — причина наших страданий. Если заглянуть глубже, то можно сказать, что истинная причина страдания — неспособность переносить неопределённость, а также убеждённость в том, что отрицать зыбкость, лежащую в основе человеческого бытия, — совершенно разумно и нормально.

Цепляние эго — наш способ отрицания. Когда у нас появляется представление «это я», мы видим всё как угрозу, как обещание или как нечто совершенно нам безразличное. Что бы нам ни встретилось, оно нас либо привлекает, либо отталкивает, либо оставляет равнодушными, в зависимости от того, насколько опасно для нашей самоидентификации. Жёсткая самоидентификация — это наша ложная защита. Если нам нравится человек, то, как правило, потому, что нам с ним хорошо. Он не встаёт у нас на пути, не нарушает наше представление о себе,

так что мы — приятели. Если нам люди не нравятся — у них другая длина волны и мы не хотим с ними общаться — это обычно потому, что они ставят под вопрос нашу самоидентификацию. Нам неуютно в их присутствии, потому что они не подтверждают тех наших качеств, которые мы стремимся подтвердить, и мы не можем функционировать так, как хотим. Мы часто думаем о неприятных нам людях как о врагах, но в действительности они для нас исключительно полезны. Они — наши лучшие учителя: посланники, которые всегда появляются вовремя, чтобы указать нам на нашу жёсткую самоидентификацию.

Чувство беспокойства, связанное с зыбкостью человеческого бытия и с его неопределённостью, возникает из свойственной всем нам привязанности к желанию, чтобы всё было по-нашему. В переводе на тибетский язык «привязанность» — это *шенпа*. Мой учитель Дзигар Конгтрул называет шенпа «барометром цепляния эго», показателем чувства собственной важности и озабоченности собой. В шенпа заложен инстинкт хватания или, напротив, отталкивания: чувство «мне нравится, я хочу, мне надо» или, напротив, «не хочу, не надо, пусть исчезнет». Для меня шенпа ассоциируется с попаданием на крючок. Возникает чувство тупика, зажатости, остановки, поражения — так бывает, когда нам не нравится то, что происходит. Шенпа также означает страстное желание избавиться от этих чувств и ухватиться за то, что доставит удовольствие.

Катализатором нашего цепляния и привязанности может стать всё, что угодно: кто-то критикует нашу работу или не так на нас смотрит, собака грызёт любимые туфли, мы испачкали свой лучший галстук. Только что мы чувствовали себя хорошо — вдруг что-то случилось, и вот мы охвачены злостью или ревностью, обвиняем кого-то или сомневаемся в себе. Этот дискомфорт, нахлынувший от того, что ситуация сложилась не так, — мы хотим, чтобы она длилась дольше или исчезла, — инстинктивная реакция наших чувств на основополагающую зыбкость человеческого бытия.

Как правило, наша привязанность, наша шенпа, возникает произвольно, как реакция на чувство незащищённости. Когда мы «на крючке», мы хватаемся за всё, лишь бы избавиться от этого беспокойства: за еду, алкоголь, секс, шопинг, — а также становимся критичными, озлобленными. Между тем, есть более полезный способ взаимодействовать с этим острым чувством. Таким же образом можно

справиться с болью. Распространённый способ унять физическую боль — осознанная медитация. Нужно направить на боль всё своё внимание, вдыхать и выдыхать из болезненного места. Вместо того чтобы пытаться избежать беспокойства, полностью откройтесь ему. Воспримите болезненное ощущение без заикливания на состряпанной умом сюжетной линии: «Это плохо, нельзя так чувствовать, а вдруг это никогда не пройдёт».

Когда вы сталкиваетесь с шенпа во всей красе, основной совет — тот же, что при столкновении с болью. Будь это чувство «мне нравится» или «мне не нравится», или эмоциональное состояние вроде одиночества, депрессии, тревоги — полностью открывайтесь чувству, не давая ему трактовок. Если вы применяли этот метод по отношению к физической боли, то знаете, что результат может быть поразительным. Когда вы направляете всё своё внимание на колено, спину или голову — что бы у вас ни болело, — отбрасываете историю про «хорошо или плохо», «правильно или неправильно» и непосредственно переживаете боль хотя бы короткое время, то ваши представления о боли, а часто и сама боль, растворяются.

Шантидева говорил, что наше страдание от физической боли полностью концептуально. Оно возникает не от самого чувства, а от нашего взгляда на него. Он приводит в пример древнеиндийскую секту Карна, члены которой во время ритуалов жгли и резали свое тело. Для них сильная боль ассоциировалась с духовным экстазом, то есть была чем-то прекрасным. Многие спортсмены чувствуют нечто подобное, когда при сверхнагрузках возникает сильное жжение в мышцах. Физическое ощущение само по себе — не хорошее и не плохое, наша трактовка делает его таковым.

Это напоминает мне историю, произошедшую с моим сорвиголовой-сыном, когда ему было 12 лет. Мы стояли на узком носу огромного корабля, как Леонардо ди Каприо и Кейт Уинслет в фильме «Титаник», и я рассказывала ему о своём страхе высоты. Говорила, что не могу находиться на высоте, что испытываю неприятные физические ощущения, мои ноги подкашиваются. Никогда не забуду его лицо и как он сказал: «Мама, я чувствую то же самое!» Разница лишь в том, что ему это чувство *нравилось*. Все мои племянники и племянницы обожают бейс-джампинг и спелеологию, они наслаждаются приключениями, которых я избегаю любой ценой — потому, что ненавижу то же самое чувство, от которого у них

захватывает дух.

Однако есть подход к основополагающей зыбкости человеческого бытия, который позволяет работать с такими чувствами, как страх и отвращение, а не отступать перед ними. Если мы установим связь с ощущением и откроемся ему, не вешая на него ярлык «хорошо» или «плохо», то, даже когда нам захочется отступить, мы сможем остаться в состоянии присутствия и пойти навстречу тому, что чувствуем.

В книге «Удивительный удар прозрения» (*My Stroke of Insight*), написанной исследователем мозга Джилл Боулт Тейлор после того, как она пережила обширный инсульт, Джилл рассказывает о физиологическом механизме, который стоит за эмоцией: такая эмоция, как злость — автоматическая реакция, она продолжается 90 секунд с момента возникновения, а после иссякает. Полторы минуты — и это всё. Если она длится дольше, как обычно бывает, значит, мы сами решили подогреть её.

Кстати, мы можем использовать подвижную, постоянно изменяющуюся природу наших эмоций во благо. Но делаем ли мы это? Нет. Напротив, когда возникает эмоция, мы подгреваем её своими мыслями, и то, что должно длиться полторы минуты, иногда растягивается на десять-двадцать лет. Мы постоянно возобновляем сюжет. Питаем и усиливаем старые привычки.

У большинства из нас бывают состояния, которые в прошлом заставили нас страдать. И как только мы чувствуем их приближение — будь то начало приступа астмы, симптом хронической усталости, сигнал тревоги — то впадаем в панику. Вместо того чтобы расслабиться в этом чувстве и дать ему пройти за полторы минуты, будучи полностью открытыми и восприимчивыми, мы говорим: «О нет, нет, опять начинается». Мы отказываемся чувствовать основополагающую зыбкость, когда она проявляется в такой форме, и делаем самое вредное, что только можно сделать — запускаем цепочку мыслей: «Что, если это случится? Что, если это случится?» Мы подгреваем свои мысли. Тело, речь и ум объединяются в попытке убежать от чувства, что заставляет его возобновляться снова и снова.

Можно работать над этой реакцией, тренируя состояние присутствия. Женщина, знакомая с наблюдением Джилл Боулт Тейлор о продолжительности эмоции,

прислала мне письмо о том, что она делает, когда возникает беспокойство. «Полторы минуты я просто занимаюсь своим делом».

Вот он, хороший практичный совет: один из способов справиться с колючим, тошнотворным чувством при столкновении с зыбкостью — это «полторы минуты заниматься своим делом».

Распознайте чувство, уделите ему внимание, исполненное сочувствия и даже приветствия, и хотя бы на несколько мгновений прекратите создавать сюжетную линию для этого чувства. Это позволит вам пережить чувство непосредственно, без трактовок.

Не подогревайте его концепциями или мнениями о том, хорошее оно или плохое. Просто присутствуйте в чувстве. Где оно находится в вашем теле? Долго ли оно остаётся неизменным? Меняется ли?

Эго, или жёсткая идентификация, распространяется не только на нас самих. Это также означает, что у нас есть жёсткое представление обо всём, что мы воспринимаем. У меня есть жёсткое представление о тебе, а у тебя — обо мне. И как только возникает чувство несоответствия, вспыхивают сильные эмоции. В буддизме сильные эмоции, такие как гнев, влечение, гордость и зависть, называются *клéшами*. Клеши — это мешающие чувства, которые затмевают наш ум. Клеши — наш способ спастись от зыбкости, и потому каждый раз, когда мы поддаёмся им, наши старые привычки усиливаются.

Мы пытаемся убежать от основополагающей зыбкости человеческого бытия и не можем этого сделать. Мы не можем скрыться от неё так же, как не можем скрыться от перемен и от смерти. Причина нашего страдания заключается в нашей реакции на неизбежную реальность, в цеплянии эго со всеми его неприятными последствиями, во всём том, что не позволяет нам чувствовать себя хорошо в собственной шкуре и ладить с другими.

Если способ справиться с этими чувствами — оставаться в состоянии присутствия и не развивать сюжетную линию, то возникает вопрос: прежде всего, как нам войти в контакт с основополагающей зыбкостью человеческого бытия? Это, кстати, не трудно, потому что беспокойство обычно присутствует в самой основе

нашей жизни. Его легко распознать, но не так легко устранить. Мы можем переживать беспокойство как лёгкое неудобство или как тотальный ужас. Тревога заставляет нас чувствовать себя уязвимыми, и нам это обычно не нравится. Уязвимость проявляется по-разному. Мы чувствуем, что потеряли равновесие, не понимаем, что происходит, не контролируем ситуацию. Мы можем чувствовать одиночество, депрессию, злость. Большинство людей стараются любыми способами избегать эмоций, делающих нас уязвимыми.

Но, вместо того чтобы думать об этих чувствах как о плохих, мы можем воспринять их как дорожные знаки или стрелку барометра, сигнализирующего о встрече с зыбкостью. И тогда мы увидим то, чем они на самом деле являются: дорогой к освобождению, открытыми воротами к свободе от страдания, путём к нашему глубинному благополучию и радости. У нас есть выбор. Можно прожить всю жизнь, страдая от невозможности расслабиться в ситуации, в которой пребывают люди, а можно расслабиться и принять её непредсказуемость, новизну, неустойчивость и непредвзятость.

Так что задача — распознать эмоциональное напряжение, или шенпа, и пребывать в нём полторы минуты, не выстраивая сюжетной линии. Способны вы делать это раз в день, или столько раз, сколько потребуется, когда возникает подобное чувство? Таков вызов, стоящий перед нами. Это — процесс снятия маски, отпускания ситуации, раскрытия сердца и ума.

## 2

### Жизнь без сюжетной линии

Преподаватель университета, где учится моя внучка, попросила всех студентов оставить свои мобильные телефоны на входе в кабинет. В результате моя внучка была поражена собственной собранностью и осознанностью. Тогда она заметила, что все её сверстники погружаются в глубокую, усиленную практику отвлечения. По-моему, это подчёркивает, как важно для её поколения, а также для последующих и предшествующих, осознать эту тенденцию, изменить ситуацию и заняться усиленной практикой присутствия.

Когда вы практикуете присутствие, то быстро обнаруживаете, что сюжет повторяется. Традиционно буддийские тексты описывают наши тенденции с их привычными сценариями как семена в подсознательном. Когда сходятся воедино необходимые причины и условия, наши старые склонности распускаются, как цветы весной. Полезно поразмыслить о том, что именно эти склонности, а не то, что побудило их расцвести, являются причиной нашего страдания.

Мне приснился мой бывший муж. Я только настроилась на тихий домашний вечер, и тут явился он с шестью незнакомцами, а потом исчез, оставив меня принимать гостей. Я была в бешенстве. Когда я проснулась, то подумала: «Называется, со злостью покончено. Похоже, привычная тенденция всё ещё здесь». Потом я вспомнила, что случилось днём раньше, и снова начала злиться. Это меня поразило, и я поняла, что неважно, сплю я или бодрствую. Наше внимание следует направлять не на содержание фильма, а на проектор. Корень нашей боли — не сюжет, а, прежде всего, склонность к беспокойству.

Склонность жалеть себя, склонность ревновать, склонность злиться — все эти привычные, слишком хорошо знакомые нам эмоциональные реакции подобны семенам, которые мы поливаем и лелеем. Но каждый раз, когда мы присутствуем в изначальной энергии, мы прекращаем питать эти склонности и открываемся новым свежим возможностям.

Начав реагировать иначе на старую привычку, вы начнёте замечать перемены. В прошлом, когда вы злились, вам требовалось три дня, чтобы успокоиться. Но если вы продолжаете прерывать гневные мысли, то в какой-то момент вам понадобится всего лишь день на избавление от раздражения. Потом — несколько часов или даже полторы минуты. Так вы начинаете освобождаться от страдания.

Важно понимать, что прерывать мысли — не то же самое, что подавлять их. Подавление — это отрицание происходящего, оно только отправляет мысли вглубь, а загнанные в глубины нашего сознания, мысли иногда «нарываю́т». В то же время мы не хотим гоняться за мыслями и попадаться на их крючки. Прерывание мысли — это что-то между цеплянием и отталкиванием. Это означает позволить мыслям приходить и уходить, возникать и исчезать, не придавая им слишком большого значения.

Практика заключается в том, чтобы и не следовать за мыслями, и не избавляться от них. Избавиться от мыслей невозможно. Скорее всего, вы будете пребывать без мыслей несколько мгновений, и, когда ваша практика медитации углубится, это время увеличится, но мысли всегда будут возвращаться. Такова природа нашего ума. И всё же не нужно делать из мыслей злодеев. Просто тренируйтесь прерывать их разбег. Основной совет — отпустите мысли, или обозначьте их как «думание» — и оставайтесь в настоящем моменте.

Всё внутри будет подталкивать вас к привычному выстраиванию сюжетной линии. Сюжетная линия ассоциируется с определённой и комфортом. Она поддерживает ваше ограниченное, прочное чувство себя и обещает безопасность и счастье. Но это ложное обещание, счастье будет лишь временным. Чем больше вы тренируетесь встречаться с чувством зыбкости, не убегая в фантастический мир своих мыслей, тем лучше приспособитесь к переживанию эмоций как просто ощущений, свободных от концепций, от сюжетной линии, от ярлыков «хорошо» или «плохо».

И всё же тенденция искать безопасности попытается утвердиться и обосноваться в вашем уме. Нельзя недооценивать реальный (и в то же время краткий) комфорт, который она даёт. Учитель медитации Тара Брач в своей книге «Радикальное принятие» (*Radical Acceptance*) описывает практику, которую она делает в таких случаях. Практика основана на истории встречи Будды с его главным

противником, Марой. Этот демон постоянно являлся, чтобы соблазнить Будду оставить духовный путь и вернуться к привычной неосознанности. С психологической точки зрения Мара символизирует ложное обещание счастья и безопасности, исходящее от наших привычных реакций. Когда бы Мара ни появился, окружённый прекрасными женщинами или являющийся другие соблазны, Будда говорил: «Я вижу тебя, Мара. Я знаю, что ты — обманщик и искуситель. Я знаю, чего ты добиваешься».

А потом приглашал своего противника на чай. Когда вы испытываете соблазн вернуться к привычке избегать зыбкости и неопределённости, можно посмотреть соблазну прямо в глаза и сказать: «Я вижу тебя, Мара», и остаться с основополагающей зыбкостью человеческого бытия без суждений «хорошо» или «плохо».

Недавно я прочитала книгу, в которой говорилось о людях как о промежуточных существах — не порабощённых и не свободных, а пребывающих в процессе пробуждения. Когда я так думаю о себе, мне это помогает. Я в процессе становления, в процессе развития. Не обречена, но и не совсем свободна, создаю собственное будущее каждым своим словом, поступком, каждой мыслью. Я нахожусь в очень динамичной ситуации, обладающей невообразимым потенциалом. У меня есть вся необходимая поддержка для того, чтобы просто расслабиться и пребывать в этом переходном, динамическом качестве жизни. У меня есть всё, что нужно, чтобы начать процесс пробуждения.

Вместо того чтобы жить сопротивляясь, пытаюсь отрицать основополагающие непостоянство и переменчивость нашей ситуации, мы можем встретиться с зыбкостью лицом к лицу и поприветствовать её. Нам не нравится считать себя неизменными и застывшими, но мы вкладываем в эту идею очень много эмоций. Мы просто не хотим пугающего, беспокойного чувства зыбкости. Но нам не обязательно закрываться, когда мы чувствуем зыбкость в любом её проявлении. Вместо этого мы можем встретиться с ней лицом к лицу и сказать: «Так выглядит свобода от жёсткой идентификации. Так ощущается свобода от закрытого сердца. Так переживается неискажённое, ничем не ограниченное совершенство. Интересно, смогу ли я преодолеть собственное сопротивление и почувствовать благо».

Согласно буддизму, истинная природа ума безгранична, как небо, а наши мысли и эмоции подобны облакам, это небо затмевающим. Учение говорит: если мы хотим почувствовать безграничность неба, надо рассмотреть облака. Когда мы всматриваемся в облака, они растворяются, и вот он — небесный простор. Небо никогда никуда не исчезало. Оно всегда было здесь, скрытое от нас бегущими, постоянно изменяющимися облаками.

Путешествие к пробуждению требует дисциплины и смелости. Отпускать подобные облакам мысли и чувства сначала непривычно. Мысли и эмоции препятствуют тому, чтобы мы встретились с открытостью ума, но они похожи на старых друзей, которые долго были с нами, и мы не хотим говорить им «прощай». Но каждый раз, когда вы садитесь медитировать, вы можете принять решение отпустить мысли и пребывать в переживании настоящего. Возможно, переживание это продлится лишь пять секунд, но любой прогресс на пути к состоянию без отвлечений важен.

Чогьям Трунгпа использовал такой образ для описания нашей склонности затмевать открытость ума: «наводить марафет на пространство». Можно стремиться к тому, чтобы переживать пространство без марафета. Пребывание в открытости и восприимчивости даже краткое время ведёт к тому, что наше глубоко укоренившееся сопротивление переживанию собственных чувств исчезает, и мы пребываем в состоянии присутствия.

В нас глубоко укоренилось желание верить в сюжетную линию, отождествлять переживания с собственными трактовками. Мы утверждаем свои мнения как нечто непререкаемое: «Джейн — настоящее чудовище. Я точно это знаю!», «Ральф абсолютно очарователен. В этом нет никакого сомнения!» Чтобы ослабить привычку цепляться за жёсткие представления и встретиться с текучестью мыслей и чувств, нужно сменить ракурс и расширить перспективу. Вместо того чтобы вязнуть в драме, попробуйте почувствовать динамику мыслей и чувств. Попробуйте ощутить пространство за мыслями, почувствуйте, как мысли появляются, какое-то время присутствуют и снова растворяются в пространстве. Если вы не будете подавлять мысли и чувства и не будете следовать за ними, то обнаружите себя в интересном месте: прямо посередине всего, там, где не отвергают и не оправдывают. И здесь вы, наконец, сможете принять свои чувства. Здесь вы сможете оглядеться и увидеть небо.

Во время медитации могут всплывать тревожные воспоминания. Это — знак освобождения от них. Но если вы прокручиваете воспоминание о чём-то болезненном снова и снова, ворошите прошлое и зацикливаетесь на привычной сюжетной линии, это воспоминание становится частью вас. Вы просто усиливаете склонность чувствовать себя жертвой. Усиливаете старую привычку обвинять других — родителей или кого-то ещё — в том, что они плохо обошлись с вами. Постоянное возобновление старого сценария ведёт к избеганию основополагающей зыбкости бытия. Эмоции возникают снова и снова, если мы подогреваем их словами. Это всё равно, что лить керосин на тлеющие угли, чтобы они снова разгорелись. Без подпитки словами и повторяющимися мыслями эмоции живут не дольше полутора минут.

Наша личность, которая кажется такой прочной, такой осязаемой, в действительности очень подвижна и динамична. Нет никаких ограничений в том, как мы можем думать, чувствовать и переживать реальность. У нас есть всё необходимое, чтобы освободиться от жёсткой самоидентификации и соединиться с основополагающей неустойчивостью и таинственностью нашего бытия, в котором нет подобной идентификации. То, что вы на относительном уровне считаете собой, — это, в действительности, очень ограниченная версия вас. Однако хорошая новость заключается в том, что вы можете использовать свой непосредственный опыт — то, кем вы кажетесь себе в данный момент, — как врата к своей истинной природе. Полностью воспринимая данный момент — его звук, запах, вкус, боль или удовольствие, — полностью присутствуя в настоящем переживании, вы встречаетесь с безграничной открытостью своего бытия.

Все наши привычные схемы — это попытки сохранить предсказуемую личность: «я — злой человек», «я — доброжелательный человек», «я — ничтожный червь». Когда эти привычки ума проявляются, можно работать с ними, и не только во время медитации, но и в повседневной жизни. Одни вы или с кем-то, что бы вы ни делали, беспокойство может всплыть в любой момент. Нам кажется, что эти острые, колючие чувства — признак опасности, но в действительности это признаки встречи с основополагающим качеством жизни — её текучестью. Вместо того чтобы прятаться от этих чувств в мыльном пузыре эго, можно позволить правде о том, как всё есть на самом деле, проявиться. В этих моментах заключены великие возможности. Даже если мы почувствовали нарастающее

беспокойство в то время, когда находимся среди людей, например, на деловой встрече, можно просто применить метод осознанного дыхания и пребывать в чувстве. Не обязательно паниковать или замыкаться в себе. Нет необходимости реагировать привычным образом, бороться или бежать. Можно общаться с людьми и в то же время осознавать свои чувства.

Вкратце, рекомендация состоит из трёх шагов:

Присутствуйте полностью. Чувствуйте своё сердце. Включайтесь в следующий момент, не выстраивая сюжетную линию.

Я работаю с этим методом прямо на месте, в любой ситуации. Чем дольше я пребываю в состоянии присутствия во время непосредственной медитации, тем лучше узнаю этот процесс, и тем легче прибегать к нему в повседневных ситуациях. Но где бы мы ни практиковали присутствие, практика приведёт нас к встрече с неопределённостью и изменит привычки, свойственные человеку. Она также позволит нам тренировать осознанность и присутствовать в том, от чего мы раньше убегали.

Три обязательства — это три уровня работы с зыбкостью. Их соблюдение — основной способ подружиться с собой, стать по отношению к себе честным и добрым. Этот путь начинается с желания пребывать в состоянии присутствия, когда вы чувствуете беспокойство. При возникновении беспокойства вы опираетесь на него, а не бежите. Вместо того чтобы пытаться избавиться от мыслей и чувств, вы интересуетесь ими. Как только вы привыкаете чувствовать происходящее без трактовок, то понимаете, что встреча с основополагающей неопределённостью человеческого бытия даёт драгоценную возможность воспринимать жизнь такой, какая она есть, без сюжетной линии и заготовленных сценариев.

# Первое обязательство НЕ ПРИЧИНЯТЬ ВРЕДА

«Прекрасно, когда люди готовы отпустить даже малейшие личные тайны, чтобы перестать цепляться за что бы то ни было. Это очень храбрый поступок».

— Чогьям Трунгпа Ринпоче

### 3

## Закладывая основу

Все три обязательства поддерживают нас в том, чтобы расслабиться в основополагающем качестве нашей жизни, в её динамике. Но что означает жить согласно обязательству? Вопрос интересный.

Как говорит словарь, обязательство — это обещание, то, что связывает нас эмоционально и умственно перед кем-то или чем-то, или связывает в действиях. С традиционной точки зрения тибетского буддизма, жить согласно обязательству означает просто действовать или не действовать определённым образом. Когда мы даём обязательство, мы чётко определяем наше намерение и знаем, что именно мы пообещали делать или не делать. Вот почему обет обладает таким сильным действием. Чогьям Трунгпа говорил, что, например, обет «не убивать» имеет более широкое значение, чем просто отказ от убийства. Если лев или тигр не убивают, это добродетель, но, когда условия и причины сойдутся, лев или тигр почти наверняка убьют, потому что такова их природа. В нашем же случае обет — или обязательство — позволяет нам не действовать рефлекторно, когда возникает сильное желание. Мы думаем дважды, прежде чем сказать или сделать что-либо.

Обязательство — это ключ к нашему освобождению от старых привычек и страхов. Если мы решили отправиться в это путешествие, важно заложить прочную основу. Можно сделать это с помощью первого обязательства, обязательства не причинять вреда. Традиционно оно называется обет пратимокши, или обет индивидуального освобождения — освобождения от страдания, которое возникает из-за сопротивления нашей реальной ситуации, основополагающей зыбкости бытия. Однажды, когда Чогьям Трунгпа давал учения об индивидуальном освобождении, он так описал первое обязательство: «спасти себя от невроза сансары». Другими словами, от повседневного страдания. Как объясняет другой учитель тибетского буддизма, Кхандро Ринпоче, обязательство защищает нас от погони за ненужными объектами желания или

увлечения ими, от ненужной агрессии и ненужного безразличия. Обет пратимокши — основа двух других обязательств, обета помогать другим и обета принимать мир таким, какой он есть. Он открывает врата к тому, чтобы быть радостными и расслабленными в непостоянстве и переменах.

Как же работает первое обязательство? Оно призывает работать с умом, мыслями и чувствами, чтобы замечать и ясно видеть свои попытки убежать от основополагающей неопределённости бытия. Что вы делаете только ради того, чтобы заполнить время и пространство, чтобы избежать состояния присутствия? Каковы ваши привычные схемы поведения? Первое обязательство поддерживает нас в том, чтобы не прятаться в старых привычках, ясно видеть свою готовность скрыться в их убежище — и принимать решение действовать иначе.

У всех нас есть свои убежища: убивать время перед телевизором, постоянно проверять электронную почту, приходить вечером домой и выпивать рюмочку-другую-третью-четвёртую, объедаться, работать на износ. Иногда наше убежище — бессмысленная болтовня. Это обязательство много работает и с речью. Существует бесконечное количество способов бездумного использования речи ради отвлечения. Это не только разговоры вслух. Внутренне мы постоянно беседуем сами с собой. Одна из причин, по которой я ценю медитационные ретриты, заключается в том, что там я очень хорошо вижу: даже в полнейшей тишине я продолжаю беседовать с собственным умом.

Первое обязательство призывает нас воздерживаться от слов и действий, которые вредят нам самим или другим людям. Это освобождает нас, позволяет намного лучше осознавать свои чувства, так что когда хочется солгать, выругаться или взять то, что нам не давали, как только хочется действовать под влиянием страстного желания или гнева, или скрыться в каком-либо убежище — мы воздерживаемся.

Для поддержки в отказе от вредных слов и поступков может быть очень полезным обратиться к четырём традиционным заповедям или указаниям: не убивать, не воровать, не лгать, не причинять другим вред сексуального характера. Мы можем взять эти обязательства на день, на неделю или на всю жизнь. Для монахов и монахинь существуют сотни правил, но Будда говорил, что эти четыре — самые важные. В общем, следование этим указаниям создаёт пространство, в

котором мы можем хорошо поразмыслить в моменты, когда нас тянет к негативным проявлениям, и позволяет, полностью осознав свои чувства, принять решение не совершать ничего вредоносного.

Вкратце можно сказать, что путь к освобождению начинается с отказа, или воздержания, от причинения боли себе и другим. Когда большинство людей слышат слово «воздержание», они машинально думают «подавление» и полагают: когда возникает сильное желание, его нужно просто скрыть. Терапевты постоянно спорят о том, что вреднее: подавлять желания или выплёскивать их наружу. По моему, это одинаково вредно. Когда вы говорите или действуете определённым образом, возникает цепная реакция, задействуются эмоции других людей. Каждый раз, когда вы говорите или действуете под влиянием гнева, алчности, ревности, зависти или гордости, вы как будто бросаете камешек в воду и смотрите, как расходятся круги: все вокруг вас задеты. Вы также задеваете людей, когда усилием воли подавляете свои чувства и ходите как бочка с динамитом, которая вот-вот взорвётся.

Воздержание от дурных слов и поступков притормаживает нас и позволяет увидеть свои привычные реакции предельно ясно и отчётливо. Пока мы не увидим свои реакции, мы никогда не узнаем, что именно держит нас в тупике и что поможет освободиться. Кроме того: воздерживаясь, важно наблюдать за собой с сочувствием. Мы наблюдаем за своими словами и мыслями, веря в то, что изначально у нас открытое сердце и открытый ум, и, когда мы не запутались в эмоциях, знаем, что полезно, а что вредно.

Когда вы исходите из того, что вы в основе своей — хороший, а не испорченный человек, когда наблюдаете за своими словами или поступками, за тем, как что-то подавляете, то у вас возникнет всё большее понимание: вы — не плохой человек, которому нужно стать лучше, а хороший со временными вредными привычками, которые причиняют вам страдание. При таком настрое вы хорошо познакомитесь с этими временными, но глубоко внедрившимися привычками. Сможете взглянуть на них с такими ясностью и сочувствием, что больше не станете их подпитывать, давая им силу.

Видеть ясно свои привычки — всё равно, что взять большой пустой холст, потом взять кисточку и поставить на холсте точку. Пустой холст символизирует

изначальную доброту, вашу изначальную неиспорченную природу, а точка символизирует привычку. Точка может быть очень маленькой, но на пустом холсте она бросается в глаза. Подобно этому, вы очень хорошо видите, были ли слова и действия — или их не было, тренируетесь осознавать, что вы делаете в тот момент, когда вы это делаете — и быть добрыми к себе в словах и поступках. Вы обрадуетесь, когда научитесь распознавать скатывание в привычные поведенческие схемы, когда поймаете себя прежде, чем сказали или совершили нежелательное действие. Мы все таскаем за собой грузовик со старыми привычками, но, к счастью для нас, от них можно избавиться. Не обязательно позволять им постоянно тянуть нас вниз. Воздержание имеет силу, потому что даёт нам возможность понять, что мы попались, и освободиться.

Каждый раз, когда мы не воздерживаемся, а говорим или действуем, мы усиливаем старые привычки, усиливаем клеши, усиливаем жёсткую самоидентификацию. Мы поддерживаем работу механизма страдания. Воздерживаясь, мы позволяем себе почувствовать основополагающую неопределённость — эту колючую, беспокойную энергию, — не пытаюсь убежать. Пути к убежищу тут, рядом, но мы их не используем. Мы встречаемся с основополагающим чувством беспокойства и расслабляемся в нём вместо того, чтобы бегать по кругу своих мыслей и чувств. Мы не пытаемся уничтожить мысли, мы просто тренируемся не запутываться в них. На двери ретритного домика Дзигара Конгтрула висит табличка: «Не верь всему, что думаешь». В этом — основная идея.

Когда мы начинаем сознавать свои мысли и эмоции и смотрим на них с добродушным любопытством, то видим, какие доспехи мы надеваем для защиты от боли. Видим, как эти доспехи защищают нас не только от боли, но и от красоты окружающих нас людей. Но как только мы отпускаем наработанную сюжетную линию, жёсткое представление о себе, а также глубоко засевшее чувство «со мной всё плохо» — доспехи падают, мы открываемся безграничности собственной природы и становимся теми, кто мы есть на самом деле, за пределами проходящих мыслей и чувств. Мы видим, что наши доспехи сделаны из привычек и страхов, и чувствуем, что можем прекрасно обойтись без них.

Первое обязательство работает с причинами страдания и ведёт к прекращению страдания, позволяя нам ясно увидеть, куда на самом деле направлены наши пути

отступления, и отказаться от них. Наука показывает, что каждый раз, когда мы воздерживаемся, но не подавляем, в мозгу открываются новые нейронные пути. Отказываясь следовать прежним путям отступления, мы движемся к новому видению себя, к новому восприятию таинственного и непредсказуемого мира, в котором живём.

Три обязательства не имеют отношения к морали, они не о том, чтобы «быть хорошей девочкой» или «быть хорошим мальчиком». Они о том, чтобы открыться более широкому кругозору и в корне измениться. Понимание первого обязательства, его основное указание — знать свои пути отступления и не следовать им — необходимо для понимания последующих обязательств.

Первое обязательство часто называют «узким путём», потому что следовать ему — всё равно что идти по очень узкому коридору. Если вы теряете осознанность, то отклоняетесь от курса и упираетесь в стену. Вам придётся обратить внимание на дорогу и пойти вперёд. По сути, обязательство очень простое: мы либо говорим и действуем для того, чтобы убежать, либо нет. Последующие обязательства — более гибкие, в них нет таких чётко определённых границ. Так что важно начинать с очень прямолинейного подхода: мы не говорим и не действуем. Точка. Первое обязательство требует, чтобы мы раз за разом, методично прерывали свою привычку спасаться бегством. Если мы этому не научимся, то дальше, когда обязательства станут сложнее и неопределённые, в момент тревоги и беспокойства мы машинально спрячемся в убежище.

Часто мы «убегаем» произвольно: два примера — это пристрастие к чему-то и отторжение болезненных чувств. Все, кто работал с сильным пристрастием — перееданием, одержимостью сексом, злоупотреблением различными веществами, вспышками гнева или другими неуправляемыми привычками, знают: когда подступает жажда, устоять невозможно. Сובлазн слишком велик. Поэтому мы снова и снова тренируемся воздерживаться в ситуациях, когда жажда присутствует, но она не слишком сильна. Тренируясь каждый день, мы развиваем способность воздерживаться тогда, когда дорога становится круче. Нам необходимо терпение и понимание того, какую боль мы себе причиняем, чтобы не следовать прежним путям отступления, не говорить и не действовать.

Я часто слышу, как люди говорят: «Зачем мне брать обязательство не убивать,

если я и так никого не убиваю?» или: «Я не ворую, я не монах или не монахиня, но я в celibate уже двадцать лет, так зачем мне брать обязательство не вступать в причиняющие вред сексуальные отношения?» Смысл этих обязательств лежит глубже. На уровне повседневного поведения воздержание от убийства, воровства и причинения сексуального вреда другим называется внешним отречением. На внешнем уровне вы следуете правилам. Но внешнее отречение ведёт вас к встрече с тем, что происходит внутри: цепляние и заикливание, тенденция избегать тошнотворного ощущения зыбкости бытия. Воздержание от вредных слов и действий — это внешнее отречение. Обязательства обеспечивают нам встречу с глубинным беспокойством, с динамикой, которая лежит в основе жизни. Работа с этим чувством и невротами, которые оно за собой влечёт, — это внутреннее отречение.

Если я беру обязательство не ругаться или не сплетничать, не использовать речь во вред, а при этом живу в лесном домике, где не с кем поговорить, то мне легко хранить свой обет применительно к речи. Но если, оказавшись среди людей, я тут же начинаю сплетничать, значит, я ничего не поняла о разрушительном воздействии вредных слов. И ничего не поняла о чувствах, которые заставляют меня сплетничать. Хранить обет между тем означает, что я подумаю дважды, прежде чем заговорю. Так что следуем мы четырём обязательствам, восьми или сотням — они защищают нас всякий раз, когда возникает соблазн.

В качестве практики вы можете взять обязательство придерживаться одного или более обетов день, неделю или дважды в месяц, в течение ретрита или всю жизнь. Первые четыре обязательства считаются главными. Часто вместе с ними берут пятое — воздерживаться от употребления дурманящих субстанций: наркотиков и алкоголя. Формулировка пяти обязательств, изложенная ниже, в целом основана на версии вьетнамского учителя дзен Тхить Няч Ханя.

## I. Защищать жизнь

Осознавая страдание, причиняемое разрушением жизни, я беру обет не убивать живых существ. Я сделаю всё возможное, чтобы отказаться от агрессии, развивать сочувствие и научиться защищать жизнь.

## 2. Уважать то, что принадлежит другим

Осознавая страдания, причиняемые воровством или присвоением чужого имущества, я обещаю не брать того, что мне не давали. Я сделаю всё возможное, чтобы уважать собственность других.

## 3. Не причинять вреда сексуального характера

Осознавая, какое страдание причиняет неуправляемая или агрессивная сексуальная энергия, я даю обет сохранять верность моему партнёру и не причинять вреда другим своей сексуальной энергией. Я сделаю всё возможное для осознания того, что вредит мне и другим, и для возвращивания истинной любви и уважения, свободных от привязанности. Я хочу служить всем живым существам и защищать их.

## 4. Осмысленная речь

Осознавая, какое страдание причиняют неосмысленные, бездумные слова, я беру обет развивать правильную и осознанную речь. Зная, что слова могут стать причиной счастья или страдания, я сделаю всё возможное, чтобы не лгать, не сплетничать, не сквернословить, не произносить вредных или пустых речей, не говорить ничего такого, что способствует раздору или ненависти. Я хочу всегда говорить правду.

## 5. Защищать тело и ум

Осознавая страдания, причиняемые алкоголем, наркотиками и другими одурманивающими веществами, я беру обет воздерживаться от спиртного и не употреблять наркотики. Я постараюсь жить таким образом, чтобы развивались мои внутренние сила и гибкость, а также открытость всем живым существам и самой жизни.

Между тем недостаточно просто следовать правилам, изложенным здесь.

Цепляние за ту или иную внешнюю форму или характеристику может стать очередным способом усилить жёсткую самоидентификацию, способом подпитать жёсткое представление о себе как о добродетельном человеке, который чище и выше других. Иными словами, усилить гордость. Без внутреннего отречения и признания попыток создать себе добродетельный образ внешнее следование правилам может быть столь же разрушительным, как их нарушение.

Во «Вступлении на путь бодхисаттвы» Шантидева перечисляет все возможные варианты пребывания человека на грани невротической реакции, как вербальной, так и физической. И в каждом случае советует нам не пересекать её. Когда подступает страстное желание или жажда обладания, хочется говорить и действовать под влиянием агрессии, он предупреждает: «Молчи, не говори ни слова!» Это основной совет первого обязательства: не действуй, не говори. Вслед за этим начинается внутренняя работа — наблюдать, что происходит, когда вы воздержались от слов и действий. Совет Шантидевы:

«Когда в уме зародится высокомерие,  
Язвительная насмешка, гордыня, самодовольство,  
Желание твердить о чужих пороках,  
Притворство и ложь,  
Когда возжелаешь похвалы  
Или вознамеришься порицать других,  
Когда захочешь вымолвить резкое слово и посеять раздор, —  
Застынь [неподвижно], подобно дереву».

Если нет соблазна действовать, то обязательство не причинять вреда не будет таким трансформирующим фактором, как в случае ярко выраженного желания говорить и действовать, в случае, когда мы жаждем богатства, внимания, славы, почестей, признания и, как говорил Шантидева, «свиты восхищённых», но не

поддаёмся своему желанию. Быть может, вы хотите всем нравиться. Или стремитесь кого-то унижить и этим самоутвердиться. Или любите сплетничать. Возможно, вы нетерпеливы. Или всё время затеваете «петушинные бои». Или вы склонны к тому, что Шантидева называет «надменная речь и высокомерие», или к цинизму, сарказму, снисходительному отношению к другим. Если вы понимаете, что происходит, и воздерживаетесь от соответствующих действий, в вашем уме возникает свободное пространство. Цепляние за взгляды и мнения, убеждённости в собственной правоте и препирания с другими постоянно держат вас в тупике. Вы постоянно злите людей, вызываете в них чувство неполноценности и затеваете ненужные ссоры. Каково лекарство от этого недуга? Исследуйте себя, говорит Шантидева. Увидьте, что именно вы делаете. «Тщательно проверь, не завладели ли умом вредные мысли и пустые устремления, — говорит он. — Используй противоядие, чтобы сохранять равновесие ума».

Когда вы воздерживаетесь — чувствуете тягу к привычным мыслям и чувствам, но не идёте у них на поводу, реализуя их посредством действий или слов, — попробуйте это упражнение на внутреннее отречение:

Обратите внимание на чувство: как эта жажда обладания или агрессия ощущаются в теле?

Обратите внимание на мысли: какие мысли порождаются этими чувствами?

Обратите внимание на действия: когда возникают эти чувства, как вы обращаетесь с собой и с другими?

Вот что означает жить согласно обязательствам. Когда Чогьяма Трунгпу спросили про эти обязательства: «Верность чему?» — он ответил: «Верность здравому смыслу». Также можно сказать: верность отваге, решимости развивать безусловную дружбу с самими собой.

Для лучшего понимания того, что означает внутреннее отречение, попробуйте практику отречения от чего-то одного:

В течение одного дня (или одного дня в неделю) воздерживайтесь от того, в чём привыкли находить убежище. Выберите что-то конкретное, например привычку переесть, слишком много спать, работать на износ, слишком часто отправлять текстовые сообщения или электронные письма. Пообещайте себе мягко, с сочувствием работать над воздержанием от этой привычки в течение одного дня. Приложите усилия. Действуйте с пониманием, что это приведёт вас к встрече с основополагающей неопределённостью и тревогой, которых вы избегаете. Попробуйте и понаблюдайте за своими открытиями.

Когда вы воздерживаетесь от привычных мыслей и привычного поведения, чувство беспокойства останется с вами. Оно не исчезает чудесным образом. Уже несколько лет я называю расслабление в беспокойстве «детоксикацией»: когда вы не следуете привычным реакциям, это сравнимо с отказом от того, к чему вы пристрастились. Вы остаётесь с чувством, которого пытались избежать. Цель практики — встретиться с ним лицом к лицу.

Основополагающая тревога может быть очень сильна. Вы почувствуете безнадежность или даже ужас. Но суть в том, что если вы сможете пребывать в этом чувстве, пройти через страх, безнадежность, сопротивление во всех его формах, то обретёте изначальную доброту, или благо. Всё откроется. В поздней поэме Рика Филдса это описывается так:

«Этот мир совершенно чист

По своей сути. За страхом —

Уязвимость. Потом —

Грусть, потом — сочувствие,

А дальше — небесный простор».

С помощью этой практики, этого исследования внутреннего отречения мы можем заглянуть далеко за пределы нашего жёсткого представления о себе, основанного

на страхе. Когда мы без страха устанавливаем полные сочувствия отношения с реальностью человеческого бытия — с нашими привычками, эмоциями, с зыбкостью — что-то меняется в самой основе, и мы переживаем незамутнённую, подобную пространству природу своего ума. Чогьям Трунгпа говорил, что это состояние ума отличает абсолютная свежесть, новизна, неомрачённость, и мы называем его просветлением. Другими словами, просветление уже с нами, нам остаётся лишь дотронуться до него, узнать его, довериться ему. Но дорога лежит через наше сопротивление, знакомство со всеми его качествами, понимание его стратегий и путей отступления. Так мы узнаём, что такое пробуждение.

Но что случится, если мы нарушим обещание? Что случится, если мы, например, причиним кому-то вред словами или действиями? Как тогда быть? Если периодические срывы и откаты к прошлым привычкам неизбежны, как нам вернуться на путь?

В буддизме есть практика под названием *соджонг*, которая позволяет подумать о том, где мы находимся на пути воздержания и, когда мы чувствуем, что запутались, оставить ошибку в прошлом и начать сначала. Традиционно соджонг делают дважды в месяц, во время новолуния и полнолуния. За день до этого человек вспоминает прошедшие две недели и размышляет: «Что я делал со своим телом? Что я делал со своей речью? Устойчив ли мой ум, или я рассеян и не пребываю в состоянии присутствия?»

Мы стараемся отвечать на эти вопросы без самокритики и чувства вины. В аббатстве Гампо, в день перед соджонгом, мы собирались и обсуждали, кто над чем работал прошлые две недели. Делились своими открытиями о том, что нам помогает, а что мешает.

Соджонг немного похож на четвёртый и пятый шаги в «Программе двенадцати шагов»<sup>[1]</sup>, которая призывает совершить внимательное и бесстрашное исследование себя, определить, где мы отклонились от курса, и рассказать об этом другому человеку. Соджонг — средство против чувства вины, позволяющее честно исследовать себя, признать свои поступки, понять, где мы находимся, отказаться от самоосуждения и двигаться дальше. Вместо того чтобы цепляться за мнение: «Я безнадежен. Неделя за неделей, месяц за месяцем, год за годом проходят, а я не могу прекратить лгать» (или делать что-то для вас привычное),

вы можете сказать: «Итак, я сейчас здесь. Я полностью признаю то, что происходит сейчас и происходило в прошлом, и начинаю с чистого листа».

Не обязательно говорить это вслух одному человеку или нескольким, но для большинства людей проще избавиться от самоосуждения, когда они делятся своими наблюдениями с кем-то ещё, например с духовным наставником или доверенным лицом. Как бы вы ни действовали, цель — быть абсолютно честным и в то же время не впадать в чувство вины. Однажды ученики спросили Чогьяма Трунгпу о чувстве вины. Среди них был мужчина, который убивал людей во время войны во Вьетнаме и был измучен жалостью к себе и угрызениями совести. Чогьям Трунгпа сказал ему: «Тогда было прошлое. Сейчас — настоящее. Ты всегда можешь воссоединиться со своей истинной природой и освободиться от всего, что случилось в прошлом». Вместо того, чтобы позволить чувству вины тянуть нас вниз, можно черпать в нём вдохновение и стремиться избегать прежних вредоносных действий, а в будущем учиться на ошибках, становясь мудрее. В основе своей мы хорошие, а не испорченные люди, и этому можно доверять.

Никогда не поздно восстановить свой обет, обновить обязательство воздержания. Но, в то же время, если вы полностью не осознаёте то, что делаете, привычные схемы будут только усиливаться и вы будете повторять одно и то же снова и снова. Так что процесс, который запускается с первым обязательством, — это возможность обрести ясное видение относительно ума, речи и физических действий и в то же время честно и с мягкостью признать прошлые ошибки, отбросить вредные действия и двигаться дальше.

Никто не следует обязательству «не причинять вреда» безупречно. И всё же ученики часто спрашивают меня: «Как я могу идеально поддерживать этот обет? И если я его нарушу, то в чём тогда смысл?» Патрул Ринпоче, учитель буддизма, живший в XIX веке, говорил, что не причинять вреда невозможно. Он посвятил целую главу книги «Слова моего всеблагородного учителя» способам, которыми мы причиняем вред: одежда, которую мы носим, и еда, которую едим, стоят страданий бесчисленным существам. Даже само наше перемещение в пространстве. «Кто не повинен в лишении жизни бесчисленных крохотных насекомых, гибнущих под нашими ногами?» — спрашивает он. Это неизбежно, потому что все мы находимся в ситуации тотальной взаимозависимости. На

повседневном уровне намерение не причинять вреда посредством тела, речи и ума означает, что мы осознанно не вредим словами и действиями любым существам — людям, животным, птицам, насекомым.

Мы не только даём обет не вредить, говорит Патрул Ринпоче, мы обещаем делать противоположное. Мы помогаем. Исцеляем. Делаем всё, чтобы принести пользу другим.

## 4

# Присутствовать полностью, почувствовать своё сердце и совершить рывок

Учиться сохранять полное присутствие и открываться следующему моменту можно в любое время и в любом месте: когда вы просыпаетесь, перед трудным разговором, при появлении страха и беспокойства. Эта практика — прекрасный способ утвердить боевой настрой в вашей духовной битве. Другими словами, это способ проявить мужество, доброту и силу. Что бы с вами ни происходило, вы можете взять короткую паузу, встретиться со своим чувством, физическим или ментальным, а потом воссоединиться со своим сердцем. Если хотите, положите руку на сердце. Это поможет распространить тепло и принятие на всё происходящее в данный момент. Боль в спине, расстройство желудка, паника, ярость, нетерпимость, спокойствие, радость — что бы ни происходило, позвольте этому присутствовать, не вешая ярлыков «хорошо» или «плохо», не говоря себе, нужно или не нужно это чувствовать. Воссоединившись с любовью и принятием, можно двигаться дальше с интересом и бесстрашием. Этот третий шаг я называю «совершить рывок».

Для данной практики большинству из нас требуется поддержка. Не всегда легко пребывать в полном присутствии, даже в частичном присутствии. Не всегда легко дарить себе тепло. Ещё сложнее отказаться от своего привычного взаимодействия с миром и совершить рывок. К счастью, медитация даёт нам именно ту поддержку, которая нам нужна. Эта практика помогает сохранять состояние присутствия, слышать своё сердце и отпускать то, что необходимо отпустить.

Как мы играем гаммы на пианино для развития музыкальных способностей, занимаемся спортом для физического развития, так же мы практикуем медитацию, чтобы развивать естественную способность ума присутствовать, чувствовать любящую доброту, выходить за рамки мнений и взглядов. Медитация, которой я училась и которую практикую, состоит из трёх основных частей: поза, предмет медитации и отношение к мыслям. Описывая эти

инструкции, я выделю аспекты, которые помогают пребывать в состоянии присутствия, слышать своё сердце и отпускать то, что нужно отпустить.

Первая инструкция касается позы, которую мы принимаем во время медитации. Мы начинаем с полного присутствия в теле, осознавая наши ноги, руки, торс. Мы садимся в правильную позу: спина прямая, но не напряжённая. Это помогает внутренне успокоиться, почувствовать уверенность и внутреннее достоинство. Мы сосредоточиваемся на своей битве, отваге, на своём чувстве изначального добра. Если тело прямое, то и ум будет прямым. Здесь нам помогут шесть советов Чогьяма Трунгпы относительно позы. Они касаются сиденья, ног, туловища, рук, глаз и рта.

Первое — сиденье. Иногда о медитации говорят «занять своё место». «Занять своё место» означает сидеть в медитации с уверенностью, что вы имеете право находиться в состоянии полного бодрствования. Ваше сиденье должно быть плоским и устойчивым. Если хотите, можете сесть на подушку для медитации, чтобы приподнять таз и слегка наклониться вперёд: это помогает сидеть удобно и не сутулиться. Как бы вы ни сели, торс должен быть прямым, как стрела — не отклоняться вперёд, назад, вправо или влево. Важно сесть удобно, чтобы не ёрзать и не менять позу во время медитации.

Если вам неудобно сидеть на подушке, садитесь на стул, лучше с прямой спинкой и плоским сиденьем. Сядьте так, чтобы не облакачиваться на спинку, поставьте обе ноги на пол.

Следующий пункт касается ног. Если вы сидите на подушке, ноги должны быть скрещены перед вами. Чтобы уменьшить нагрузку на спину, убедитесь, что колени находятся не выше ваших бёдер. Экспериментируйте с позицией ног, пока не найдёте самую удобную. Если во время медитации почувствуете неудобство, можете временно принять расслабленную позу: прямая спина, согнутые колени, а ноги подтянуты по направлению к груди. Можно обхватить ноги руками и держать их.

Следующий пункт — положение туловища (от шеи до таза). Какую бы позу вы ни выбрали, торс должен быть прямым. Чогьям Трунгпа говорил: «Грудь вперёд, сильная спина». Сильная спина значит прямая, но не напряжённая. Никакой сутулости. Такая поза раскрывает грудь и позволяет вам чувствовать своё сердце.

Когда вы сутулитесь, грудь зажимается, будто вы закрываете сердце. Так что вы сидите прямо, открыты и принимаете всё, что к вам приходит. Некоторые сидят с прямым торсом, визуализируя сросшиеся позвонки. Другие представляют невидимый стержень, идущий от темечка и пронизывающий весь торс. Подбородок не должен выдаваться вперёд, он слегка опущен к шее.

Далее — руки. Одна из классических поз — положить руки на бёдра ладонями вниз. Традиционно эта позиция называется «расслабление ума». У людей разная длина рук, так что экспериментируйте с тем, как именно вам удобно держать руки на бёдрах.

Пятый пункт правильной позы касается глаз. Некоторым нравится закрывать глаза, но, согласно традиции, в которой обучали меня, нужно держать глаза открытыми и смотреть немного вниз, на 120–180 сантиметров перед собой. Когда глаза открыты, развивается открытая восприимчивость к мыслям и эмоциям, возникающим во время медитации, восприимчивость к настоящему моменту. Это помогает нам полностью присутствовать и возвращать принятие.

Последний пункт касается рта. Рот слегка приоткрыт, чтобы губы и челюсть были расслаблены и вы могли легко дышать как через рот, так и через нос.

Когда мы впервые садимся медитировать, то начинаем с того, что просматриваем шесть пунктов правильной позы по очереди и проверяем себя. Иногда правильную позу называют «возвращением к чувству бытия»: она позволяет нам присутствовать в своём теле, в то время как перед нами прокручивается кинолента о нашей жизни.

Можно практиковать присутствие на протяжении всего дня, а не только во время сессии медитации. Объектом или фокусом может быть всё, что возвращает нас к текущему моменту. Если мы идём, можно сосредоточиться на движении ног или ступней. Если моем посуду — на руках. Мы можем внести осознанность во всё — в открывание двери, мытьё головы, уборку постели.

Объект или фокус формальной медитации — это дыхание. Осознание своего дыхания поддерживает нас в состоянии присутствия. Если мы отвлекаемся, что иногда происходит, то не делаем из этого трагедии. Наше отношение к практике всегда исполнено тепла и принятия. Как часто говорит мой учитель Сакьонг

Мипам, медитировать нужно от сердца. Если ум блуждает, мы снова и снова просто возвращаем его в настоящее. Мы не стараемся дышать каким-то особым образом, просто позволяем дыханию течь естественно. Дыхание по своей природе непостижимо, так что держаться не за что. Соответственно, когда мы наблюдаем, как воздух постоянно входит в нас и снова растворяется в пространстве, мы устанавливаем связь с непостоянством. Использование дыхания как объекта медитации знакомит нас с основополагающей зыбкостью жизни и учит отпускать. Это тренировка для третьего шага практики, совершения рывка. А медитация — это тренировка в открытости и в умении расслабляться во всём, что бы ни возникло, и она также даёт нам необходимую основу для принятия себя и тёплого отношения к другим. Другими словами, мы практикуемся в том, чтобы слышать своё сердце.

Без напряжения мы сосредоточиваем внимание на вдохах и выдохах. Некоторые предпочитают сосредоточиваться лишь на выдохах. Как бы то ни было, внимание должно быть таким ненавязчивым, что только четверть вашей осознанности направлена на дыхание, а три четверти — на пространство вокруг него. Дыхание выходит и растворяется в пространстве, потом мы вдыхаем снова. Это не требует ни усилий, ни контроля. Каждый раз мы просто позволяем дыханию быть. Что бы ни происходило — мысли, эмоции, звуки или движения вокруг нас — мы учимся принимать всё это без оценочных суждений.

Использование дыхания в качестве объекта медитации поддерживает естественную способность ума присутствовать. Но первое, что замечает большинство из нас, начав медитировать, — это как легко ум начинает блуждать, как легко мы отвлекаемся и погружаемся в планирование будущего и воспоминания о прошлом. В подобных ситуациях дыхание — это тот дом, куда мы всегда можем вернуться.

Привычка возбуждаться, прятаться в мыслях или грёзах наяву — частое явление. Кстати, бóльшую часть времени мы проводим именно в фантазиях. Учитель дзен Шарлотта Йоко Бек называет такие полёты фантазии «подменной жизни».

Конечно, такая подмена возникает не только тогда, когда мы садимся медитировать и ум начинает блуждать. Мы можем слушать кого-то, а внутренне «улететь». Человек прямо перед нами, но мы — на пляже в Майами. Наш

основной способ «улетать» — постоянно комментировать происходящее и собственные чувства: «мне нравится», «мне не нравится», «мне жарко», «мне холодно» и так далее. Мы так увлекаемся этим внутренним диалогом, что окружающие превращаются для нас в невидимок. Вот почему важная часть медитации состоит в том, чтобы без агрессии остановить эту непрекращающуюся болтовню в голове и с радостью вернуться в настоящее, присутствовать в теле и уме, не предугадывать будущее и не оживлять прошлое, а пребывать, пусть даже недолго, в настоящем моменте.

Чтобы вернуть внимание к дыханию, мы применяем технику под названием «обозначение». Как только мы замечаем, что отвлеклись, обозначаем это как «думание» и спокойно возвращаем внимание к дыханию.

Важно поддерживать доброе отношение во время медитации, учиться дружить с собой, а не усиливать жёсткость и самокритику. Вот почему мы стараемся обозначать происходящее с добродушным настроем, без осуждения. Мне нравится представлять, что мысли подобны пузырям, а обозначить их — все равно что дотронуться до пузыря пёрышком. Это совсем не то же самое, что нападать на мысли, будто они — мишени в тире, в которые мы пытаемся попасть.

Один ученик сказал, что называет голос в своей голове «маленький сержант». Сержант всегда суров, всегда критичен, он рявкает, выдавая приказания вроде: «Заткнись! Делай правильно!» Вместо этого мы взращиваем безусловное принятие себя. Взращиваем способность слышать своё сердце. Когда мы замечаем, что обозначаем мысли грубым тоном, можно остановиться и сменить тон на добродушный.

Существует традиционная форма медитации, которая подразумевает очень подробное наблюдение за всеми видами возникающих мыслей и обозначение их: «грубая мысль», «забавная мысль», «страстная мысль», «злая мысль» и так далее. Но, поскольку в обозначении мыслей задействовано суждение, Чогьям Трунгпа советовал отказаться от всех обозначений, характеризующих мысли как добродетельные или недобродетельные, и обозначить мысли просто как «думание». Это и есть думание — не больше, не меньше.

Шантидева с энтузиазмом призывает нас оставаться в состоянии присутствия даже при очень сильном беспокойстве. «Нет ничего, что не становилось бы

лёгким благодаря привыканию и близкому знакомству, — говорит он. — Справляясь с мелкими трудностями, я учусь справляться с великими невзгодами».

Но как именно мы учимся сохранять состояние присутствия не только во время «мелких трудностей» — повседневных жизненных раздражителей, — но и во время великих невзгод? Учитель тибетского буддизма Дзонгсар Кхьенце называл раздражители повседневной жизни «обывательским страданием». Только полностью открываясь этим повседневным неудобствам — закрылся любимый ресторан, застряли в пробке, плохая погода, хочется есть, — мы развиваем способность сохранять состояние присутствия перед лицом более значительных испытаний. Практика медитации указывает нам путь, как работать с мыслями и эмоциями, со страхами и сомнениями, возникающими в нашем уме снова и снова при появлении трудных внешних ситуаций. Работая с дыханием, мы учимся сохранять состояние присутствия в любой ситуации, даже во время великих невзгод, отпускать их и возвращаться в здесь и сейчас.

Некоторые считают «обозначение» затруднительным и ненужным, но это очень глубокая практика. Обозначение без суждения позволяет нам увидеть природу мыслей как эфемерную, постоянно растворяющуюся, неуловимую, непредсказуемую. Когда мы говорим «думание», мы указываем на пустую природу мыслей, на прозрачность мыслей и эмоций.

Эта основная техника медитации создана, чтобы помочь нам оставаться открытыми и восприимчивыми не только к нашим мыслям и эмоциям, не только к внешним обстоятельствам и окружающим людям, но также к самой зыбкости бытия, к этой основополагающей энергии жизни, которая так пугает тех из нас, кто жаждет определённости. Практика позволяет очень близко подойти к этой острой, беспокойной энергии. Она позволяет понять, что держаться не за что, и шагнуть в следующий момент, не зная, что будет дальше. Она учит нас «совершать рывок». Она также создаёт пространство, необходимое для того, чтобы заметить, как ум немедленно пытается развлечь нас или предложить разные способы убежать, отомстить или сделать что-то ещё для обеспечения безопасности и комфорта.

По мере продолжения практики мы почувствуем непостоянную, изменчивую энергию жизни не только как угрозу, но и как свежесть, освобождение и

вдохновение. Это та же самая энергия, мы просто переживаем её двумя разными способами. Либо покоимся в ней, видя истинную природу нашего ума, безусловную доброту, либо восстаём против неё. Когда мы восстаём против неё, когда переживаем энергию как пугающую, некомфортную и беспокойную, когда наше тело хочет двигаться, а ум — зацепиться за что-то, мы можем учиться обозначать мысли и отпускать их, а потом возвращать наше внимание к дыханию и пребывать в чувстве. Попробуйте садиться и практиковать осознанность, присутствие в здесь и сейчас хотя бы десять минут в день. Можно практиковать тепло и принятие. Можно тренироваться отпускать дыхание, мысли и приветствовать новый момент с открытым умом. Это необходимая подготовка к практике из трёх шагов и, само собой разумеется, к жизни в состоянии бодрствования.

Как советует Сакьонг Мипам, садясь медитировать, следует поразмышлять о своём намерении. Нашим намерением может быть укрепить естественную стабильность ума, тренируясь постоянно возвращаться в тело, в наше настоящее настроение, в место, где мы находимся. Или же нашим намерением может быть подружиться с самими собой, быть менее жёсткими и критичными во время медитации, следить за своим тоном, когда мы обозначаем что-то, стать светлее, не быть слишком зажатыми и не нацеливаться на результат во время практики. Нашим намерением может быть не хвататься за дыхание как за спасательный плот, не цепляться за мысли, не верить в сюжетную линию. Мы можем пожелать распознать свои мысли и отпускать их. Нашим намерением может быть тренировка во всём этом или в чём-то ещё, особенно важном для нас.

Каждый день мы можем выделять время для медитации. Она может быть короткой, 5–10 минут, или настолько долгой, насколько мы захотим.

Во-первых, определите своё намерение для этой сессии медитации. Потом вспомните шесть пунктов, касающихся правильной позы, и усядьтесь. Если хотите, можно сначала посчитать вдохи от 1 до 10 или от 1 до 20, чтобы успокоиться. Потом прекратите счёт и привнесите в дыхание лёгкое осознание. По мере продолжения медитации сохраняйте мягкое осознание дыхания, как вдохов, так и выдохов, или только выдохов. Когда ум блуждает, мягко обозначьте мысли

«думанием» и с радостью, без осуждения, верните внимание к дыханию.

Через некоторое время, когда мысли улягутся, мы начнём видеть свои сюжетные линии и привычки намного яснее. Это может причинить боль. Невозможно переоценить важность принятия себя именно такими, какие мы сейчас есть, а не такими, какими хотели бы быть или думаем, что должны быть. Развивая открытость без осуждения по отношению к себе и ко всему, что возникает, мы, к нашему удивлению и радости, обнаружим, что больше не относимся к непостоянству жизни как к врагу, а видим в нём поддержку, приветствуем его, воспринимаем как друга и учителя.

## 5

### Пребывать посередине

Обидное слово, язвительное замечание, презрительное или неодобрительное выражение лица, агрессивные жесты — всё это способы, которыми мы причиняем вред окружающим. Первое обязательно позволяет нам «притормозить» и хорошенько разобраться, что мы чувствуем, находясь на взводе: хотим бороться или сдаться, нападать на других или молчать. Мы становимся очень внимательны к жажде обладания, желанию говорить или действовать.

Не следовать привычным схемам — лишь первый шаг к тому, чтобы перестать вредить себе и другим. Процесс трансформации начинается на более глубоком уровне, когда мы, воздержавшись, словно остаёмся нагими, «без кожи». Для работы с нашими агрессивными тенденциями Дзигар Конгтрул предлагает ненасильственный метод под названием «тушение». По его словам, «вместо того, чтобы вариться в собственной агрессии как кусок мяса в супе», мы «тушимся». То есть, когда нас охватывает жажда говорить или действовать привычным образом, мы позволяем себе подождать и терпеливо посидеть, почувствовать желание во всей его силе, не отворачиваясь от него, но и не потакая ему. Не подавляя и не отвергая, мы пребываем между двумя крайностями, между «да» и «нет», «правильно» и «неправильно», «правдой» и «ложью». Это путь к тому, чтобы развить добродушие и мужественное терпение по отношению к боли. «Тушение» — это способ обрести внутреннюю силу и веру в себя: веру, что при встрече с беспокойством, зыбкостью, основополагающей неопределённостью жизни мы способны работать со своим умом, не причиняя вреда себе и другим.

Прежде чем дать первое обязательство, следует спросить себя, готовы ли мы попробовать что-то новое. Действительно ли мы по горло сыты тем, что привыкли следовать одним и тем же схемам? Хотим ли мы предоставить место новым возможностям? Привычка к бегству очень сильна, но готовы ли мы признать, что попались на крючок? Хотим ли знать, что нас «заводит», и не реагировать так, как привыкли? Готовы ли мы открыться неопределённости —

или хотя бы искренне попытаться? Если ответ на какие-то из этих вопросов — «да», то мы готовы принять этот обет.

Взяв обязательство не причинять вреда, мы уходим от реакций, причиняющих страдание, но ещё не достигаем состояния, которое позволяет чувствовать себя совершенно расслабленными и свободными. Сначала нужно пройти через процесс взросления, адаптироваться. Этот процесс, этот переход означает пребывание в согласии с тем, что мы чувствуем, когда мы это чувствуем. Главная практика, поддерживающая нас в этом, — бдительность, полное присутствие здесь и сейчас. Медитация — одно из проявлений бдительности, но у бдительности есть разные названия: внимательность, своевременность и присутствие — лишь некоторые из них. По сути, бдительность означает бодрствование — бодрствование в состоянии полного присутствия. Чогьям Трунгпа называл это «обращать внимание на все подробности происходящего в жизни».

Подробности наших жизней, разумеется, отличаются, но для всех нас бдительность подразумевает во всём, что мы делаем: готовим ужин, разговариваем друг с другом, приводим в порядок одежду, подметаем пол, моем посуду. Обязательство включает всё — мы либо присутствуем в то время как надеваем свитер, примеряем туфли или чистим зубы — либо нет. Мы либо бодрствуем, либо спим, либо осознаём, либо отвлечены. Почувствуйте разницу. Чогьям Трунгпа подчёркивал, что бдительность и внимательность к подробностям нашей жизни — это способ развить благодарность к себе и к миру, способ освободиться от страдания.

Внутренняя сила строится на принятии своего опыта полностью, со всеми его радостями и горестями. Принятие своего опыта во всей полноте — один из признаков любящей доброты по отношению к себе. Любящая доброта по отношению к себе не означает озабоченность тем, чтобы всегда было хорошо, не означает попытки распланировать жизнь таким образом, чтобы каждую минуту вам было комфортно. Скорее, это означает построить жизнь так, чтобы оставалось время на медитацию и на осмысление своей жизни с добродушной, исполненной сочувствия честностью. В этом случае вы привыкаете замечать те моменты, когда попались на крючок, когда захвачены потоком эмоций, жаждете чем-то обладать, а также когда отпускаете. В этот момент вы становитесь лучшим

другом себе такими, какие вы есть, вместе с вашей ленью и смелостью. Нет шага более важного, чем этот.

Это очень тонкий момент: не отвергать никакие проявления себя и в то же время всё острее осознавать, как постыдны и болезненны некоторые из этих проявлений. Большинство людей занимаются тем, что направляют свою жизнь прочь от неприятных чувств и цепляются за то, что, по их мнению, принесёт благополучие и безопасность. С обычной точки зрения это совершенно правильно. Но если посмотреть шире, с точки зрения открытости по отношению к неопределённости жизни, эта стратегия — проигрышная, она и держит нас в тупике.

Вот упражнение, которое поможет увидеть непроизвольную тенденцию цепляться за то, что, как мы думаем, позволит нам почувствовать себя хорошо и оттолкнуть то, что нас расстраивает.

Посидите несколько минут молча, следите за вдохами и выдохами. Затем поразмышляйте о том, что вы делаете, когда чувствуете себя несчастными или разочарованными и хотите, чтобы вам стало лучше. Можете составить список. А потом спросите себя: помогает ли всё это? Помогало ли когда-нибудь? Снимает ли это боль? Или усиливает её? Если вы будете полностью честны с собой, то сделаете довольно интересные наблюдения.

Это упражнение приводит многих людей к такому открытию: да, эти попытки улучшить самочувствие помогали, но ненадолго. Их действие прекращается потому, что в самих наших стратегиях изначально заложено противоречие. Мы пытаемся удержать ускользающие удовольствия и избежать дискомфорта в мире, где всё постоянно меняется. Наши стратегии обретения счастья и защищённости крайне ненадёжны и не согласуются с суровой реальностью жизни.

Существует учение Будды о восьми мирских дхармах, или заботах, описывающее это затруднительное положение. Учение указывает на наши главные жизненные интересы — что нами движет, на что мы надеемся, чего боимся. Указывает, как мы постоянно пытаемся избежать неопределённости, изначально присущей

нашему положению, как постоянно пытаемся обрести твёрдую почву под ногами. Восемь мирских дхарм представлены четырьмя парами противоположностей: удовольствие и боль, обретение и потеря, слава и позор, похвала и порицание.

Удовольствие и боль руководят нашими действиями постоянно. Всё просто: мы хотим удовольствия и не хотим боли. Наша привязанность очень сильна и очень глубока в обоих случаях. У нас всё внутри сжимается, когда мы попадаем на этот крючок: и когда жаждем чего-то, поглощённые желанием и потребностью, и когда, напротив, испытываем отвращение и пытаемся что-то оттолкнуть.

Можно всю жизнь гоняться за удовольствием и бегать от боли, никогда не пребывая в основополагающем чувстве неудовлетворённости. Но в какой-то момент, возможно, нас осенит, что лучше быть свободными, чем бегать от дискомфорта, лучше продолжительное счастье, чем погоня за временными удовольствиями и временное облегчение.

Наша привязанность к обретению и потере тоже обрекает нас на эти крысиные бега по кругу. Поэтому мы направляем свет бдительности на нашу шенпа, на то, чем владеем или хотим завладеть, а также на нашу не менее сильную разновидность шенпа — чего мы не хотим или боимся потерять. Например, деньги, которые у нас есть, и деньги, которых у нас нет, заботят людей по всему миру — и богатых, и бедных, и всех, кто находится между ними.

Недавно я познакомилась с женщиной, на которую внезапно свалилось наследство в размере 500 000 долларов. Естественно, она пребывала в эйфории. Она вложила деньги и радостно наблюдала, как сумма растёт, пока на бирже не случился обвал и она не потеряла всё так же внезапно, как и получила. Через два месяца глубокой депрессии (она сказала, что была почти без сознания, не могла ни есть, ни спать) на неё снизошло откровение. Её осенило, что в материальном смысле она всегда была вполне обеспечена. И до того, как она сорвала этот джек-пот, и после его потери. Она сделала открытие, что в основе своей всё хорошо, независимо от обретения и потери, и была счастлива об этом сообщить.

Обретение и потеря могут относиться и к тому, что у нас есть, и к тому, чего нет, к стремлению заполучить что-то (шопинг-терапия, как называют это некоторые люди), а также к положению, которое мы занимаем или не занимаем. На соревнования в современном обществе — иногда с «хождением по головам» —

больно смотреть. Мы наблюдаем это в политике, в спорте, в бизнесе и даже в дружбе между отдельными людьми. Мы также видим болезненные последствия этого.

В аббатстве Гампо мы пробовали другой подход. Каждое 1 июля, в Национальный день Канады, мы играли в бейсбол с местной пожарной командой из Плезант Бэй. Мы начинали тренироваться за месяцы до соревнования, и каждый играл изо всех сил — пожарники со своим пивом, мы в своих рясах — но никого на самом деле не беспокоило, выиграют они или проиграют. Мы просто отлично проводили время без страдания, которое неизбежно, когда мы озадачены обретением или потерей.

Слава и позор — это, определённо, ловушка для нас. Немногие люди могут себе позволить мечтать о славе, но эта пара может проявляться как жажда хорошей репутации: мы хотим, чтобы люди думали о нас хорошо, и не хотим, чтобы думали плохо. В большинстве из нас это чувство сидит очень глубоко. Некоторые люди всё делают или говорят лишь для того, чтобы о них хорошо думали, чтобы ими восхищались и не презирали.

Шантидева говорит, что наша репутация так же неустойчива, как песочный замок, построенный ребёнком. Мы его выстраиваем, украшаем, гордимся им, но набегают волны — и замка нет. Так, например, хорошая репутация политиков или духовных учителей бывает разрушена за одну ночь из-за сомнительного сексуального поведения.

Когда слава достигнута, приносит ли она то счастье, которое мы предвкушали? вспомните, как часто люди бывают богатыми, знаменитыми, но в то же время — несчастными: Майкл Джексон, Мэрилин Монро, Элвис Пресли. Что, если мы выберем другой путь: будем учиться пребывать посередине — в этом открытом пространстве между поиском комфорта и избеганием дискомфорта, ни за что не цепляясь?

И, наконец, давайте рассмотрим нашу привязанность к похвале и порицанию. Мы хотим, чтобы нас хвалили, и не хотим, чтобы критиковали. Некоторые люди буквально расцветают, когда их поощряют за хорошо сделанную работу, и оказываются разбиты и подавлены, когда их критикуют, даже если критикуют за дело. Дети, подростки и даже самые зрелые взрослые воодушевляются

комплиментами и впадают в уныние от критики. Мы так легко колышемся от ветра похвалы и порицания.

«Так происходит веками. Люди критикуют молчаливых. Критикуют разговорчивых. Критикуют в меру общительных. Никому в мире не удаётся избежать критики. Никогда не было, нет и никогда не будет того, кого бы полностью раскритиковали или полностью оправдывали».

Шакьямуни Будда сказал это более 2 500 лет назад, но, похоже, кое-что никогда не меняется.

Так или иначе, мы все — на крючке привязанности к восьми мирским дхармам. Дзигар Конгтрул как-то сравнил это с раздвоением личности: мы можем думать, что преданы духовному пути, но, к сожалению, мы не менее преданы восьми мирским дхармам, стремлению принимать то, что нам удобно, и отвергать то, что неудобно. Так далеко не продвинуться. Без этого раздвоения личности наше пробуждение становится искренним. Мы более не ослеплены восьмью мирскими дхармами и сохраняем присутствие в отношении основополагающего дискомфорта.

Когда мы решаем работать с обязательством не причинять вреда, нужно поразмыслить, насколько мы поработочены восьмью мирскими дхармами. Действительно ли мы готовы пройти долгий путь, чтобы освободиться от тирании удовольствия и боли, чужого мнения, обретения и потери, хорошей и дурной репутации? Неважно, насколько далеко мы продвинемся в самоосвобождении до того, как умрём. Важно, что мы на пути.

После того как у гениального визионера Стива Джобса диагностировали рак, он так сказал о свободе от восьми мирских дхарм:

«Мысль о том, что я скоро умру, стала для меня главным помощником в принятии важных решений, ведь все внешние ожидания — гордость, страх позора или неудачи — отступают перед лицом смерти, и остаётся только то, что действительно важно. Помнить о скорой смерти — лучший из всех известных мне способов избежать

обманчивой мысли, что тебе есть что терять. Вы уже — голые. Нет никаких причин для того, чтобы не следовать за своим сердцем».

Первое обязательство подразумевает знание своих «кнопок», или спусковых механизмов, и, что бы ни происходило, призывает с сочувствием осознавать момент, когда вы попадаетесь на крючки восьми мирских дхарм. То есть на любые крючки. Если вы взглянете в то, что вас по-настоящему достаёт, то увидите, что явление это наверняка связано с чувством «хочу» или «не хочу». Когда вы понимаете, что оказались на крючке, то прямо на месте, с добротой по отношению к себе, можете признать, что попались. А потом спросить себя: «Какая из восьми мирских дхарм поймала меня? Страх потери? Надежда на обладание? Боль позора? Жажда похвалы? И кто здесь хозяин — я или восемь мирских дхарм?»

Мы не можем даже признать того, что происходит, когда охвачены волнениями, планированием и фантазиями. Поэтому мы продолжаем тренироваться во время медитации, учимся замечать, что мы заблудились в мыслях, — и возвращаться в настоящий момент.

Несколько лет назад я узнала, что значит освободиться от тирании восьми мирских дхарм. Я тогда жила в ретритном центре вместе с ещё девятью людьми, и каждый день мы встречались за работой. Для меня это было трудное время, потому что я почти ничего не могла делать. Не могла носить воду из-за своей больной спины. Не могла красить доски из-за повышенной чувствительности к синтетической краске. Я была совершенно бесполезна в этой ситуации и невероятно раздражала этим руководителя. Я чувствовала себя старой, слабой, некомпетентной и нелюбимой. Я была действительно несчастна.

Это навело меня на мысль: если бы я не была уважаемым, состоявшимся духовным учителем, которым привыкла быть, то кем бы я была? Кто я без внешнего подтверждения своего статуса, без всех этих определений? Я обсудила свой вопрос с Дзигаром Конгтрулом, и он сказал: «Это большое облегчение, не так ли?» Надо было отвечать честно, и я сказала: «Пока ещё — нет».

Потом некоторых из нас пригласили в город на одну духовную церемонию. Как только мы приехали, со мной стали обращаться как с особой персоной. Усадили

на специальное высокое кресло в первом ряду, дали персональный стакан воды.

Колоссальная разница в отношении ко мне как к личности высветила мою глубокую привязанность к славе и презрению, обладанию и потере, надежде и страху. В горах, в ретритном центре, я была ничтожеством. В городке, на учениях, я была важным, уважаемым гостем. Но это — лишь изменчивые, зыбкие определения. По сути, меня невозможно окончательно определить. В тот момент то чувство облечения, о котором спрашивал Дзигар Конгтрул, пришло ко мне само собой.

В действительности восемь мирских дхарм — это устаревший механизм выживания. В этом смысле мы всё ещё функционируем на примитивном уровне, мы отданы на милость надежды и страха. Механизм избегания боли и поиска удовольствия когда-то предохранял нас от того, чтобы быть съеденными, замёрзнуть насмерть зимой, помогал найти еду и одежду. Он был необходим нашим предкам, но не очень-то полезен для нас сейчас. К слову, мы привыкли чрезмерно реагировать в случаях, когда дело вовсе не идёт о нашей жизни и смерти. Мы ведём себя так, будто само наше существование под вопросом, хотя «на кону» всего лишь, например, штраф за неправильную парковку. Мы похожи на мячики для пинг-понга, которые всё время прыгают от желания к отвращению, и мы слишком заняты, чтобы попробовать что-то новое.

В 2000 году старейшины индейского племени хопи сделали предсказание и дали совет о том, как жить в новом тысячелетии. Старейшины хопи считаются защитниками Земли, теми, кто ответственен за выживание (или гибель) нашей планеты. Они сказали, что сейчас мы находимся в быстрой реке, и многие из нас испугаются и попытаются ухватиться за берег. Но тех, кто это сделает, по словам хопи, «ждёт великое страдание». Старейшины посоветовали оставить берег и плыть в середину реки, увидеть, кто там с нами — «и возрадоваться».

Воздержание без подавления, размышления об опыте попадания в ловушку, принятие наших спусковых механизмов, ненасильственная практика «тушения» — всё это средства для того, чтобы перестать хвататься за берега и отправиться в середину реки. Всё это — способы позволить себе жить без сюжетной линии, без разрушительной привязанности к тому, что мы хотим или не хотим, без заикленности и эгоцентризма. Если мы не действуем по зову жажды

удовольствия или страха боли, мы оказываемся посередине, в широком, непредсказуемом пространстве. Совет таков: расслабляться в этом незащищённом месте, отдыхать в этом промежуточном состоянии, не прятаться и не заикливаться в своей вере, а взглянуть свежим взглядом на более широкую перспективу.

Правда заключается в том, что мы всегда находимся в промежуточном состоянии, всегда в процессе. Мы никогда и никуда полностью не прибываем. Когда мы присутствуем в динамике нашей жизни, мы также присутствуем в непостоянстве, неопределённости и переменах. Если мы сможем сохранять состояние присутствия, то, наконец, поймём: нет никакой безопасности или определённости в том, что приносит нам боль или удовольствие, нет безопасности и определённости в обладании и потере, в похвале и порицании, в хорошей и дурной репутации. Безопасности и определённости нет ни в чём. Всё меняется.

Обязательство «не причинять вреда» — очень определённое. Единственный способ его нарушить — говорить и действовать исходя из запутанности. Простота и ясность этого обязательства помогают построить нерушимый фундамент внутренней силы. Это проявляется как мужество рисковать, мужество не поступать привычным образом. Это даёт уверенность в нашей способности развивать отречение на самом глубоком уровне, в способности распознавать появление шенпа и осознавать, что мы снова попались в ловушку восьми мирских дхарм. Это даёт уверенность в нашей способности жить без плана игры, без надежд и страхов. Когда люди берут этот обет, они начинают меняться. Возможно, вы их встретите через год-два и увидите: они стали мягче. Они более расслаблены по отношению к себе и к миру, более гибкие, и с ними легче ладить.

В какой-то момент, если повезёт, вы словно упрётесь в стену правды и удивитесь тому, что до сих пор делали со своей жизнью. И тогда вам очень захочется узнать, что же освободит вас, поможет стать более добрыми, любящими, менее запутанными и реже действовать под влиянием клеш. Вы захотите находиться в состоянии присутствия — когда входите в дверь, делаете шаг, моете руки или посуду, заводитесь, «тушитесь», слабеете, пропускаете через себя поток эмоций и мыслей. День за днём вы будете замечать, что всё быстрее обнаруживаете попадание «на крючок», и вам всё легче воздерживаться. Если вы продолжите движение, то произойдёт нечто вроде освобождения, освобождения от старых

привычек, от влияния удовольствия и боли, освобождения из плена восьми мирских дхарм.

Процесс пробуждения не означает «сделать себя», он означает отпустить, покоиться в середине — в парадоксальной, зыбкой середине, исполненной возможностей и новых способов мыслить и видеть — без каких-либо материальных гарантий относительно будущего.

# Второе обязательство ЗАБОТИТЬСЯ ДРУГ О ДРУГЕ

Обет заботиться друг о друге подразумевает вот что: вместо того, чтобы охранять свою собственную территорию и быть готовым разорвать любого, кто на неё посягнёт, мы открываемся миру, в котором живём. Обет подразумевает готовность взять на себя большую ответственность, безграничную ответственность. На самом деле, это огромный риск.

— Чогьям Трунгпа Ринпоче

## 6

### За пределами зоны комфорта

Сочувствие — это угроза для эго. Мы можем думать о нём как о чём-то тёплом и успокаивающем, но в действительности оно подразумевает жизнь «без кожи». Когда мы поддерживаем других, заходим так далеко, что примеряем на себя их ситуацию, когда мы стремимся никогда ни перед кем не закрываться, то быстро обнаруживаем себя на неуютной территории под названием «жизнь не по-моему». Второе обязательство, которое традиционно известно как обет бодхисаттвы, или обещание воина, призывает нас с головой нырнуть в эти негостеприимные воды и плавать за пределами собственной зоны комфорта.

Наше желание принять обет отказа от причинения вреда — первый шаг к тому, чтобы полностью расслабиться в неопределённости и переменах. Это обязательство воздерживаться от слов и действий, приносящих вред другим и нам самим, а потом подружиться с основополагающими чувствами, побуждающими нас причинять вред как таковой. Второе обязательство основывается на том же фундаменте: мы берём обет сознательно идти в боль этого мира, чтобы помочь облегчить её. По сути, это обет заботиться о других, даже если иногда нам не нравится, как это ощущается.

Второй обет глубоко и нерушимо связан с бодхичиттой, традиционно определяемой как стремление пробудиться ради того, чтобы помочь пробудиться другим, стремление выйти за пределы обусловленного счастья, освободиться из плена успеха и неудачи, похвалы и порицания.

Бодхичитта — это также вера в нашу внутреннюю способность выйти за пределы предубеждений, предрассудков, стереотипов и открыть наше сердце всем: тем, кто нам нравится, тем, кто не нравится, тем, кого мы даже не замечаем, и тем, кого, возможно, мы никогда не встретим. Бодхичитта препятствует нашей тенденции застревать в крайне узком, ограниченном мышлении. Препятствует нашему сопротивлению переменам.

Открытость такой степени возникает из веры в то, что все мы по сути своей хорошие и можем взаимодействовать друг с другом, проявляя это внутреннее добро. Вместо того чтобы реагировать агрессивно в ответ на провокацию, бесконечно продлевая боль, мы верим, что можем проявлять к другим интерес и заботу и таким образом встретиться с их внутренними достоинством и добротой.

Моя подруга, которая работает в супермаркете, несколько лет назад решила испытать свою веру в изначальную доброту всех людей. Ей хотелось посмотреть, удастся ли ей найти кого-то, кто будет исключением. Конечно, каждый день она встречала дружелюбных людей, но было также много людей грубых, высокомерных, вредных и склонных манипулировать. В каждом случае она пыталась заглянуть за маску, надетую на человека, проникнуть сквозь защиту и вступить в контакт с его хорошим началом, с чувством юмора и добротой. В нашем последнем разговоре она сказала, что не встретила никого, в ком, по её ощущениям, не было бы ничего хорошего. А она работает в этом магазине уже 15 лет.

С первым обязательством мы начинаем развивать уверенность в нашей способности открываться сырой, неудобной и непредсказуемой энергии жизни. Со вторым обязательством мы шагаем дальше, в зыбкость, и воспринимаем её как источник пробуждения, а не ужаса, как путь к бесстрашию, а не как угрозу нашему существованию. Если мы ранее не тренировались в том, чтобы расслабляться в свойственном нам беспокойстве, то второе обязательство может показаться ужасающим, потому что мы ныряем ещё глубже в неизведанные воды под названием «приносить пользу ближним».

Обязательство приносить пользу другим традиционно называется «Путь бодхисаттвы», путь героев и героинь, путь духовных воинов, чьи орудия — мягкость, ясность ума и открытое сердце. В тибетском языке *паво* — это «воин», а *памо* — «воительница», и эти слова означают «тот, кто развивает в себе храбрость». Тренируясь, как воины, мы развиваем в себе мужество и гибкость, необходимые для жизни в неопределённости, с этим шатким и болезненным чувством тревоги, когда держаться не за что. Мы посвящаем свои жизни тому, чтобы быть доступными любому человеку в любой ситуации.

Обязательство заботиться друг о друге часто описывается как обет приглашать в

гости всех живых существ. Перспектива может быть ужасающей: это означает, что в наш дом может войти любой. Это означает открывать дверь всем: не только тем, кто нам нравится, тем, от кого приятно пахнет, тем, кого мы считаем «адекватными», но также людям агрессивным и запутавшимся, людям всех форм, размеров, цветов, говорящим на разных языках, людям с разными взглядами. Второе обязательство означает готовность устраивать вечеринку с самыми разными людьми в собственной гостиной день за днём, до скончания времён.

Сначала большинство из нас совершенно не готовы на подобное, нам претит сама мысль шагнуть в зыбкость бытия, лишившись какой-либо опоры. Но если у нас есть стремление облегчить страдание, то что делать? Поначалу мы можем приглашать всех и всем открывать дверь, но ненадолго. Мы отрываем дверь ровно на столько, на сколько способны в данный момент, и разрешаем себе закрыть её, когда нам становится слишком некомфортно. При этом у нас всегда есть стремление снова открыть дверь и держать её открытой на несколько секунд дольше, чем в прошлый раз.

Результаты такой практики могут быть удивительными. Открывая дверь постепенно, не пытаясь распахнуть её настежь сразу, мы привыкаем к тому чувству незащищённости, когда люди, которых мы терпеть не можем, начинают приходить на вечеринку. Вместо того чтобы думать: «Я должен открыть дверь настежь» или «Я всё неправильно делаю», мы начинаем с твёрдого намерения продолжать открывать дверь и понемногу получаем доступ к резерву внутренней силы и мужества, о котором даже не подозревали.

«Открыть дверь» отражает наше намерение снять доспехи, снять маску, встретиться лицом к лицу со своими страхами. Насколько мы готовы к открытой встрече с нашими чувствами, настолько способны действительно помогать другим. И мы даём обязательство, что до конца своих дней будем работать над освобождением себя от тирании собственных реакций, наших механизмов выживания, нашей склонности попадаться на крючок.

Это не значит, что с подобными чувствами покончено навсегда. Основополагающее беспокойство будет возникать снова и снова, но мы не будем чрезмерно реагировать на него, не позволим ему управлять нашей жизнью. Однажды я спросила об этом Дзигара Конгтрула, и он сказал: «Да, я всё ещё

испытываю эти чувства, но им не удаётся меня поймать». Похоже, он больше не боится страха.

Эти сырые чувства могут даже побуждать нас к действию. Когда интервьюер спросил Далай-ламу, жалеет ли он о чём-нибудь, он ответил, что да, жалеет: он чувствует себя ответственным за смерть старого монаха, пришедшего к нему за советами. Интервьюер спросил, как Далай-лама избавился от этого чувства сожаления, и Его Святейшество ответил: «Я не избавился. Оно всё ещё здесь». Но чувство больше не тяготит его, а побуждает к тому, чтобы приносить людям пользу, как только возможно.

Обязательство заботиться друг о друге — это обет достичь пробуждения, чтобы помочь пробудиться другим. Это обет пробудиться, чтобы облегчить страдания мира. Обет идти по этому пути столько, сколько нужно, хоть целую вечность. Шантидева описывает суть этого обязательства стихом — как говорят, любимым стихом Далай-ламы:

«Покуда существует пространство

И покуда живущие пребывают в нём,

Пусть и я буду жить,

Избавляя мир от страданий».

Учитывая масштабность этого обязательства, следование ему похоже на невыполнимую миссию. Во-первых, мы нарушаем его, закрывая для кого-то сердце или ум лишь на несколько мгновений. Я никогда не встречала никого, кто мог бы полностью избежать этого, но всё же мы даём обязательство идти дальше и держать дверь открытой для всех. Ещё один способ нарушить обет — это самоуничтожение: верить в то, что наши недостатки неотделимы от нас, что от них невозможно избавиться, и говорить себе: «Я безнадежен, у меня никогда ничего не получится». Мы также нарушаем обязательство, когда унижаем других, критикуем их культуру, обычаи, традиции или веру. Предвзятость и фанатизм в любой форме — это нарушение обета.

Когда мы нарушаем первый обет, причиняем вред речью или действием — это очевидно. Если, например, мы убьём, солжём или украдём, то сомнений в нарушении обета не возникнет. Но когда речь идёт об обязательстве заботиться друг о друге, нарушение обета не так очевидно. Есть традиционная буддийская притча на эту тему. Мореход, известный как Капитан Отважный, правил кораблём с 500 людьми на борту. На корабль забрался пират и стал угрожать всех убить. Капитан понял: если пират совершит задуманное, он не только убьёт всех пассажиров, но также посеет семена собственного страдания в будущем. Движимый сочувствием к пирату, а также желанием спасти 500 жизней, капитан убил пирата. Убивая одного ради спасения многих, Капитан Отважный был готов принять последствия своего действия, какими бы они ни были, ради того, чтобы предотвратить страдания других. Вот почему второе обязательство требует смелости — смелости делать то, что, по нашему мнению, принесёт наибольшую пользу, а также смелости признать тот факт, что мы никогда не знаем наверняка, действительно ли наше действие принесёт пользу или только ухудшит дело.

Конечно, мало кто из нас столкнётся с выбором Капитана Отважного, но мы можем легко поймать себя на попытке дать нашему сомнительному поведению совершенно убедительные оправдания. Поразительно, каких глубин самообмана мы способны достичь. Но именно здесь обязательства оказывают огромную поддержку. Они помогают нам распознать подлинное состояние нашего ума, выскочить из него и не катиться дальше по наклонной.

Мы не переходим от одного обязательства к другому. Обязательство не причинять вреда остаётся с нами как основа обязательства заботиться друг о друге. Если мы хотим двигаться дальше, то нам необходима тренировка в том, чтобы не преумножать страдание действиями и словами, в том, чтобы распознавать свои спусковые механизмы и сохранять состояние присутствия в беспокойстве. Обязательство не причинять вреда помогает прорваться через самоуничтожение и подружиться с собой, и эта дружба будет углубляться по мере того, как мы начнём смотреть на себя пристальнее и отбросим привычки, заставляющие нас продолжать страдать. Обязательство воина основывается на честности по отношению к себе. Когда мы на пределе, когда жизнь запускает механизм наших привычных реакций, мы учимся прерывать их, зная, что если начнём говорить и действовать под влиянием шенпа, то не сможем реагировать правильно и поддерживать других.

К счастью, когда мы нарушаем обязательство заботиться о других, его легко восстановить. Вначале мы признаём, что нарушили данный обет, ожесточились сердцем, закрыли ум и исключили кого-то из круга заботы. А после можем восстановить нарушенное обязательство. Прямо на месте, или во время ежедневной практики, мы подтверждаем наше намерение держать дверь открытой для всех чувствующих существ до конца жизни. Это практика духовного воина, тренировка в развитии мужества, сочувствия и любви. Количество живых существ, испытывающих боль, не поддаётся исчислению, но мы всё же стремимся не исключать никого из них и делать всё возможное для облегчения их страданий.

Что и говорить, вряд ли мы будем в этом совершенны. Однажды я тихо сидела на своей постели, читала строки Шантидевы и плакала: мне так хотелось быть любящей и сочувствующей. Вдруг одна женщина внезапно вошла в комнату, и я рассердилась на неё за то, что она мне помешала.

Подобные случаи, конечно, разочаровывают. Они либо запускают поток уничижительной самокритики, либо вдохновляют на то, чтобы возобновить своё стремление помогать другим, какие бы чувства они у нас ни вызывали. В тот момент, когда мы оступаемся, можно использовать практику трёх шагов, чтобы поймать искру раздражения, нетерпения или разочарования до того, как она превратится в пламя гнева. Эта практика позволяет нам видеть, что происходит вокруг нас, и в то же время осознавать, что происходит внутри нас. Вспомним эти шаги.

Сначала вернитесь в состояние «здесь и сейчас». Понаблюдайте, что с вами происходит в данный момент. Полностью осознайте своё тело, его энергию. Осознайте свои мысли и эмоции. Далее почувствуйте своё сердце, буквально положите руку на грудь, если хотите. Это — способ принять себя такими, какие вы есть в данный момент, способ сказать: «У меня сейчас вот такие переживания, и это нормально». А потом отправляйтесь в следующий момент без предзаданной программы действий.

Эта практика помогает нам открываться другим тогда, когда мы склонны

закрывать. Она позволяет бодрствовать, а не засыпать, открыто смотреть вокруг, а не отступить назад. Например, мы часто отправляемся на встречу, будучи настолько озабоченными своей предстоящей речью, что отключаемся от других людей, не слышим их слов и не улавливаем их чувств. Но если перед входом в помещение мы «заземлимся» с помощью практики трёх шагов, объединим ум и тело в настоящем моменте, то сможем прийти на встречу с открытым умом, с заинтересованным настроением: «Посмотрим, что из всего этого получится», а не заикливаться на достижении определённого результата. Мы готовимся, мы разбираемся в предмете, а потом совершаем рывок. Так меня учили учить. Я готовлюсь, читаю, делаю записи, решаю, что хочу сказать. А потом захожу в комнату и говорю безо всякого плана.

Много лет назад один из монахов в аббатстве Гампо познакомил меня с такой практикой — во время пробуждения говорить себе: «Интересно, что сегодня будет?» Это и есть настрой на то, чтобы совершить рывок.

По мере того как мы выполняем эту практику — в виде формальной медитации или прямо среди повседневных дел, — мы всё лучше замечаем тот момент, когда заводимся. Тогда мы обращаемся к настоящему, «синхронизируем тело и ум», как говорил Чогьям Трунгпа, затем отбрасываем сюжетную линию и открываемся человеку или ситуации, которые перед нами. Это — основа заботы друг о друге, предоставления себя окружающим с добротой и сочувствием. Данная практика помогает утвердить в нас воинский дух, а не метаться под влиянием мыслей и эмоций.

Естественно, есть противоречие между масштабностью второго обязательства и нашей реальностью. Конечно, есть люди, которых нам трудно принять. Начальник, коллега, супруг, сосед, мать, отец, ребёнок — кто вам действительно не нравится и вы бы хотели, чтобы этот человек просто исчез? Кто ещё в этом списке? Скажите им спасибо: они ваши персональные учителя, которые всегда появляются вовремя, чтобы вы оставались честными. Только неприятные вам люди заставляют увидеть то, что вы спрятались, надели доспехи, зарыли голову в песок. Если бы вы не завидовали им, не ревновали их, то вам бы никогда и в голову не пришло выйти за пределы своей недоброжелательности и попытаться порадоваться их счастливому будущему. Если бы вы никогда не встретили своего противника, то могли бы возомнить себя лучше всех и высокомерно осуждать

невротичное поведение других вместо того, чтобы исправить собственное.

Когда мы даём это обязательство, мы начинаем непрерывную тренировку в любящей доброте и сочувствии. Один способ добиться этого — постоянно спрашивать себя: «Как я могу помочь?» Можно сделать это ежедневной практикой. Однако порой мы не уверены, что именно принесёт пользу, не причинив при этом боли. Но воин учится на своих неудачах. Мы учимся больше на ошибках, чем на победах. Нужно уметь распознать, когда метод не работает, и — что важно — не принимать неудачу слишком близко к сердцу. Вместо этого лучше последовать предложению Чогьяма Трунгпы: «Проживай свою жизнь как эксперимент». То есть с отношением «Я не знаю, что поможет в этом случае, но я поэкспериментирую». Иногда результат будет таким: «Ну как это могло не сработать!» Если так, значит, мы получили свой урок и теперь можем попробовать что-то другое.

В наших попытках следовать этому обязательству полезно иногда отдохнуть и вспомнить о его масштабности — о времени, столь долгом, что его невозможно представить, о бесчисленном множестве тех, кому мы дали обет помочь: ведь это не только те, к кому мы чувствуем жалость, но вообще все живые существа, без исключения. Если мы встречаем их на улице, читаем о них в новостях, слышим от наших друзей — если они входят в наше сознание каким-либо образом — они законные претенденты на нашу любящую доброту и сочувствие. И помните, это задача без пределов и ограничений, и мы навсегда вовлечены в эту практику, в эту работу.

Стремление воина — никогда не закрываться, даже если личные отношения дали сбой. Я не говорю, что больно не будет. Разрыв отношений с близким человеком швыряет нас прямо в гущу основополагающей неопределённости, и это, конечно, больно. Мы на пределе. Мы замечаем за собой такое поведение, которое, как мы думали, переросли много лет назад. Иногда достаточно одной мысли о человеке, чтобы мы захлопнулись. Но часто эта вроде бы неразрешимая ситуация даёт нам наилучший урок, если мы готовы быть уязвимыми и честными, если хотим вступить в контакт с тем, что Чогьям Трунгпа называл «истинное сердце грусти». Как практикующие воины мы делаем всё возможное, чтобы держать человека в своём сердце, не лицемеря. Когда нас связывают с кем-то непростые отношения, можно поместить фотографию этого человека в месте, где мы будем часто её

видеть, и думать: «Я желаю тебе глубочайшего благополучия». Или можно написать имя этого человека и пожелание, чтобы он жил в безопасности, мирно и счастливо.

Независимо от того, какое действие мы предпринимаем, наше стремление — принести человеку пользу и желать ему всего хорошего. Это стремление основано на растущей уверенности в том, что и мы, и этот человек — изначально хорошие. Оно основано на нашем желании снять все слои защиты и увидеть другого человека без наших ярлыков и предрассудков. Мы стараемся отбросить сюжетную линию о том, какой вред этот человек причинил нам, о том, насколько он виноват. При этом мы можем испытывать «сырые чувства», отвращение к человеку и к сложившейся ситуации. Но независимо от того, что произошло и кто с кем как поступил, мы делаем всё возможное, чтобы растворить нашу неприязнь. Это вовсе не значит, что мы снова будем вместе, — часто это означает расставание, — но мы можем послать человеку прощение и заботу. Поверьте, на уровне ощущения это куда лучше, чем травить себя горечью.

Задание непостижимо: спасти всех и повсюду от неизмеримых страданий. Не только от голода, отсутствия одежды и жилья, или от жестокого обращения, равнодушия, пыток или убийства. Мы также посвящаем жизнь спасению себя и других от самих причин страдания: от стремления причинять вред и усиливать агрессию, от неспособности распознать свои спусковые механизмы и видеть предрассудки, от укоренившихся склонностей поддаваться на провокацию и винить в этом кого-то другого.

Дав обет воина, мы постепенно становимся тем звеном, которое связывает других с их незамутнённым умом, с их изначально благой сутью, и они тоже могут открыться зыбкости человеческого бытия как источнику вдохновения и радости. Наше пожелание счастья всем существам, включая нас самих, — жить без страха среди неопределённости и перемен. Сочувствие и доброта, необходимые для этого, безграничны, но мы строим фундамент из того, что у нас уже есть.

Обет воина подразумевает понимание, что в человеке нет ничего застывшего. Обычно мы изо всех сил стараемся сохранить своё жёсткое представление о людях: «моя эгоистичная, безрассудная сестра», «мой весёлый, жизнерадостный коллега», «мой злобный, закомплексованный отец». А что — я? «Я слишком

толстая, неудачница, ничего в жизни не понимаю», «я умнее всех, я лучше всех выгляжу, я способная и успешная, я не создана для медитации», «я плохая мать и худшая в мире жена». Но, в действительности, ни один из ярлыков мы не можем приклеить навсегда. Мы никогда не можем дать исчерпывающего определения человеку, потому что всё постоянно меняется. У нас всегда недостаточно данных.

Это обязательство подстёгивает нас к тому, чтобы засомневаться в своём устоявшемся взгляде на мир, в том, такова ли реальность, какой мы её обычно видим. Каждый из нас живёт в реальности, которую считает единственно верной. Всё так и есть, настаиваем мы. Точка. Но разве даже общепринятая реальность, которую мы все разделяем, будучи людьми, не является проекцией чувственного восприятия, свойственного человеку? У животных другое восприятие, и, следовательно, они живут в другой реальности. Так что же такое «реальная реальность»? Та, в которой живём мы? Или собаки? Или птицы? Или мухи? Ответ: единственной «реальной реальности» не существует. Реальность — в том моменте, в котором мы находимся, и она не такая прочная и определённая, как мы думаем.

Один из астронавтов, летавших на Луну, описал свои переживания при взгляде на Землю из космоса. «Земля выглядела такой маленькой, — сказал он. — Одинокий шарик, висящий в космосе». Ему стало грустно оттого, что мы зачем-то разделили её на страны, к которым страстно привязались, установили границы и ведём войны. То, что мы делаем, не имеет никакого смысла, осознал он. У нас есть только одна Земля и только одни люди, чтобы заботиться о ней, а то, чем мы занимаемся, — безумие.

То же откровение пришло к индейскому вождю по имени Сиэтл более ста лет назад:

«Мы все — дети великого духа. Мать Земля — дом для всех нас. Наша планета в большой беде, и если мы будем продолжать старые распри вместо того, чтобы вместе работать, то мы все умрём».

Какие определения мы даём миру, таким он для нас и будет. Когда мы называем часть Земли «Китай», «Бразилия» или «Соединённые Штаты», она становится отдельной страной, с огромным эмоциональным багажом, следующим за этим понятием. Когда мы определяем что-то как «хорошее», мы видим это хорошим.

Когда мы определяем что-то как «плохое», мы видим это плохим. Мы так держимся за «нравится» или «не нравится», за «прав» или «неправ», будто эти определения и есть истинная реальность. При этом человеческий опыт — это опыт, когда не за что держаться, нет ничего раз и навсегда определённого для всех людей. Реальность постоянно разрушается. В этом потоке единственное, что имеет для нас смысл, — это протянуть руку друг другу.

Когда мы — на пути к тому, чтобы увидеть больше пространства вокруг наших жёстких ментальных конструкций и представлений, нашего ограниченного чувства себя, наших понятий о правильном и неправильном, а также ярлыков, в которые мы вложили столько сил, трещина в нашем привычном восприятии жизни становится всё шире и шире. На этом этапе до нас начинает доходить: если мы хотим изменить фильм своей жизни, придётся изменить свой ум.

Повар и учитель дзен Эд Браун рассказал мне эту историю о первых днях пребывания со своим наставником, Сузуки Роси. Эд был шеф-поваром в Горном центре дзен Тассахара, в Калифорнии, в 1960-х годах и славился своим вспыльчивым характером. Однажды, охваченный яростью, он пошёл к учителю и пожаловался на состояние кухни: люди не убирались, как нужно, слишком много болтали, вели себя неосознанно и всё время отвлекались. Сплошной хаос каждый день. Ответ Сузуки Роси был прост: «Эд, если ты хочешь, чтобы на кухне было спокойно, успокой свой ум».

Если ваш ум — широк и чист, вы обнаружите, что находитесь в куда более комфортном мире, где всё безгранично, интересно и живо. Ведь всё определяется не местом, а состоянием вашего ума. Воин жаждет донести до всех существ, что у них есть доступ к изначальной доброте, и что путь к подлинной свободе — это выход за пределы ярлыков, проекций, предвзятости и предрассудков. Это забота друг о друге.

## Вдохнуть боль, выдохнуть освобождение

11 сентября 2001 года земля под ногами миллионов людей разверзлась. Когда два самолёта врезались в башни-близнецы, жизнь изменилась для нас навсегда. Это было социальное переживание зыбкости. Правда непостоянства и перемен внезапно обрушилась на жителей Нью-Йорка, США и людей по всему миру.

В последующие дни, во всепоглощающей атмосфере непонимания того, что происходит и что необходимо делать, в городах по всей Америке собирались большие группы для совместной практики *тонглен*. Практика заключалась в том, чтобы как можно глубже вдохнуть боль и страх всех тех, кто находился в горящих башнях, разбился насмерть при попытке спастись, тех, кто находился в самолётах, а также миллионов людей, глубоко травмированных этим событием. Кроме того, вдохнуть в себя злобу террористов и тех, кто спланировал эту операцию. А потом выдохнуть, посылая им всем освобождение.

Некоторые посылали любовь и заботу всем, кто страдал. Некоторые — спокойствие и спасение от обжигающего пламени тем, кто оказался в ловушке в башнях или в самолёте. Некоторые посылали людям бесстрашие. Некоторые — пожелание, чтобы никто не держал в себе ненависти и ярости. Вдыхая, люди делали единственно возможное для поддержки тех, кто не выжил. Выдыхая, они находили способ применить своё искреннее стремление помочь, что бы это ни значило. Конечно же, тысячи людей в Нью-Йорке и не только сразу же предложили свою помощь. Волонтёров было столько, что помощь многих не понадобилась. Но никому не отказывали в практике тонглен, и те, кто не нашёл иного способа помочь, объединились с другими людьми, которые также стремились облегчить страдания погибших в невообразимой боли и тех, кому удалось выжить.

Тонглен — основное упражнение воинов, самое эффективное средство для развития мужества и пробуждения чувства единства с другими. Эта практика

позволяет нам не цепляться за берега и оставаться посередине реки.

В тибетском буддизме обучают различным вариациям тонглен, но суть в том, чтобы вдыхать неприятное и нежеланное, а выдыхать — отправлять в мир — приятное, освобождающее, дающее наслаждение. Другими словами, мы вдыхаем то, чего обычно избегаем, например грусть и гнев, а выдыхаем то, за что обычно цепляемся, например счастье и здоровье. Мы вдыхаем боль и выдыхаем удовольствие. Вдыхаем стыд, а выдыхаем хорошую репутацию. Вдыхаем потерю, а выдыхаем обретение. Эта практика идёт вразрез с привычными тенденциями нашего ума. Она помогает преодолеть страх перед страданием и получить доступ к состраданию, присущему всем нам.

В переводе с тибетского «тонглен» означает «отдавать и получать». Это относится к нашему желанию брать на себя боль страдающих и делиться с ними тем, что может облегчить их мучения, тем, что придаст им силы пребывать в состоянии присутствия в пору лишений, горя и разочарований.

Практика тонглен пробуждает наше естественное сочувствие, нашу естественную способность ощутить себя на месте другого человека. Проявлять к людям заботу в то время, когда они напуганы, озлоблены или высокомерны, бывает непросто, это заставляет нас столкнуться с собственной болью и страхом, напоминает о собственных тупиках. Но если мы способны пребывать с этими нежеланными чувствами, то можем использовать их как ступени к пониманию боли и страха других людей. Тонглен позволяет выяснить, в каком состоянии мы сейчас находимся, и, в то же время, развивать чувство общности с другими людьми. Когда возникают болезненные чувства, мы вдыхаем их, открываемся собственному страданию и страданию всех тех, кто чувствует то же самое. А потом посылаем освобождение всем живущим.

Этот вариант тонглен был самым освобождающим для меня. Здесь внезапное, выбивающее из колеи, «сырое» ощущение нашего собственного беспокойства используется для установления связи с другими. Это позволяет нам не концептуально, а на реальном опыте понять, что наше страдание не уникально, его разделяют миллионы и миллиарды других существ, как животных, так и людей. Узнав, что у нас рак, мы вдыхаем страх, недоверие, боль всех онкологических больных, а потом выдыхаем их освобождение. Потеряв кого-то

из близких, мы соединяемся со всеми, кто сражён таким же горем. Если мы не можем заснуть, это объединяет нас с бесчисленными людьми, которые также страдают от бессонницы. Прямо здесь и сейчас мы вдыхаем бессонницу — свою и других, вдыхаем тревогу, смятение и беспокойство, которые чувствуют все. И тут же посылаем успокоение, умиротворённость, довольство. Можно даже представлять всех людей мирно и сладко спящими.

Тонглен — практика, предназначенная для того, чтобы научить нас мыслить шире, помочь увидеть сходство всех существ. Вместо того чтобы замыкаться в себе, мы можем использовать суровые реалии человеческого бытия как возможность взрастить нашу естественную способность к любви, заботе, пониманию всеобщей взаимозависимости. С практикой тонглен несчастья становятся способом разбудить наши сердца, дают нам возможность работать для других и, в то же время, стать самим себе лучшими друзьями.

Тонглен — это практика, которая делается не только на подушке для медитации. Она особенно полезна в повседневной жизни, где бы мы ни находились. Например, пришло сообщение от друга, у которого трудные времена, он в депрессии, переживает тяжёлую утрату. Вы можете вдыхать боль своего друга, разделить его грусть или отчаяние и пожелать, чтобы страдание его облегчилось. Выдыхая, отправляйте ему освобождение — радость, заботу, умиротворение или всё то, что, как вам кажется, ему нужно.

Например, вы видите на улице, как кто-то издевается над собакой, бьёт её, кричит или резко дёргает за поводок. Можете вдохнуть боль, которую, как вам кажется, чувствует собака, и выдохнуть освобождение. Это может быть пожелание собаке испытать доброе отношение, быть в безопасности или полакомиться мозговой косточкой. Можно также вдохнуть в себя чувства того, кто плохо обращается с собакой, — ярость и запутанность, вынуждающие так себя вести. Вдохните его злобу, а выдыхая, пошлите хозяину собаки то, что, как вам кажется, смягчит его сердце. Это может быть чувство, что его любят, чувство удовлетворённости собой, чувство простора в уме и нежности в сердце.

Практика тонглен особенно полезна, когда мы поссорились с кем-то и чувствуем, как усиливаются боль и запутанность. Скажем, вы вошли в комнату и кто-то сказал вам неприятные слова или «косо» на вас посмотрел. Обычно мы

закрываемся, отключаемся или зацикливаемся на том, чтобы отыграться, или устремляемся в «убежище» — делаем то же, что обычно, когда не хотим встречаться с болью. Между тем, тонглен можно применять непосредственно на месте. Допустим, вы чувствуете страх. Вы можете полностью открыться ему — его запаху, текстуре, напряжению в теле — и вдохнуть всё это. По мере того как вы вдыхаете страх, можете думать обо всех людях в этом мире, которые сейчас испытывают страх. Можете даже расширить своё восприятие настолько, чтобы думать также о человеке, который вызвал ваш страх, желая ему или ей освобождения от страданий. А выдыхая, можете пожелать всем испытывающим страх существам, в том числе и себе, освободиться от него.

Здесь и сейчас вы полностью владеете своими чувствами. Вместо того чтобы отталкивать эмоции, вы пребываете в полном контакте с ними. Это не то же самое, что быть поглощёнными собой, находиться в ловушке собственного беспокойства. Ничего подобного. Тонглен связывает нас со всеми, кто подобен нам, кто чувствует то же, что и мы. Мы все испытываем удовольствие и боль. Мы все тянемся к приятному и хотим избежать неприятного.

Часто люди задают мне вопрос: «Откуда мне знать, что другие испытывают те же чувства?» Думаю, можно с уверенностью сказать: нет такого чувства, которое помимо нас не испытывали бы в данный момент ещё миллионы людей на планете — или не испытывали его в прошлом. Наши сюжетные линии различаются, но когда речь заходит о боли, удовольствии и наших реакциях на них, все люди одинаковы.

Тонглен противоречит нашему привычному отношению к миру: желанию, чтобы всё было «по-нашему», чтобы всё складывалось в нашу пользу, а с другими — будь что будет. Практика рушит стены, построенные нами вокруг нас, и освобождает нас из построенной нами же самими тюрьмы. По мере того как защитный панцирь рушится, у нас естественным образом возникает желание выйти наружу. Людям нужна помощь, и мы можем помочь им — и напрямую, и опосредованно, просто желая им счастья.

Тонглен переворачивает нашу привычную логику: избегать страдания и искать удовольствия. Мы можем открыться боли других настолько, насколько можем открыться своей собственной боли. Насколько мы можем сохранять состояние

присутствия в своей боли, настолько же мы способны вынести кого-то, кто провоцирует нас. Мы начинаем видеть боль как возможность для трансформации, а не как что-то, чего нужно избегать любой ценой. По мере того как мы практикуем тонглен, наше сочувствие возрастает. Мы обнаруживаем, что всё больше способны помогать другим даже в тех ситуациях, которые раньше казались невыносимыми.

Будут и времена, когда мы попросту не сможем делать эту практику. Это происходит, когда, столкнувшись со страданием — своим или чужим, — мы не в силах посмотреть ему в лицо и поэтому сжимаемся и немеем. Или, возможно, для нас не составляет трудности встретиться с болью, но мы не можем послать вовне освобождение. Ситуация может быть настолько ошеломляющей, что нам и в голову не приходит освобождение, способное хоть что-то изменить в восприятии и чувствах. Но какой бы ни была причина, не позволяющая нам практиковать тонглен, это не повод для самокритики и отчаяния. Жизнь полна возможностей пробовать снова и снова.

Любое сопротивление указывает на то, как важно привести в практику свободное пространство. Один из способов сделать это — представить, что вы вдыхаете пространство, пустое, как небеса. Если вы ощущаете своё тело как безграничное, прозрачное и достаточно большое для того, чтобы вместить любое страдание, то вы вдыхаете, зная, что боли негде застрять. Потом, выдыхая, можно посылать вовне то же чувство открытости и свободы, чувство безграничного пространства, которое может вместить всё — несчастье, восторг, всю гамму человеческих эмоций.

У формальной медитации тонглен четыре ступени:

Первая ступень — это пауза, момент спокойствия и пространства, короткая передышка. Если вам нужен образ, можно представить любое переживание как широкое, открытое пространство, как будто вы смотрите на океан или безоблачное небо.

Вторая ступень — визуализация, работа с текстурой. Вы вдыхаете горячую, тяжёлую, плотную энергию, чувство клаустрофобии. Вдохните это полностью, всеми порами своего тела. А потом выдохните

чувство свежести, спокойной, лёгкой, яркой энергии. Распространите её во всех направлениях. Продолжайте несколько минут или до тех пор, пока образ не синхронизируется с вдохами и выдохами.

Третья ступень — дыхание в особо болезненной ситуации, чтобы открыться ей, насколько это возможно, и выдохнуть пространство и освобождение. Традиционно мы делаем тонглен для животного или человека, которому хотим помочь, но также можно начать со своего переживания в данный момент — например чувства безнадёжности или гнева — и использовать его как звено для связи с болезненными переживаниями других.

На четвёртой ступени мы расширяем тонглен. Если мы делаем практику для друга, больного СПИДом, то распространяем её на всех больных СПИДом. Если делаем практику для сестры, страдающей алкоголизмом, то распространяем её на всех, страдающих от этого недуга. Если мы делаем тонглен для всех тех, кто испытывает ту же боль, что и мы сами, можно распространить практику на всех людей во всём мире, которые страдают от чего-то, душевно или физически. Можно расширить практику ещё больше, включив в неё всех, кто находится в ловушке эгоцентризма, всех, кто страдает от ограниченности ума и неспособности отпустить надежду и страх.

Основной совет: мы начинаем практику тонглен с реальной и злободневной ситуации, а не с абстрактной или нас не касающейся. Потом расширяем практику, включая в неё всё больше и больше существ, страдающих подобно нам, а также всех нас, страдающих от цепляния эго, от сопротивления неопределённости и непостоянству.

Если у нас есть хоть малейшее представление о том, каково жить без эго, в состоянии пробуждения, в состоянии свободы, то мы желаем этого и другим. Когда мы видим, что люди — на крючке, то вместо того, чтобы критиковать и судить их, мы понимаем, что они испытывают, и сочувствуем им — мы тоже так чувствовали и отлично знаем, каково это. Мы желаем другим точно того же, чего и себе: ценить себя, распознавать ловушки и как можно быстрее выпутываться из этих чувств, прекратить усиливать негативные шаблоны поведения,

продлевающие наше страдание, открыться другим, почувствовать человеческую доброту.

Нужно ли время, чтобы привыкнуть практиковать тонглен в повседневной жизни или в качестве формальной медитации? Да, нужно. Нужно ли привыкнуть к «сырой» боли? Нужны ли терпение и мягкость? Да. Не следует отчаиваться, когда практика покажется слишком трудной. Позвольте себе двигаться медленно, на своей скорости, сперва работая над ситуациями, которые в данный момент для вас легки. Я всегда вспоминаю, что говорил Чогьям Трунгпа, когда я теряла уверенность в себе и была готова сдаться. Он садился прямо, улыбался широко и заявлял: «Ты справишься!» Его уверенность была заразительна, и когда я слышала эти слова, то понимала: я справлюсь.

Однажды я читала стих о практике тонглен во время войны. Там описывались падающие бомбы, насилие, отчаяние, то, как людям отрывало ноги, как они возвращались домой с обожжёнными, изуродованными лицами, и посылали вонючую красоту земли и неба, человеческую доброту, безопасность и умиротворение. Так же мы можем вдыхать ненависть и ревность, зависть и зависимость — все составляющие человеческой драмы, — используя наше собственное переживание этой боли, и распространять тонглен на всех, попавшихся в ту же ловушку. А затем выдыхать мягкость, добросердечие, благожелательность, силу — всё, что, по нашим ощущениям, принесёт комфорт, преобразование, освобождение. Боль мира пронзает наше сердце, но мы никогда не забываем, какое это счастье — жить!

Чогьям Трунгпа как-то сказал: «Проблема большинства людей в том, что они всегда пытаются отдать плохое другим, а себе взять хорошее. Это всегда было проблемой общества и мира». Пришло время попробовать другой подход: взять плохое, а отдать хорошее. Сочувствие означает не жалость и не ситуацию, когда сильный помогает слабому: это отношения равных, построенные на взаимной поддержке. Практикуя тонглен, мы начинаем понимать, что благополучие других так же важно, как и наше собственное. Помогая другим, мы помогаем себе. Помогая себе, мы помогаем миру.

## 8

### Катализатор сочувствия

Кто-то прислал мне стихотворение, в котором заключена сущность обета воина — сочувствие к другим существам. Оно называется «Дедушка — птичьи лапки» (*Birdfoot's Grampa*) и рассказывает о мальчике и его дедушке, которые едут по просёлочной дороге в бурю. Дедушка постоянно останавливает машину и выходит, чтобы собрать сидящих на дороге лягушек и отнести в безопасное место, на обочину. Когда он делает это в 25-й раз, мальчик не выдерживает и говорит дедушке: «Ты не спасёшь их всех, смирись, вернись, нам пора двигаться дальше». А дедушка, стоя по колено в мокрой траве, с ладонями, полными лягушек, улыбается внуку и отвечает: «Им тоже пора двигаться дальше».

Вот очень ясный образ того, как работает обязательство воина. Дедушка был не против остановиться 24 раза, был не против промокнуть ради того, чтобы спасти лягушек. Он также не рассердился на нетерпение своего внука, потому что ясно понимал: лягушкам хочется жить не меньше, чем ему самому.

Стремление, на котором основано второе обязательство — заботиться обо всех живых существах без исключения, — очень масштабно. Но даём мы это обязательство впервые или обновляем его, условно говоря, в десятый раз — мы начинаем оттуда, где мы сейчас. Мы либо в состоянии внука, либо в состоянии дедушки, но, как бы то ни было, мы начинаем оттуда, где мы.

Считается, что когда мы принимаем обет воина, то глубоко в нашем подсознании, в уме и сердце навсегда закладывается зерно. Это зерно — катализатор, или ускоритель роста, для нашей изначальной способности к любви и сочувствию, к умению видеть, что все мы — похожи. Мы даём обязательство, сажаем зерно и потом стараемся не ожесточать своё сердце и не закрывать ум перед кем бы то ни было.

Конечно, сдерживать это обязательство нелегко. Но всякий раз, когда мы его нарушаем, важно понимать, что мы кого-то исключили, дистанцировались,

сделали кого-то «чужим», человеком «по ту сторону забора». Зачастую нас переполняет праведное негодование, мы так заведены, что даже не замечаем собственного возбуждения. Но, если повезёт, мы поймём, что произошло — или на что нужно обратить внимание, — и признаемся себе в том, что совершили. А потом, желая начать сначала, просто возобновим обязательство оставаться открытыми для других существ.

Некоторым нравится читать или цитировать вдохновляющие строки восстановления обетов. Можно использовать стих Шантидевы, который традиционно повторяют, чтобы подтвердить своё намерение помогать другим:

«Подобно тому, как сугаты прошлого

Зарождали бодхичитту в своих сердцах

И, шаг за шагом,

Исполняли практики бодхисаттв,

Так и я, на благо всех живущих,

Сумею зародить бодхичитту

И, шаг за шагом,

Стану выполнять эти практики».

Мы повторяем эти слова или подобные им, чтобы обновить наше обязательство. Начинается новый этап, и мы идём дальше. Мы ещё не раз споткнёмся и будем начинать заново, снова и снова, но, если зерно посажено, мы всегда будем двигаться ко всё большему открытию, всё большим сочувствию и заботе.

Обязательство заботиться о других — обет воина — не подразумевает совершенства. Оно подразумевает, что мы продолжаем вкладывать добродетель в наше подсознательное, продолжаем сеять зёрна, которые помогают нашему сердцу безгранично расширяться, поддерживают нас на пути к пробуждению. Каждый раз, когда мы понимаем, что нарушили обязательство, вместо того чтобы

критиковать других, сеять семена самоосуждения и самоуничужения, семена праведного негодования, ярости (или какие ещё формы собственной фрустрации мы вымещаем на других), мы можем засеять семена силы, уверенности, любви и сочувствия. Мы сеем семена, чтобы всё больше походить на того дедушку из стихотворения или на многих других людей, знакомых нам лично или понаслышке, которые счастливы посвятить свою жизнь ближним.

Когда вы недовольны собой из-за жёсткого, неспособного прощать сердца, можно черпать утешение в строках Шантидевы. По его словам, когда он принял обязательство спасти всех чувствующих существ, это было «чистым безумием», потому что, хотя он и не знал тогда об этом, он был так же «болен» и запутан, как и все остальные.

Запутанность, которую чувствуем мы, чувствуют все. Когда вы думаете, что проиграли по всем параметрам, непоправимо нарушили взятое обязательство, Шантидева предлагает: вместо того чтобы купаться в чувстве вины, посмотрите на ситуацию как на стимул распознавать свои привычные тенденции и в дальнейшем делать всё возможное, чтобы не усиливать их.

Дать обет воина — всё равно что, находясь на тонущем корабле, поклясться спасти пассажиров прежде, чем самому покинуть корабль. В 2009 году я видела тому прекрасный пример, когда огромный пассажирский самолёт совершил аварийную посадку на реку Гудзон в Нью-Йорке. Вскоре после взлёта из аэропорта Ла-Гардия в двигатели аэробуса попали птицы, и пилот был вынужден посадить судно на реку. Он так умело совершил посадку, что никто из 155 находившихся на борту пассажиров серьёзно не пострадал. До сих пор перед глазами кадры с людьми, стоящими на крыльях самолёта, пока их не спасла флотилия маленьких лодок, поспешивших на место крушения. Дело в том, что пилот оставался на самолёте до тех пор, пока всех пассажиров не посадили в лодки, затем дважды проверил самолёт, чтобы убедиться, что никто не остался на борту. Это и есть ролевая модель человека, принявшего обет воина.

С другой стороны, люди рассказывали мне, как оказались в подобной ситуации и сбежали, ни о ком не подумав. Они всё время повторяют, какими виноватыми чувствуют себя после этого. Одна женщина рассказала, как много лет назад попала в авиакатастрофу. Пассажирам велели немедленно эвакуироваться, потому

что самолёту угрожал взрыв. Женщина побежала к выходу, не попытавшись никому помочь, даже старику, который не мог расстегнуть ремень безопасности и встать. Впоследствии ей было очень тяжело от того, что она не остановилась, и это вдохновило её взять за правило всегда помогать другим людям при любой возможности.

Шантидева говорит, что единственный способ полностью нарушить обязательство — отказаться от желания помогать другим, без колебаний вредить им и заботиться только о том, чтобы «самый главный человек на свете» был в порядке. Проблемы начинаются, когда мы закрываемся и становимся равнодушными — когда цинизм, депрессия или сомнения овладевают нами настолько, что нам всё становится безразлично.

Основа соблюдения этого обета — решимость не бояться этого всплывающего из глубин нашего существа колющего, тяжёлого и неудобного чувства. Задача — научиться улыбаться зыбкости, улыбаться страху. Я училась этому много лет, потому что у меня были приступы паники. Те, с кем случались подобные приступы, знают: ужас может возникнуть на пустом месте. В моём случае это часто происходит среди ночи, когда я становлюсь особенно уязвимой. Мне потребовалось несколько лет, чтобы научиться расслабляться в этом чувстве, останавливающем сердце и парализующем ум. Моя первая реакция всегда — задохнуться от страха. Но Чогьям Трунгпа задышался так же, когда взхлёб рассказывал нам, как распознать пробуждённый ум. Так что теперь, когда начинается приступ паники и я задыхаюсь, я представляю лицо Чогьяма Трунгпы, то, как он задыхается, говоря о пробуждённом уме. И энергия паники проходит сквозь меня.

Если вы даже непроизвольно, неосознанно сопротивляетесь панической энергии такого рода, страх может длиться долго. Способ работы с ним — отбросить привычную сюжетную линию, не упираться и не поддаваться мысли «это ненормально». Вместо этого нужно улыбнуться панике, улыбнуться этой ужасающей, бездонной зияющей пропасти, которая образуется в области живота. Когда мы способны улыбнуться страху, это выход на новый уровень: то, чего вы обычно пытаетесь избежать, становится средством для пробуждения вашей изначальной, основополагающей доброты, пробуждения ясности ума, заботы без ожиданий.

По сути, воин — это тот, кто способен спуститься в самый кошмарный ад и не дрогнуть от испытания жестокостью и невообразимой болью. Таков наш путь: даже в самых трудных ситуациях мы делаем всё возможное, чтобы улыбнуться страху, праведному негодованию, трусости, бегству от уязвимости.

Традиционно описывают три способа ступить на тропу воина, чтобы это обязательство приносило пользу другим. Первый называется Путь монарха — короля или королевы. Это означает навести порядок в своём королевстве, а потом, на основе этой силы, заботиться о своих подданных. То есть: я работаю над собой и своей жизнью, чтобы приносить пользу другим. Насколько мне удаётся не заводиться, настолько я могу сохранять состояние присутствия, не закрывать ум и сердце. С годами наше стремление посвящать себя другим людям становится всё сильнее.

Хорошую тренировку в этом смысле проходят родители. Большинство матерей и отцов стремятся обеспечить своим детям хорошую жизнь, свободную от агрессии и злости. Но иногда дети выводят родителей из себя. Бывает, что родители теряют контроль над собой, кричат, раздражаются, ведут себя несправедливо, незрело. Когда мы видим расхождение между нашими намерениями и поступками, это подвигает нас к тому, чтобы работать с умом, с привычными реакциями, с нетерпением. Это мотивирует нас научиться распознавать свои спусковые механизмы и воздерживаться от реактивных действий или подавления эмоций. Мы с радостью работаем над собой, чтобы стать более искусными и любящими родителями.

Люди, чья работа — заботиться о других, также постоянно тренируются на Пути монарха. Возможно, вы хотите работать с бездомными подростками, потому что когда-то тоже таким были. Хотите изменить жизнь хотя бы одного человека, дав ему почувствовать, что он кому-то небезразличен. И очень скоро обнаруживаете, что так рассержены поведением молодых людей, что уже не хотите им помогать. В этот момент вы обращаетесь к медитации или первому обязательству — они помогают сохранять состояние присутствия и открытость ко всему, что возникает, включая чувство несовершенства, некомпетентности или стыда.

Второй подход к обязательству воина — это отношение лодочника. Мы пересекаем реку вместе со всеми чувствующими существами, мы все вместе

открываемся нашей истинной природе. То есть: моя собственная боль станет шагом на пути к пониманию боли других. Наше собственное страдание не заставляет нас замыкаться на себе, оно становится средством, благодаря которому мы естественным образом открываемся страданию других.

Несколько людей, переживших рак, говорили мне, что такое отношение придало им силы, чтобы пройти через физические и психологические трудности изнуряющей химиотерапии. От боли они не могли ни есть, ни пить. Во рту — язвы. Организм обезвожен. Ужасная тошнота. Потом они получили инструкции по практике тонглен. Их мир расширялся по мере того, как они открывались другим людям, переживающим ту же физическую боль, сопровождаемую одиночеством, озлобленностью и другими эмоциональными страданиями. Их боль помогла им понять страдания тех, кто находился с ними «в одной лодке».

Помню, одна женщина сказала мне: «Хуже быть уже не могло, так что мне было не трудно вдыхать и говорить: „Поскольку боль уже здесь, пусть я приму её полностью и пожелаю, чтобы она больше никого не коснулась“. И мне было нетрудно посылать вовне освобождение. Не то чтобы тошнота от этого прошла. Не то чтобы я вдруг смогла есть и пить. Но практика придаёт смысл страданию. Она придаёт силы. Соппротивление боли и чувство полной беспомощности и безнадёжности исчезают».

Нет способа превратить ужасную ситуацию в прекрасную. Но мы можем использовать боль, чтобы увидеть своё сходство с другими людьми. Шантидева говорил: если все живые существа страдают от сильных, противоречивых чувств, вынуждены сталкиваться с тем, чего не желают, и не могут удержать то, чего сильно хотят, подвержены физическим недомоганиям, то почему я так озабочен лишь собой? Если мы все находимся в одинаковом положении, почему я настолько озабочен собой? Таково отношение лодочника: то, что обычно тянет нас вниз и заставляет замкнуться в себе, становится шагом на пути к пробуждению сочувствия и к встрече с обширным, незамутнённым умом воина.

Третий подход — подход пастуха, чьё стадо всегда идёт впереди. Таков дедушка, спасающий лягушек, таков пилот тонущего самолёта. Это — пожарный, входящий в горящее здание, или отец, рискующий жизнью ради спасения своего ребёнка. Пастух пропускает других вперёд не раздумывая.

Как правило, люди полагают, что обязательство воина всегда подразумевает пропускать других вперёд. И если мы «не дотягиваем» до этого высокого идеала, то начинаем винить себя. Но ни один из этих подходов не хуже других. Можно сказать, что мы развиваемся в направлении подхода пастуха, но это естественная эволюция. Другие два подхода не менее ценны. Важность этого учения в том, чтобы подчеркнуть: все три подхода к принятию обета воина прекрасны, достойны восхищения и искренних аплодисментов.

Кстати, большинство из нас используют в практике все три подхода. Наверняка в вашей жизни есть много примеров того, как вы работали над собой, надеясь стать более осознанными и полезными другим людям. Иногда ваше горе объединяло вас с горем других, несчастье или физическая боль позволяли понять, что испытывает другой человек. Также бывает, что вы без раздумий пропускаете других вперёд.

Равнодушие и узость мышления — не те привычки, которые мы хотим культивировать. Они не направляют нас к пробуждению, а напротив, загоняют в тупик. Мы даём обязательство воина — обязательство заботиться друг о друге — и делаем всё возможное, чтобы никогда ни от кого не отречься. Когда мы спотыкаемся, то восстанавливаем свой обет и идём дальше, зная, что даже пробуждённые мастера прошлого понимали, что такое срыв и ошибка. Иначе откуда им было знать, что испытывают другие существа? Иначе как бы они смогли развить терпение, любящую доброту, сочувствие и способность прощать?

Третье обязательство  
ПРИНЯТЬ МИР ТАКИМ, КАКОЙ  
ОН ЕСТЬ

«Хаос следует воспринимать как исключительно хорошую новость».

— Чогьям Трунгпа Ринпоче

## 9

### Спрятаться нигде

С третьим обязательством мы ступаем в зыбкость бытия обеими ногами, расслабляемся в постоянно изменяющейся природе нашей жизненной ситуации и переживаем её как пробуждённую энергию, как проявление основополагающей доброты. В каком-то смысле — ничего нового. В этом мы всё время и упражнялись. Но переживается это как большой скачок вперёд, и он ставит нас перед необходимостью перехода на новый уровень сознания. Мы берём то, что получили от предшествующих обетов, особенно состояние полного присутствия с открытым сердцем, и выходим на новый виток. Здесь акцент делается на слове «полное»: требование полностью присутствовать в практике становится ключевым. Разумеется, это сильно ограничивает старую привычку цепляться за эго и заикливаться на себе. Чувство, что спрятаться нигде, может предельно обостриться.

Однажды, когда я делала эту практику в течение нескольких месяцев, стараясь быть как можно осознаннее, я пожаловалась Чогьяму Трунгпе, что у меня такое чувство, будто я вот-вот выпрыгну из собственной кожи. Меня бесили даже пылинки вокруг, я всё время была готова сорваться на людей. Он объяснил это так: практика требует, чтобы я была здравомыслящей, зрелой, а я ещё к этому не привыкла.

Третье обязательство традиционно называется обетом самайи. Это обязательство принять мир таким, какой он есть. В переводе с тибетского «самаяя» означает «тайный обет» или «связующий обет». Он подразумевает объединение со всем нашим опытом, всеми переживаниями, установление непоколебимой связи с жизнью. Взяв это обязательство, мы признаём своё единство с реальностью, со всем, что воспринимаем каждую секунду. Нет никакого способа сбежать от нашего опыта, некуда идти, кроме места, где мы есть. Мы уступаем жизни. Отдаёмся ей и успокаиваемся во всех образах, звуках, запахах, вкусах, мыслях, а также в людях, которых встречаем. Слова тибетского мастера Дилго Кхьенце

Ринпоче прекрасно выражают это состояние:

«Ежедневная практика — лишь для того, чтобы развить тотальное принятие и открытость всем ситуациям и эмоциям, всем людям, научиться переживать всё полностью, без мысленных оговорок и запретов, так, чтобы никогда не сдаваться и не замыкаться на себе».

Отношение, которое подразумевает третье обязательство, заключается в том, что мы живём в мире по сути хорошему, пробуждённому, и наша задача — осознать это. Проще говоря, практикуя на этом этапе, мы поворачиваемся лицом к своему опыту, во всей его полноте, ничего не исключая и никогда не отворачиваясь.

Сначала вы продолжаете жить согласно другим обязательствам. Практикуете внимательность, постоянно возвращаетесь в настоящий момент и к своим переживаниям: ступни на полу, колено болит, тёплая вода течёт по рукам, зимний воздух режет глаза, стук молотков, запах кофе.

Затем вы добавляете чувство глубокой признательности за каждый из этих уникальных и ценных моментов. Возможно, вам бы хотелось, чтобы рабочие перестали стучать, — это продолжается непрерывно, ежедневно, в течение месяца, и вас это достало. Но это пройдёт. И когда вы будете вспоминать это через год, вам покажется, что стук прекратился по щелчку пальцев. Стук молотков — это краткое, мимолётное переживание, и каждый удар — уникальный момент бытия. Вы больше никогда не услышите точно такого же звука.

Как бы вы ни были раздражены тем, что слышите, каждый звук заслуживает внимания. Если вы слушаете его с признательностью, он вытаскивает вас из маленького, замкнутого на себе мирка, где всегда есть только «я». При возникновении такой естественной связи с собой и миром у вас, возможно, начнутся первые встречи с пробуждением. Вы вдруг почувствуете себя так, будто находитесь в открытом, безграничном пространстве, полном воздуха. Как будто вышли из маленькой, тёмной, захламлённой палатки и обнаружили себя на краю Гранд-Каньона. Это место, где вы просто пребываете. Это не другой, вымышленный мир. Вы не вышли за пределы своей обыденной жизни. Совсем

наоборот. Вы наконец-то встретились с ней на все 100 процентов, и она превратилась во врата, за которыми открывается то, что в традиции ваджраяны известно как «священный мир». Священный не в смысле его религиозной святости, а в том смысле, что он драгоценный, редкий, мимолётный, в основе своей подлинный и благой.

Некоторые стихи Чогьяма Трунгпы описывают, каков этот мир. Этот стих начинается с описания того, как выглядит вход в священный мир:

«Всё, что видят глаза, явственно нереально в пустоте, и всё же форма присутствует».

«Явственно нереально в пустоте» относится к обычному, повседневному миру, где нет концепций и определений, который ясно воспринимается во всём своём великолепии и при этом никогда не даётся в руки. Потом в стихе говорится: «...и всё же форма присутствует». Пустота и форма неразделимы. То, что мы видим, — наше восприятие обычных, не таких уж важных и значимых образов — это форма, проявление пустоты, пробуждённой энергии. С момента нашего пробуждения утром до момента засыпания и даже в наших снах что-то постоянно, непрерывно проявляется. У нас всегда есть возможность позволить воспринимаемому образу соединить нас с драгоценностью этого священного мира.

Пустота — это не вакуум, в котором ничего не происходит. Вся суть в том, что открытия основополагающей доброты — открытия пробуждённости, присутствия всего здесь и сейчас — не происходит, когда вы выходите за пределы обычной реальности. Оно происходит, когда мы начинаем ценить простые переживания, не создавая сценариев и заданной сюжетной линии. Когда видим красную машину с помятой дверью, чувствуем жар или холод, мягкость или жёсткость прикосновения, ощущаем вкус сливы или аромат палых листьев. Эти простые, непосредственные переживания и есть наша связь с основополагающей пробуждённой добротой, со священным миром. Лишь полностью прикоснувшись к нашему относительному опыту, мы открываем свежую, вневременную, истинную природу нашего мира.

Однажды, в начале 70-х, один ученик встал и потребовал, чтобы Чогьям Трунгпа объяснил ему, что такое просветление. Я навсегда запомнила его ответ. «Просветление, — сказал он, — это то же самое, что впервые услышать охотничий рожок или почувствовать запах табака». Такой взгляд стоит за учением о третьем обязательстве. Прячась от нашего опыта или пренебрегая им, мы упускаем шанс достичь просветления.

Далее в стихе говорится:

«Всё, что слышат уши, есть эхо пустоты, и в то же время — реально».

Слух, как и все ощущения, — это ворота в священный мир. Что бы мы ни слышали — это эхо, звук пустоты, пробуждённой энергии, которую нельзя «схватить», но можно услышать. Это также «ясная и чёткая речь гуру» — голос учителя. Когда кто-то говорит с нами, даже если нам не нравятся слова, это не просто чьё-то занудное нытьё. Это голос учителя, звук пустоты, проявление пробуждённой энергии. Если ворон за окном пронзает наш слух своим хриплым криком — это звук пробуждённой энергии, голос учителя, пробуждающий нас.

Мы не можем увидеть или услышать ничего такого, что не было бы проявлением просветлённой энергии, вратами в священный мир. Таков взгляд третьего обета. Мы обязуемся поддерживать этот взгляд, когда даём обет принимать мир таким, какой он есть. Мы даём обещание ценить себя и наш мир. Обещаем вернуться к нему лицом и никогда не отворачиваться.

Обычно мы постоянно проецируем свои предпочтения на то, что проявляется. Всё сопровождается нашими смешанными чувствами — личными предпочтениями, культурным багажом, а также огромным количеством шенпа. Но, как сказал Чогьям Трунгпа, «это вроде овсянки». Некоторые любят овсянку, некоторые — ненавидят. Несмотря на это, овсянка остаётся овсянкой.

Если мы зимой посмотрим на снег за окном, то увидим его цвет, увидим, как он падает, как опускается на землю, машины и деревья, как возникают сугробы разных форм. Увидим, как снежные кристаллы блестят на солнце, увидим синеватые тени. Мы видим снег как снег, ничего к нему не добавляя. Но обычно мы видим снег иначе. Наш взгляд замутнён эмоциональными реакциями. Нам

нравится или нам не нравится то, что мы видим. Это вызывает радость или грусть, тревогу или раздражение: ведь снег надо расчистить, а мы и так опаздываем на работу.

Смешанные чувства бывают разными. Если снег нам нравится, мы можем испытывать к нему привязанность, шенпа («Надеюсь, он не растает и мы покатаемся в выходные на лыжах»). Чувство «не нравится» может тоже сопровождаться шенпа, праведным негодованием: «Как этот снег посмел выпасть прямо в канун моей долгожданной вечеринки?» Снег может не нравиться нам без шенпа, без эмоциональной привязанности. Но, что бы мы ни чувствовали относительно снега, — он идёт, пробуждённая энергия проявляется так, как проявляется. Мы можем просто смотреть на снег без всей этой сюжетной линии.

Далее в стихе Чогьяма Трунгпы говорится:

«Хорошие или плохие, радостные или грустные, все мысли растворяются в пустоте, как след птицы в небе».

Что бы ни занимало наш ум — мысли об отмщении, об уклонении от налогов, план действий после завершения этой встречи, будь то мысли духовные, агрессивные, тревожные, весёлые, — всё, что происходит, является проявлением пустоты, проявлением просветлённого ума. Путь к непоколебимому благополучию лежит через состояние полного присутствия и открытости всем образам, звукам, мыслям — когда мы не сдаёмся, не прячемся и никогда не пытаемся усилить или ослабить переживаемое.

Конечно, это задача не из лёгких. Именно поэтому мы тренируемся, практикуя первые два обязательства: используем воздержание как защиту от вредных слов и действий и не закрываем ни перед кем наши сердце и ум. Нам нужна эта углублённая тренировка, чтобы прийти туда, где всё становится путём к пробуждению.

Основная тренировка в первых двух обязательствах подразумевает ослабление нашей тенденции сопровождать всё, что мы переживаем, ярлыками и предрассудками, взглядами и мнениями. Взяв третье обязательство, мы идём ещё дальше. Не то чтобы нам запрещалось иметь какое-то мнение насчёт овсянки или

снега, дело не в этом. Мы просто не цепляемся за эти мнения. Мы «примеряем» их, играем с ними, как актёр или актриса во время спектакля. Мы танцуем с жизнью и когда она напоминает бурную вечеринку, когда всё пошло вразнос, и когда она чутка и нежна, как любовник или любовница. Мы работаем с тем, что есть, с собой такими, какие мы есть, прямо сейчас.

Это обязательство сводит нас с простотой жизни, с жизнью такой, какая она есть, без «накруток». Мы начинаем смотреть на свои взгляды и мнения — даже на очень «заряженные» эмоционально — как на свои взгляды и мнения, ни больше, ни меньше. Снег остаётся снегом. А овсянка — овсянкой, вне зависимости от того, хотим мы вычеркнуть её из меню до скончания времён или так её обожаем, что открываем ресторан здорового питания, где она входит в состав каждого блюда.

Вот ещё один пример: курение. Одни считают курение ужасным явлением, мировым злом. Другие любят курить и чувствуют себя оскорблёнными навязываемыми им ограничениями. Как бы то ни было, курение остаётся курением. Возможно, вы это читаете и сомневаетесь, что можете принять эту точку зрения — все знают, что курение разрушает здоровье, к тому же, существует 570-страничное исследование, посвящённое раку лёгких у курильщиков и последствиям пассивного курения. Но обратите внимание, как неистово вы отвергаете идею о том, что курение — это просто курение, или как неистово поддерживаете её. Само по себе курение может быть ни плохим, ни хорошим, но оно определённо вызывает много шенпа.

Все войны, вся ненависть, всё невежество в мире происходит от одержимости своим мнением, своими взглядами и суждениями. А по сути все эти мнения — всего лишь наша попытка избежать изначального беспокойства, свойственного человеку, беспокойства из-за того, что мы не можем обрести твёрдую почву под ногами, и потому держимся за свои жёсткие представления: «Это так, и не иначе!» — и презираем противоположные мнения. Но представьте, каким стал бы мир, если бы мы смогли посмотреть на наши «нравится» и «не нравится» просто как на «нравится» и «не нравится» и увидеть: то, что мы считаем истиной в последней инстанции, — всего лишь наша личная точка зрения.

Третье обязательство не касается будущего. Его сущность в том, чтобы всецело

открыться происходящему прямо сейчас. То есть учиться на непосредственном опыте, ценить непосредственный опыт, сливаться с непосредственным опытом, не раскрашивать наши чувственные переживания концепциями, внутренним диалогом и трактовками. Когда мы ощущаем беспокойство, нам свойственно формировать очень яркие, категоричные суждения и привязываться к ним, чтобы избавиться от чувства неуверенности и раздражения. Но есть другой способ работать с беспокойством — оставаться в состоянии присутствия и освежить наше обязательство, укрепить нашу приверженность здравому смыслу. Это обязательство подразумевает углублённую тренировку в том, чтобы наблюдать за собой с безграничным сочувствием. Мы наблюдаем за собой, когда скатываемся в фиксированные суждения и представления, в жёсткую идентификацию и цепляемся за эго или жаждем, чтобы всё было «по-нашему», — делаем всё для того, чтобы спрятаться от основополагающей зыбкости человеческого бытия. Приняв третье обязательство, посредством доброты и предельной честности мы лучше узнаём самих себя. Это углубляет нашу дружбу с собой.

Взяв обязательство принять этот мир, мы продолжаем ставить под вопрос нашу веру в жёсткую идентификацию. Учитель чань-буддизма Шэн-янь написал прямо перед смертью такой стих: «По сути, „я“ не существует. Значит, жизнь и смерть отменяются». Перед смертью становится ясно, что нет никакой жёсткой самоидентификации: тело, с которым мы себя отождествляем, придётся оставить. Но тогда возникает вопрос: если нет никакого «я», то кто чувствует удовольствие и боль? Дальше в поэме мастера Шэн-яня говорится: «В пустоте улыбаемся, плачем». Он не написал: «В пустоте, не соприкасаясь с жизнью».

Но это соприкосновение, или вовлечение возможно только тогда, когда перепуганное «я» не притягивает и не отталкивает жизнь, не шарахается от неё и не пытается её контролировать. Мы полностью включаемся в жизнь, когда становимся меньше поглощены собой. По мере того как уменьшается наша преданность своему маленькому, эгоцентричному «я», жёсткому представлению о том, кто мы есть и на что способны, мы обнаруживаем, что вместе с этим уменьшается страх открыться миру — такому, какой он есть. Как однажды сказал Леонард Коэн о пользе многолетней медитации, «чем меньше меня оставалось, тем счастливее я становился».

Между тем, просто пожелать отпустить представление о жёстком «я»

недостаточно. Фиксированное «я» — то, к чему мы подталкиваем себя каждым жестом, каждым действием, каждой мыслью. Мы движемся либо к тому, чтобы отпустить то, что нужно отпустить, и укрепляем это качество, либо к тому, чтобы держаться за старую, основанную на страхе привычку, и усиливать её. Мы можем выбирать реальность — оставаться в ней, быть здесь, самовыражаться, открываться всем образам, звукам и мыслям, проходящим через наш ум — или мы можем отвернуться. Но если мы отвернёмся, то, скорее всего, застрянем в привычной схеме страдания, никогда не приблизимся к переживанию бодрствования, никогда не ощутим священность нашего существования.

Тибетский учитель Анам Тубтен однажды дал поучение под названием «влюбиться в пустоту». Это было учение о чувстве, сопровождающем принятие третьего обета: влюбиться в состояние, свойственное человеку, не разделять себя надвое — на так называемую «хорошую» часть, осуждающую так называемую «плохую», которая только и думает, как бы принизить «хорошую». Мы не пытаемся развить одну часть себя и избавиться от другой. Мы учимся открываться всему.

Во время этого учения Анам Тубтен сказал: для того, чтобы влюбиться в пустоту, нужно задать себе важный вопрос: «Хочу ли я всё отпустить?» То есть «Хочу ли я отпустить всё, что отделяет меня от других людей и от мира?» Вот о чём вам следует спросить себя, прежде чем искренне дать обязательство открыться миру. Но не нужно слишком ругать себя, если в один день вашим ответом будет «да», а в другой — «это слишком трудно». В учениях говорится, что поддерживать это обязательство — всё равно, что протирать пыль на зеркале. Как и обязательство воина, это обязательство легко нарушить, но мы легко можем возобновить его, просто восстановив открытость к жизни.

Жизнь каждого человека подобна мандале — пустому, безграничному кругу. Мы стоим в центре своего круга, и всё, что мы видим, слышим, думаем, образует мандалу нашей жизни. Мы входим в комнату, и комната становится нашей мандалой. Спускаемся в метро, и метро — наша мандала, вместе с подростком, проверяющим сообщения на смартфоне, и бездомным, лежащим в углу. Мы идём в горы, и всё, что мы там видим насколько хватает глаз, — наша мандала: облака, деревья, снег на вершинах, даже свернувшаяся на тропинке гремучая змея. Мы лежим на больничной койке — и больница становится нашей мандалой. Мы не

выдумываем мандалу, не выбираем, кому или чему в ней появляться. Как сказал Чогьям Трунгпа: «Мандала никогда не бывает искусственно упорядоченной, но она всегда наполнена». И мы принимаем её такой, какова она есть.

Всё, что появляется в вашей мандале, — средство для пробуждения. С этой точки зрения пробуждение постоянно находится на кончиках пальцев. Нет ни одной капли дождя, ни одного плевка в придорожной пыли, которые не были бы проявлением просветлённой энергии, вратами в священный мир. Но только от вас зависит, является ваша жизнь мандалой неврозоз или мандалой гармонии.

Боль вашего запутанного ума и сияние вашего пробуждённого ума составляют мандалу вашей жизни. В ней без проблем сосуществуют рождение и смерть, депрессия и радость. Красота, доброта, благородство, исключительность, разбитое сердце, жестокость, невежество — вы можете принять всё это. Не нужно ничего избегать. Даже тяжкие эмоции, такие как гнев, жажда обладания, невежество, ревность и гордость являются частью мандалы, так что можно поприветствовать и их.

Всё, что появляется в нашей мандале — как в ночных кошмарах, так и наяву, — нереально, и в то же время — присутствует. Можно назвать это ядом, а можно — мудростью. Как угодно. Мы сами решаем, работать с этим или бежать. Третье обязательство призывает нас сделать мандалу нашей жизни союзником и местом рождения нашего просветления.

Учитель дзен по имени Догэн сказал: «Знать себя значит забыть себя. Забыть себя значит стать просветлённым всеми явлениями». Единственный способ забыть себя — осознать, что нет никакого жёсткого, истинного я, — это значит узнать себя. Нам нужно полностью узнать себя, ничего не избегая, не отводя взгляда. Нужно проявить любопытство к явлению под названием «наша жизнь», любопытство к человеку под именем «я». Взяв обязательство принять мир, мы приближаемся к нему и исследуем.

Завершающими словами этого поучения Догэна были: «Забыть себя значит стать просветлённым всеми явлениями». Взяв это обязательство, мы обещаем не стоять у себя на пути, прекратить настаивать на том, чтобы всё было «по-нашему», и на том, что «по-нашему» — это именно так, как всё есть на самом деле. Чтобы забыть «я», нужно, прежде всего, очень хорошо знать свои шенпа, свои

склонности, привычные способы избегания — и пожелать от них избавиться. Захотеть победить лень, которая заставляет нас попадаться на одни и те же крючки снова и снова, как в первый раз. Нужно захотеть прислушиваться к своей мудрости, а не следовать, как робот, привычным схемам поведения. Нужно захотеть пригласить пугающие нас чувства остаться с нами подольше, чтобы мы смогли глубже узнать их. Захотеть принять мысль о том, что мы в основе своей гармоничные, хорошие и у нас есть потенциал к полному и окончательному пробуждению.

По словам Догэна, когда мы больше не подвластны соблазнам «я», всё будет вести нас к просветлению. Таков урок третьего обязательства: жизнь — просветлённая мандала, которая всегда побуждает нас оставаться в состоянии бодрствования и полного присутствия, быть живыми, быть доступными для других и приносить им пользу.

Обязательство не причинять вреда чётко говорит о том, какие формы поведения следует культивировать, а от каких воздерживаться. Есть перечень так называемых добродетельных действий и так называемых недобродетельных действий. Мы не лжём, мы говорим правду. Не крадём, а проявляем щедрость. И так далее. Но в случае третьего обязательства мы сами выбираем свой путь. Нет никаких инструкций. Не за что держаться. Вы сами должны решить, что даёт вам внутреннюю силу, что развеивает ваше неведение, что помогает выйти из тупика, что приближает к переживанию жизни без навязанной сюжетной линии. А затем вы воздерживаетесь от всего, что в данный момент слишком трудно, с чем вы пока не готовы иметь дело. Но вы всегда стремитесь достичь состояния, когда способны работать с чем угодно. А до этого вы просто движетесь в направлении ясности, всё яснее распознаёте шенпа как шенпа, крючки как крючки, взгляды и суждения просто как взгляды и суждения.

Ключ к этому обязательству — быть честным с самим собой относительно того, с чем вы можете справиться в данный момент, а с чем нет. Если вы, например, пытаетесь слезть с наркотиков, то вы не проводите досуг со своим драгдилером. Если хотите завязать с алкоголем, то не ходите по барам. Но третье обязательство, в отличие от первого, не говорит, что можно, а чего нельзя делать, в нём не сказано: «Не ходи по барам». Все «можно» и «нельзя» определяются вами, и перечень этот будет говорить лишь о том, где вы находитесь в данный

момент времени. Вы не ставите задачи свято следовать всем этим пунктам до конца своих дней. Если вы, например, завязываете с алкоголем, то, наверное, хотите достичь точки, когда восстановились настолько, что способны помогать другим вырваться из круга зависимости. И, чтобы сделать это, вы иногда можете обнаружить себя в баре. Но если через 20 минут пребывания там вы говорите себе: «Чтобы действительно помочь этому человеку, мне надо немного выпить» — то вы себя обманываете.

Такие вещи мы должны решать сами. На уровне третьего обязательства всё решается индивидуально. Возможно, нам хочется, чтобы был такой недвусмысленный список, указывающий, что мы должны и чего не должны делать, но его нет. Вся ответственность лежит на нас.

Все три обета вместе формируют программу обучения воина. На пути воина мы терпеливо учимся никогда не отворачиваться от нашего опыта. А когда отворачиваемся, то важно уметь различать: мы отвернулись потому, что не можем сейчас с этим справиться, или мы отвернулись потому, что не хотим чувствовать то, что чувствуем, не хотим быть уязвимыми. Но эта способность различать развивается не сразу. Мы движемся к этому сантиметр за сантиметром, шаг за шагом, мгновение за мгновением, работая с нашими сердцем и умом.

Люди часто спрашивают меня: «Как понять, воздерживаться мне от чего-то или действовать?» Мой ответ — делайте то, что представляется естественным в данный момент. Если думаете, что первое обязательство — воздержание — будет наиболее полезным, то воздерживайтесь. Но если чувствуете, что можете немного дольше держать свои сердце и ум открытыми по отношению к человеку, который вас раздражает или испытывает ваше терпение, то следуйте своей интуиции и поступайте так. Возможно, благодаря тому, что вы останетесь открытыми немного дольше обычного, вы почувствуете, каково это — вовсе не закрываться.

Когда наш опыт углубляется, мы обретаем способность говорить и действовать свободно, будучи уверенными, что не причиним вреда. Но без осознанности своих действий — без знания того, попались ли мы на крючок, открыто или закрыто наше сердце, — мы почти наверняка породим боль и запутанность. Наше стремление в этом обете — полностью открываться всему, что проявляется, переживать место, в котором находимся, как священное. Запутанный ум видит

мир запутанным. А открытый ум видит мир как чистую землю, как мандалу пробуждения.

То, что сегодня происходит на Земле, — результат коллективного мышления, ума каждого человека, живущего на планете. Основное послание этого учения заключается в том, что каждый из нас должен взять на себя ответственность за состояние своего ума. Третье обязательство указывает путь к превращению мира из места нарастающей агрессии, где каждый защищает свою территорию и свои жёсткие представления, в место пробуждения.

Если наши умы становятся холодными, жестокими, способными без колебаний причинять вред другим людям, вспыхивает война и всё приходит в упадок. Даже самая прекрасная политическая система не спасёт мир, если жизнь людей будет основана на страхе. Мир и процветание зависят от того, насколько мы, обитатели этого мира, работаем со своим умом. Не убегая от превратностей жизни, а бесстрашно открываясь им всем, мы можем не только изменить к лучшему собственную жизнь, но и помочь сделать лучше нашу планету.

Думаю, важно подчеркнуть, что мы работаем с умом и потом — на основе этой работы — действуем. Мы действуем с пониманием того, что каждый человек по сути — хороший. Исключений нет. Никто не выброшен из мандалы. Когда условия сходятся, то даже те люди, чья жизнь — вовсе не образец для подражания, могут оказаться на высоте и помочь другим. Вспомните Оскара Шиндлера, немецкого промышленника: он спас сотни евреев во время Второй мировой, наняв их на свои военные и металлообрабатывающие фабрики. Он не был самым прекрасным человеком на свете: многие считали его спекулянтом, развлекавшимся вместе с нацистской элитой. При этом Шиндлер упорно защищал своих работников от попыток нацистов депортировать их, и его всегда будут помнить за благородство и мужество.

Как и Шиндлер, большинство из нас представляют собой гремучую смесь жёсткости и мягкости, горечи и сладости. Но где бы мы ни были в данный момент, что бы ни происходило в нашей жизни, это и есть наша мандала, наша рабочая основа для пробуждения. Пробуждённая жизнь — не где-то там, в отдалённом месте, куда можно попасть только после того, как мы всё исправим. Взяв обязательство принимать мир таким, какой он есть, мы начинаем видеть, что

гармония и доброта присутствуют всегда, их можно раскрыть прямо здесь, прямо сейчас.

## Пробуждение на кладбище

В Тибете погребение в земле невозможно из-за того, что большую часть года земля промерзает. Так что когда кто-то умирает, тело уносят на горное кладбище, где рубят на куски, и его съедают шакалы, а также грифы и другие хищные птицы. Подобное «небесное кладбище» — жуткое место, где по земле всюду разбросаны конечности, глаза и внутренности. Вряд ли вам захочется там прогуляться.

Но именно здесь, среди ярких свидетельств смерти и непостоянства, отважные йогины учатся сохранять состояние присутствия в самых вызывающих обстоятельствах. Здесь, в самой гуще переживаний, наша практика обета принимать мир таким, какой он есть, может быть наиболее глубокой.

Кладбище стало метафорой жизни именно такой, какая она есть, а не такой, какой мы хотим её видеть. Кладбище сравнимо с основой, где одновременно сосуществуют множество самых разных переживаний. Неопределённость и непредсказуемость, непостоянство и перемены, хорошие и тяжёлые времена, беда и радость, потеря и обретение — всё это создаёт почву под нашими ногами, мандалу нашей жизни, основу для практики бесстрашия и сочувствия. В потенциале это наше богатство, наша сила. Так что мы работаем с ней вместо того, чтобы бороться. Нет более плодотворной почвы для пробуждения, чем стремление найти свободу прямо здесь и сейчас.

«Кладбищенская практика» — это серьёзное испытание для нашего намерения принять мир. Она расширяет границы того, «как всё есть», далеко за пределы зоны нашего комфорта. Практика требует повернуться лицом к полноте жизни, не прятаться от неприемлемого, постыдного, отвратительного, не предпочитать одно переживание другому, не отвергать болезненные переживания и не привязываться к приятным. На кладбище мы встречаемся и с убожеством, и с великолепием — с наиболее полным опытом человека, — и обнаруживаем, что истинному воину

необходимо и то, и другое. Великолепие жизни поднимает наш дух, и мы с энтузиазмом идём вперёд. Когда приходят хорошие новости или мы встречаем вдохновляющих учителей, когда мы наслаждаемся обществом друзей или оказываемся в прекрасных местах, когда чувствуем, что всё идеально и идёт, как по маслу — чувство радости и лёгкости возникает само собой. Но если подобные удачи делают нас высокомерными, самодовольными или равнодушными, то беды ставят нас на место. Они вышибают нас из седла превосходства или избранности, иллюзии того, что у нас с рождения есть право на комфорт. С другой стороны, если несчастий, бед и отчаяния слишком много, нам хочется упасть и никогда не вылезать из постели. Так что сладость и горечь жизни прекрасно дополняют друг друга. Великолепие позволяет видеть, а несчастья «заземляют». Когда мы уже готовы сдаться, то доброе слово, взгляд на океан или красивая музыка могут спасти ситуацию. А когда мы слишком разогнались и вознеслись, то внезапное несчастье, плохие новости от врача или внезапная смерть любимого существа могут резко вернуть нас на землю и воссоединить с нашим собственным добрым сердцем.

Труднее всего сохранять состояние присутствия тогда, когда жизнь неудобна, мы слишком возбуждены и не знаем, что делать дальше. Но именно в это время практика наиболее полезна. Трудно практиковать присутствие, когда мы подавлены, расстроены, потрясены, загнаны в угол. Но именно эта скованность создаёт идеальную ситуацию для практики. Можно поступить радикально: принять страдание как элемент нашей основы, нашей просветлённой мандалы, полностью открыться ему. Мы не достигаем пробуждения в каком-то идеальном раю, где всё складывается «по-нашему». Мы достигаем пробуждения на кладбище.

Так что когда вы оказываетесь в ситуации, которая вытаскивает на поверхность ваши склонности — например, проводите много времени с родственниками, — можете практиковаться в том, чтобы не терять стержня и полностью включаться в ситуацию. Вы способны сохранять состояние присутствия даже в самых трудных ситуациях. Трудная ситуация трансформирует вас. Когда вы сможете увидеть даже самый кошмарный из адов как место для пробуждения, ваш мир перевернётся.

Конечно, мы обычно реагируем на трудности и дискомфорт иначе. Есть

некоторые счастливики, которые, кажется, смотрят на всё как на приключение, как бы трудно и больно им ни было, но большинство из нас реагируют по-другому. Если кто-то высказывает предположение, что наше страдание — отличная возможность для практики, мы не склонны этому доверять и радоваться. Когда мир становится неприятным и страшным, мы ищем ближайшее убежище, это встроено в нашу ДНК. Стоит нам оказаться в горящем здании, мы инстинктивно бежим к двери. Желание избежать боли часто приводит людей на духовный путь. Это может быть хорошим стимулом, потому что заставляет нас искать ответы на вопросы. Проблема в том, что большинство людей проводят всю жизнь, перескакивая от одного обещания избавления к другому, и никогда не пребывают в боли достаточно долго для того, чтобы чему-то научиться.

Но рано или поздно все мы столкнёмся с сильной эмоцией, от которой не удастся спастись. Это может быть страх, возникший в крайне опасной ситуации, или чувство, что вы попались на крючок и вот-вот погибнете. Вот знак, что вы уже начали «кладбищенскую практику», — знаете вы об этом или нет: вы оживаетесь при возникновении сильных чувств и, вместо того чтобы пытаться избавиться от них, открываетесь им и проявляете интерес. Когда вы достаточно открыты и способны позволить трудным чувствам присутствовать достаточно долго, чтобы чему-то вас научить, значит, ваше состояние ума уже позволяет делать эту практику.

Всё, что мы поняли и усвоили из первых двух обязательств, становится основой для «кладбищенской» практики. Без этой основы работа с такими сильными чувствами была бы слишком трудна. Обязательство не причинять вреда учит распознавать шенпа в самый момент её появления и воздерживаться от слов и действий, обусловленных запутанностью. Мы учимся сохранять состояние присутствия и развивать терпимость к зыбкости бытия. Дав второе обязательство, мы делаем следующий шаг — учимся полностью осознавать наши чувства и на основе этого открываться другим. Мы начинаем глубоко чувствовать нашу общность с другими существами — как животными, так и людьми, и переживаем их трудности как свои собственные. Избавляясь от запутанности и боли, мы преисполняем желания помочь другим выпутаться из их сетей. Такой образ жизни подразумевает значительно больший риск и отсутствие былого комфорта, ставя нас лицом к лицу с зыбкостью человеческого бытия.

Устанавливая более сочувственные и честные отношения с миром, мы можем шагнуть ещё дальше и выйти за пределы оставшихся сомнений относительно того, как взаимодействовать с неприглядными сторонами нашей жизни. Дав третье обязательство, мы не отвергаем ничего, что появляется в нашей мандале пробуждения. Мы, на самом деле, сочувствуем этим малоприятным проявлениям жизни. Прямо посередине этой плодородной земли, где вокруг нас кружат шакалы и грифы, мы садимся и начинаем практиковать. Мы начинаем с понимания, что сможем прийти к глубокому благополучию, только работая с неприглядными реалиями жизни, а не противясь им.

Бывший солдат, страдающий от боевого посттравматического синдрома, сказал мне, что этот совершенно новый подход к боли спас ему жизнь. Он наконец-то нашёл способ работать с повторяющимися видениями того, как его близкого товарища разорвало на куски прямо на его глазах. Вместо того чтобы отворачиваться от ужасных воспоминаний и вызванных ими чувств, психотерапевт солдата посоветовал ему повернуться к ним лицом и прожить их с наибольшей смелостью. Такая практика во время коротких сеансов позволила ему расслабиться в своей ранимости и беспомощности, в ощущении, что он виновен в смерти друга, что он мог предотвратить её, и что он не заслуживает того, чтобы жить. Понемногу, по мере того как он позволял своим чувствам возникнуть, усилиться и пройти, его всепоглощающее чувство вины и провала стали развеиваться, и впервые за три года он проспал всю ночь, не просыпаясь от кошмаров.

Когда я только начала применять к своей жизни подход воина, была преисполнена боевого духа и у меня чесались руки, я жаждала какого-нибудь яркого, драматичного происшествия, чтобы было с чем поработать. Но вскоре я обнаружила: хотя я страстно желала проявления своих склонностей, чтобы освободиться от них, когда это произошло — собака вонзила зубы в мою руку, — это быстро поставило меня на место. Я ощутила глубокое сочувствие к людям из-за положения, в котором все мы находимся. Если мы делаем эту практику искренне, то эмоции и привычные схемы поведения, с которыми мы работаем, могут ударить по нам так сильно, что нам понадобятся все наши силы, чтобы не убежать.

Иногда я чувствовала себя Одиссеем, привязанным к мачте, чтобы не поддаться

завораживающему пению сирен. Как будто огромный магнит отрывал меня от состояния присутствия. Только я садилась практиковать с сильным намерением, как робкий голосок в моей голове говорил: «Лучше посмотри, выключила ли ты духовку», или: «Может, это вредно для твоего сердца». Наши старые привычки — достойные враги. Даже если мы хотим, чтобы всё разрушилось и у нас в жизни появилась основа для «кладбищенской» практики, нам приходится нелегко, когда это случается. Нужно придерживаться очень сильной мотивации, потому что нас так и тянет убежать.

С точки зрения «кладбищенской» практики, в хаосе нашей жизни нет ничего ужасающего. Это просто материал, с которым мы работаем. Однако ощущается всё происходящее именно как нечто ужасающее, и нам это совсем не нравится. Требуется мужество и мягкая, полная сочувствия дисциплинированность, чтобы удержаться на плаву. Двигаться дальше помогает контакт с живой энергией наших чувств — энергией невероятной силы, способной нас пробудить, которую даёт нам практика. Сила её такова, что она может вытолкнуть нас из наших неврозов, из нашего кокона страха, в священный мир.

Когда я говорю о пробуждении на «кладбище», я имею в виду не какую-то традиционную форму практики, а, скорее, суть практики. На мой взгляд, это прекрасно сформулировано в одном из учений Дзигара Конгтрула:

«Почувствуйте ваши эмоции напрямую, самоотверженно, и позвольте их силе раскрыть вас».

Уже некоторое время я следую этому способу шагнуть дальше в неопределённость как основной инструкции, использую его слова как опору, когда дело касается нежелательных чувств, выхода за пределы узкого мышления, самодовольства и пузыря эго.

Как правило, неудобные чувства не раскрывают нас, они нас закрывают. Мы становимся более пугливыми. Ум мечется, разрабатывая разные сценарии, и пытается избавиться от этих неуютных, неприятных переживаний. Наша обычная стратегия — обвинять в своих чувствах других. Оттого, что мы склонны так много проецировать во внешний мир, Дзигар Конгтрул советует прорваться

сквозь наши привычные реакции и почувствовать эмоции непосредственно. Непосредственно значит без ментальных комментариев и трактовок, без диалога в голове относительно происходящего. Это означает, что не следует относиться к эмоциям как к врагам, а нужно соединиться с ними, принять их, подпустить близко. Если появляется мысль, то совет — пресечь её динамику, отпустив, и снова прикоснуться к сырой энергии. Переживать сырую эмоцию непосредственно — всё равно что случайно засунуть руку в раскалённую печь и почувствовать боль как чистое ощущение, без прикрас.

Если вы дотрагиваетесь до раскалённой печи, то, как только осознаёте боль, немедленно отдёргиваете руку. Вы не оставляете её в печи, чтобы исследовать боль. Так же в «кладбищенской» практике: вначале мы лишь краткое мгновение присутствуем в сильной эмоции. Совет — делать это понемногу снова и снова. Вместо того чтобы пытаться долго выдержать переживание сильного чувства, мы прикасаемся к нему на две-три секунды, потом делаем паузу и спокойно дышим, прежде чем прикоснуться вновь. Можно просто пребывать в беспокойстве пять-шесть минут, а потом продолжать свой день, находясь в контакте с нашими эмоциями и, следовательно, будучи менее им подвластными.

«Кладбищенская» практика подобна приёму горького лекарства малыми дозами время от времени, вместо употребления всего пузырька сразу. Постепенно, глоток за глотком, капля за каплей, мы создаём условия для того, чтобы сохранять состояние присутствия при любых переживаниях тела и ума. Мы развиваем новые взгляды на свой опыт, на взаимодействие с дискомфортом, на принятие зыбкости бытия. Солдат с посттравматическим синдромом сказал мне, что совет делать эту практику понемногу был важнейшим из того, что позволило ему сохранять состояние присутствия.

«Кладбищенская» практика в том виде, в котором я её описываю, обычно делается прямо здесь и сейчас. «Позвольте силе эмоций раскрыть вас» — таков совет. Сядьте посреди всего происходящего и пробудите вашу уверенность — вашу внутреннюю способность открываться своему опыту. Как и в практике трёх шагов, вы полностью погружаетесь в настоящий момент, осознаёте свои физические и умственные ощущения. Вы полностью здесь. Затем вы распространяете тепло внутрь, на свои чувства, состояние ума и также на внешнюю ситуацию. Без предубеждений, с любопытством и сочувствием

встречаете всё происходящее, не дистанцируетесь от него, не пытаетесь раздуть или, наоборот, сгладить ситуацию. Просто открываетесь ей так полно и искренне, как можете.

Но как это — открываться полностью? Этот вопрос мне часто задают. Открытость люди понимают по-разному, так что каждому из нас надо найти свой собственный путь. Один способ пережить открытость — сосредоточиться на чувственном восприятии. Просто сделать паузу и слушать. Внимательно слушать несколько секунд все звуки поблизости. Внимательно слушать несколько секунд звуки на расстоянии. Слушать, не описывая в уме эти звуки, не пытаюсь определить, что именно вы слышите. Другой способ открыться звуку — пойти на прогулку и сосредоточиться на слухе как на главном чувстве.

Можно проделать то же самое со вкусом. Закройте глаза и попросите кого-то положить вам в рот кусочек еды, не говоря, что это. Узнайте, получится ли у вас почувствовать вкус без предварительных ожиданий. Только на секунду попробуйте получить свежее, безусловное переживание вкуса как вкуса, и ничего более.

В этой практике можно сосредоточиться на любом ощущении. Завяжите глаза, попросите кого-то прогуляться с вами и поставить прямо перед каким-то объектом. Откройте глаза и взгляните на то, что перед вами, как в первый раз. Или в последний. Если бы вы знали, что через несколько минут умрёте, вы бы естественным образом стали очень открытыми и восприимчивыми к происходящему — к образам, звукам, ощущениям ваших последних секунд.

Дзигар Конгтрул также советует относиться к чувствам «бессамостно». Что это значит? Это значит переживать их, не укрепляя, не конкретизируя, не привязываясь к ним как к «моим чувствам», не навязывая своих трактовок и интерпретаций. Переживать их вне придуманных нами историй. «Непосредственность» — это то, в чём мы можем тренироваться, а бессамостность даётся нам со временем. Этого нельзя добиться. По-моему, переживание эмоций бескорыстно происходит само собой, естественно, в результате нашего полного внимания и отказа от сюжетной линии. Тогда эмоция становится вратами к освобождению от эго — она ведёт к осознанию непостоянства и эфемерности жёсткого «я», к сомнениям в существовании

постоянного, надёжного «я».

Мы открываем бессамость постепенно, но для этого всегда необходимо состояние присутствия. Когда мы можем присутствовать в эмоции, не отвлекаясь, то быстро обнаруживаем её текучесть и непрочность. То, что казалось таким угрожающим, твёрдым, продолжительным, начинает растворяться, и это позволяет нам пережить непостоянство напрямую, наблюдая, как чувства возникают, пребывают и уходят. Мы чувствуем эмоцию, она грозит овладеть нами, но если мы встретим её открыто и взглянем ей прямо в лицо, она либо исчезнет, либо изменится. Страх может стать грустью. Злость — безнадёжностью. Радость — ранимостью. Когда эмоции растворяются, мы никогда не знаем, во что они превратятся.

Сохраняя состояние присутствия в непостоянстве и переменах, мы обретаем уверенность, бесстрашие, способность легче принимать зыбкость человеческого бытия. Наш опыт бессамости углубляется. Если мы уже достаточно осмелели, чтобы переживать свои эмоции непосредственно и без вмешательства эго, то они теряют свою власть над нами. Буддийский учитель Дипа Ма дала такой совет, касающийся бескорыстного отношения к эмоциям: «Когда чувствуете счастье, не погружайтесь в счастье. Когда чувствуете грусть, не погружайтесь в грусть». И добавила: «Просто осознавайте их».

Когда вы уже не так запутаны в своих эмоциях, то переживаете их силу непосредственно. Их интенсивность, их динамичная энергия пробуждает вас, а не пугает. Вы не сделаете этого открытия, если будете пытаться избавиться от горестей жизни. Вы сделаете его, заняв своё место на небесном кладбище с уверенностью, что именно это и есть ваше место. Это ваша основа. Здесь вы пробуждаетесь. В «кладбищенской» практике вы не воздерживаетесь, вы развиваете аппетит к пробуждению.

Основная форма кладбищенской практики всем знакома. По сути, она не отличается от практик трёх шагов. Разница в том, что в кладбищенской практике вы работаете с куда более трудными и сильными переживаниями и открываетесь им. Когда вы обнаруживаете, что не хотите чувствовать то, что чувствуете, значит, пришло время для этой практики.

Начните с состояния полного присутствия. Затем, стоя или сидя, займите своё место — прямо посреди хаоса и боли вашей жизни — с радостью, бесстрашием и уверенностью.

Ощутите своё сердце. Почувствуйте, что в этом неприятном месте можно работать, что здравый смысл здесь присутствует. Позвольте себе стать мягче и нежнее, отзывчивее и любознательнее.

Совершите скачок в следующий момент, «вдруг освободившись от жёсткого ума», как говорит Чогьям Трунгпа. Двигайтесь дальше с сочувствием и открытым умом.

Когда вы выполняете эту практику даже несколько секунд, что-то внутри вас начинает меняться. Встреча с интенсивностью жизни и готовность приветствовать её не только даёт непосредственное переживание непостоянства, смерти и бессамости, но и позволяет ценить зыбкость бытия, жизнь такую, какая она есть.

Я знаю заключённых, которые каждый день делают кладбищенскую практику. В этой среде страх смерти очень реален. Один заключённый сказал мне, что почти год боялся выходить во двор, потому что другие хотели убить его. Но потом он встретился лицом к лицу со своим страхом и, сидя в камере, обращался к нему снова и снова. В итоге он почувствовал, будто гора упала с плеч, и теперь он может просто быть открытым ко всему, что происходит с другими людьми и с ним самим. Может выйти во двор, присесть рядом с кем-то и спросить: «Как жизнь?» И люди рассказывают, как им плохо. Его жизнь превратилась в рай по сравнению с жизнью других заключённых. «Всё равно мы все умрём, — сказал он мне, — так что мне намного интереснее ценить жизнь и помогать другим, чем сидеть в камере и трястись за себя».

Только полностью, непосредственно соприкоснувшись с реальностью происходящего внутри нас, мы можем принять горечь, жёсткость, основополагающую зыбкость жизни с той же готовностью, с какой принимаем её сладость. Но когда внешняя ситуация так нестабильна, как сейчас — финансовая незащищённость, политические волнения, безработица, нищета, всё больше войн и хаоса — это очень трудно сделать. Как же сохранять сочувствие и доброту

посреди всего этого смятения? Теперь мы смотрим на происходящее с другим отношением. Каждый день даёт нам возможность практиковать на кладбище.

Раздражены ли мы тем, что кто-то занял наше парковочное место, или подавлены болезнью, долгами, тяжёлыми воспоминаниями — для нас это возможность пробудиться. Интенсивность сегодняшней жизни вызывает сильную тревогу и беспокойство и создаёт идеальные условия для «кладбищенской» практики. Мы можем делать её понемногу в течение дня, с чувством, что уверенно стоим в центре жизни и воспринимаем её как тренировочную площадку. Это время и место для того, чтобы войти в священный мир.

Для всех нас жизненно важно найти практику, которая поможет нам наладить прямой контакт с зыбкостью бытия, непостоянством и смертью, — практику, которая позволит ощутить бренность наших мыслей, эмоций, машины, обуви, краски на стенах нашего дома. Мы можем привыкнуть к текучести жизни естественным, мягким, даже радостным способом, глядя, как меняются времена года, день превращается в ночь, как растут дети, а песочные замки смываются приливом. Но если мы не сумеем подружиться с зыбкостью и постоянно будем бороться за стабильность в изменчивом мире. Старость и смерть придут как ужасный шок. Естественно, большинство из нас боится смерти, и в старости есть свои недостатки. Вы плохо слышите, спина болит, память слабеет. Молодые люди если и замечают вас, то смотрят на вас как на бесполезную рухлядь. Ваше представление о себе рушится.

Когда мы тренируемся на «кладбище», то обнаруживаем, что смерть нам не враг и старость не обязательно должна быть столь ужасной. Я обнаружила, что в зрелом возрасте есть множество преимуществ. Во-первых, отпускать становится всё проще: знание, что всё так быстро проходит, делает любую встречу драгоценной. Я знаю, что каждый вкус, каждый аромат, каждый день, каждая встреча, каждая разлука могут быть последними. Когда я вижу, как люди сутулятся, опираются на ходунки, то знаю, что может меня ждать впереди. Я стала отождествлять себя со всеми стариками вокруг так сильно, что вместо отторжения ощущаю к ним безграничное сочувствие.

Чем ближе я к смерти, тем больше меня вдохновляет «кладбищенская» практика

из этой молитвы Дзигара Конгтрула:

«Когда явления этой жизни растворяются,

Пусть я с лёгкостью и великой радостью

Отпущу все привязанности к этой жизни,

Словно сын или дочь, которые возвращаются домой».

Третий обет открывает нам реальность. Мы можем сохранять состояние присутствия в непостоянстве и смерти, даже в самые страшные и унижительные моменты жизни. Мы больше не ищем ничего, кроме данного момента, не ищем совершенного мира. Посреди кладбища, посреди мандалы нашей жизни мы наконец можем созерцать зыбкость бытия, непостоянство, старость, болезнь и смерть, и с лёгкостью думать: «Такова жизнь. Моя старая рубашка не вечна, как, впрочем, и я».

# ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ СЛОВА

«В это историческое время не следует ничего принимать лично, особенно самих себя. Как только мы это делаем, наш духовный рост останавливается и путь заканчивается. Время одинокого волка прошло».

— Предсказание старейшин индейцев хопи, 2000 год

## Мы нужны

В самое тяжёлое время моей жизни, когда я была совершенно подавлена и разбита, я начала видеть днём сов. Находясь в полном отчаянии, я смотрела вверх, и там, на куче дров, на дереве или на скале, сидела сова — и подмигивала мне. Это всегда заставляло меня посмеяться над собой и двигаться дальше с совершенно другим настроением.

Когда жизнь трудна, обет приверженности здравому смыслу может послужить таким же будильником. Работая с тремя обязательствами, вы обретёте свежий взгляд именно тогда, когда вам это больше всего нужно — когда вы на грани срыва.

Я оставляю вас с вопросом: готовы ли вы взять на себя такое обязательство? Пришло ли для вас время пообещать не причинять вреда, приносить пользу другим, принимать мир таким, какой он есть? Хотите ли вы взять какое-то (или все) обязательство на всю жизнь, на год, на месяц или хотя бы на один день? Если вы чувствуете, что готовы, начните там, где вы находитесь сейчас, озвучьте это обязательство себе, другу, наставнику или духовному учителю. Вы даёте обязательство, зная, что в случае нарушения его просто признаетесь в этом и начнёте с чистого листа.

За вопросом о вашей готовности взять на себя эти обязательства лежит более глубокий вопрос: готовы ли вы отправиться в путешествие и принять зыбкость бытия? Готовы ли влюбиться в постоянно изменяющуюся, неопределённую и ненадёжную реальность вашего положения? Три обязательства в том виде, в каком я их представила, — это опора для избавления от страха перед зыбкостью нашего бытия, для налаживания с ней добрых отношений, установления дружбы с основополагающей неопределённостью человеческого бытия.

Вчера утром я проснулась с чувством беспокойства о здоровье близкого друга. Я чувствовала его, как боль в сердце. Когда я встала и выглянула в окно, то увидела

такую красоту, от которой мой ум замер. Я просто стояла, чувствуя тревогу за своего друга, и смотрела на тяжёлые от свежесвыпавшего снега деревья, на фиолетово-синее небо, на покрывший долину нежный туман, превращающий мир в подобие чистой земли. Тут же на забор села стайка жёлтых птиц, они посмотрели на меня, и я удивилась ещё больше.

Тогда я поняла, каково держать боль в сердце и в то же время быть глубоко тронутый могуществом и волшебством этого мира. Жизнь необязательно должна быть чёрной или белой. Мы не обязаны прыгать туда-сюда. Можно жить красиво с тем, что появляется на нашем пути, будь то сердечная боль, радость, успех, неудача, нестабильность и перемены.

Зыбкость, неопределённость, незащищённость, уязвимость — все эти слова несут в себе негативный оттенок. Мы обычно опасаемся этих переживаний и стараемся уклониться от них любой ценой. Но от зыбкости бежать не следует. То же чувство, которое мы считаем таким неприятным, может принести избавление, свободу от всех ограничений, сделать наш ум таким чистым и расслабленным, что мы почувствуем открытость и радость бытия.

Шантидева переживал это так:

«Пред умом не предстаёт

Ни бытие, ни не-бытие.

А поскольку нет иной возможности,

Ум, лишённый объектов, достигает

глубокого умиротворения».

Но как происходит эта перемена? Как то, что нам так не нравится, может вдруг стать умиротворяющим? Само по себе чувство не меняется. Мы просто перестаём ему сопротивляться. Перестаём избегать неизбежного. Перестаём бороться с динамичной, переменчивой природой жизни, а вместо этого успокаиваемся и наслаждаемся ею.

Чогьям Трунгпа продемонстрировал со-возникающую природу чувств в поучении о скуке — как мы чувствуем себя, когда ничего не происходит. Горячая скука, сказал он, беспокойна, нетерпелива, это чувство говорит: «Я хочу выбраться отсюда». Но мы можем воспринимать отсутствие происходящего как прохладную скуку, как беззаботное, просторное ощущение полного присутствия без развлечений — и чувствовать себя в этом переживании как дома.

Так же чувство, когда не за что держаться, которое мы называем зыбкостью, может быть горячим, тошнотворным, неприятным, и такой зыбкости мы избегаем. А бывает прохладная зыбкость, которую мы находим освежающей, оживляющей и глубоко умиротворяющей. Я называю это позитивной зыбкостью.

Для нас естественно искать освобождения от стресса, когда мы встречаемся с неопределённостью — это может быть беспокойство, напряжение, боль в спине или шее. Не нужно упрекать себя за то, что мы не радуемся зыбкости. Кстати, пока мы избавляемся от жажды определённости, неплохо бы иметь определённую поддержку. Но какая гарантия безопасности вам нужна? Только вы сами можете дать ответ на этот вопрос. К чему бы вы ни стремились — к практикам, описанным мной, к обществу друзей, идущих по тому же пути, к учителю, которого уважаете — вы держитесь за эту гарантию безопасности лишь временно, стремясь понять, что в конечном итоге нет никакой безопасности, и с намерением пережить это понимание как освобождение, а не как очередной кошмар.

В одном поучении дзен-буддизма говорится: человеку нужен плот, чтобы пересечь реку, но, достигнув другого берега, он оставляет плот позади. Вы же не таскаете его с собой вечно.

Отличие нашей ситуации в том, что плот никогда не выходит за середину реки. Он безопасно держится на плаву, когда мы работаем с первым обязательством, трещит, когда мы работаем со вторым, и распадается, когда приходит черёд третьего. Однако к этому времени у нас уже нет необходимости за что-то держаться.

Чогьям Трунгпа часто проводил трёхмесячные ретриты, и однажды я была ответственной за курс. В мои задачи входило следить за тем, чтобы медитации проходили хорошо и всё шло по расписанию. Я так радовалась, когда всё шло, как

по часам, и вдруг Чогьям Трунгпа полностью вышибал нас из колеи. Если дневная беседа была назначена на 3 часа, он приходил в три сегодня, в четыре завтра и в пять послезавтра. Четвёртой лекции мы ждали до 10 вечера. Лекции о зыбкости! Организаторы не знали, как составлять расписание. Повара не знали, когда подавать еду. В конечном итоге никто уже не понимал, день на дворе или ночь.

Это стало наилучшей тренировкой принятия основополагающей зыбкости человеческого бытия, зыбкости как основы жизни. Мы можем сколько угодно кричать и ругаться, когда наши аккуратно выстроенные планы расстраиваются, расписание летит к чертям, люди не приходят тогда, когда обещали, и объявляются тогда, когда мы их меньше всего ждём. Но в какой-то момент нам придётся сдаться жизни, оставаясь открытыми к её безграничным возможностям, а также к появлению в нашей мандале чего-то или кого-то нового и неожиданного.

Три обета — исключительно полезная поддержка для нас на пути к зыбкости бытия. Они указывают, что делать, чего не делать и чего ожидать в пути. Чего они не могут нам рассказать — так это того, что мы будем чувствовать, продвигаясь по пути: от сопротивления зыбкости к её принятию. Мне приходит на ум такая аналогия для этой невыразимой словами перемены: будто из глаза удалили плотную катаракту. Неделю назад мне сделали такую операцию, и, когда я посмотрела на мир свежим, ясным взглядом, моё дыхание остановилось. С визуальной точки зрения всё было потрясающим. Можно сказать, что цвета были живыми, яркими. Небо — огромным, перспектива — широкой. Но ни одно из этих слов, как и масса других, не передают того чувства пространства, которое я испытала, глядя на сверкающую всеми цветами радуги многомерную панораму. До этого момента я и не представляла, насколько ограничено моё видение мира.

Это переживание напоминает мне о традиционной тибетской притче под названием «Лягушка в колодце». Однажды лягушку, прожившую всю жизнь в колодце, посетила лягушка, жившая в океане. Когда колодезная лягушка спросила свою гостью, насколько велик океан, та ответила: «Он огромен». «Примерно с четверть моего колодца?» — спросила колодезная лягушка. «Намного больше», — был ответ. «Такой же огромный, как мой колодец?» — недоверчиво спросила колодезная лягушка. «Намного больше. Даже не сравнить», — сказала

лягушка из океана. «Не может такого быть. Я тебе не верю», — сказала колодезная лягушка. И они отправились посмотреть на океан. Когда колодезная лягушка увидела весь этот простор, она испытала такой шок, что сердце её не выдержало и она умерла на месте.

Путь через Три обета не лишит вас жизни, но почти наверняка лишит вас дара речи. Это невозможно передать словами — ни моими, ни чьими-либо ещё. Вы должны ощутить это на себе. Вы должны сами пройти этот путь.

Когда мы практикуем Три обета, мы обнаруживаем, каковы на самом деле возможности человека. Принятие каждого обета по очереди и объединение полученных от них уроков в единое целое напоминает процесс взросления: от подростка, жадного до жизни и переполненного энергией, но пока ещё не понимающего, что его ждёт впереди, — к зрелому, целостному человеку, который живёт в очевидно нереальном, но в то же время вечно присутствующем мире.

В своём пророчестве 2000 года старейшины индейцев хопи сказали: чтобы эти беспокойные времена не разорвали вас на куски, нужно отойти от берега и пребывать посередине реки, в нескончаемом потоке жизни. Но они не говорили, что нужно делать это в одиночестве. «Посмотрите, кто рядом с вами, и возрадуйтесь, — сказали они. — Время одинокого волка прошло».

За много лет я поняла: даже если бы я хотела быть одиноким волком, то не смогла бы. Мы все здесь вместе, мы так тесно связаны друг с другом, что просто не сможем достичь пробуждения поодиночке. Нам следует помочь друг другу отойти от берега и пребывать посередине реки без спасательных жилетов, дыхательных трубок и без желания когда-нибудь за что-нибудь ухватиться. Три обета отправляют нас в захватывающее путешествие, дарующее жизнь, в путешествие, где люди ценят друг друга, ценят безграничный благой потенциал каждого человека.

Девиз воина: «Мы нужны». Мы совершаем это путешествие ради себя, ради наших любимых и ради всех существ во вселенной. Поскольку мы все вместе живём на этой планете, безумие делать то, что её разрушает.

Пусть все мы поймём, что боль — это не конец путешествия, и наслаждение — тоже. Мы можем испытывать и то, и другое — и много чего ещё —

одновременно, помня, что в эти невероятные, непредсказуемые, нестабильные, беспокойные, эмоциональные времена всё является вратами к пробуждению в этом священном мире.

# Благодарность

Моим первым учителям — Чогьяму Трунгпе Ринпоче, Дзигару Конгтрулу Ринпоче и Сакьонгу Мипаму Ринпоче я благодарна всем сердцем за всё, чему они научили меня, и за их безграничное терпение по отношению ко мне.

Моему верному и преданному секретарю, Гленне Олмстед, а также Грэгу Молони, я глубоко благодарна за помощь в наборе этой рукописи и за их постоянную доброту и поддержку.

Моему редактору Джоан Оливер я выражаю глубокую признательность за то, что она записала все эти учения и так умело превратила их в книгу. Для меня было удовольствием работать с Джоан.

Я также благодарю Дэйва О'Нила, моего издателя в *Shambhala Publications*, за его помощь и поддержку.

# Об авторе

Полностью посвящённая буддийская монахиня, или *бхикиуни*, Пема Чодрон — выдающаяся ученица великого тибетского мастера Чогьяма Трунгпы; одной из первых женщин Запада приняла буддийский сан и стала известным учителем традиции ваджраяны.

Книги Пемы Чодрон на русском языке:

1. «Там, где страшно»
2. «Когда не везёт: советы сердца в трудные времена»

# Литература по теме

1. *Brach, Tara*. Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha. New York: Bantam Books, 2003.
2. *Chödrön, Pema*. No Time to Lose: A Timely Guide to the Way of the Bodhisattva. Boston: Shambhala Publications, 2005.
3. *Kongtrül, Dzigar*. It's Up to You: The Practice of Self-Reflection on the Buddhist Path. Boston: Shambhala Publications, 2005.
4. Light Comes Through: Buddhist Teachings on Awakening in Our Natural Intelligence. Boston: Shambhala Publications, 2008.
5. *Masters, Jarvis Jay*. Finding Freedom: Writings from Death Row. Junction City, CA: Padma Publishing, 1997.
6. *Mattis Namgyal, Elizabeth*. The Power of an Open Question: The Buddha's Path to Freedom. Boston: Shambhala Publications, 2010.
7. *Panchen, Ngari, and Pema Wangyi Gyalpo*. Perfect Conduct: Ascertaining the Three Vows. Translated by Khenpo Gyurme Samdrup and Sangye Khandro. Commentary by His Holiness Dudjom Rinpoche. Boston: Wisdom Publications, 1996.
8. *Patrul Rinpoche*. The Words of My Perfect Teacher. Translated by the Padmakara Translation Group. Forewords by the Dalai Lama and Dilgo Khyentse Rinpoche. Boston: Shambhala Publications, 1994, 1998.
9. *Saltman, Bethany*. "Moral Combat," interview with Chris Hedges. The Sun, no. 396 (December 2008). Accessed at [www.thesunmagazine.org/issues/396/moral\\_combat?print=all](http://www.thesunmagazine.org/issues/396/moral_combat?print=all).

10. *Shantideva*. The Way of the Bodhisattva. Translated by the Padmakara Translation Group. Boston: Shambhala Publications, 1997.
11. *Thubten, Anam*. No Self, No Problem. Edited by Sharon Roe. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2009.
12. *Trungpa, Chögyam*. *Shambhala: The Sacred Path of the Warrior*. Boston: Shambhala Publications, 1984, 1988.
13. Smile at Fear: Awakening the True Heart of Bravery. Edited by Carolyn Rose Gimian. Foreword by Pema Chödrön. Boston: Shambhala Publications, 2010.
14. *Wheatley, Margaret J*. Perseverance. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, 2010.

# Книги и аудиоучения Пемы Чодрон

Книги на русском языке

## 1. Пема Чодрон.

КОГДА НЕ ВЕЗЁТ: советы сердца в трудные времена. *ИГ Весь, 2012.*

Основываясь на традиционной буддийской мудрости, Пема Чодрон даёт радикальный и исполненный сочувствия совет о том, что делать, когда наша жизнь становится трудной и полной боли. Есть лишь один подход к страданию, приносящий вневременную пользу, утверждает она, и этот подход подразумевает движение навстречу болезненным ситуациям с доброжелательством и любопытством. Эта книга содержит советы о том, как использовать болезненные эмоции для развития мудрости, сочувствия, мужества, как строить общение, чтобы оно вело к открытости и близости с другими, и как избавляться от вредных схем поведения.

## 2. Пема Чодрон.

ТАМ, ГДЕ СТРАШНО. *Гаятри, 2005.*

У нас всегда есть выбор, учит Пема Чодрон: можно позволить обстоятельствам нашей жизни ужесточить нас, усиливать сопротивление и страх, а можно позволить им сделать нас мягче и добрее. Несмотря на трудности, у нас всегда есть доступ к мудрости, но мы, как правило, закрываемся от неё привычными схемами поведения, обусловленными страхом. За пределами этого страха находится состояние открытости и нежности. Эта книга рассказывает о том, как пробудить нашу изначальную доброту и соединиться с другими, как принять себя

и других полностью, со всеми проступками и недостатками.

### Книги на английском языке

1. Always Maintain a Joyful Mind: And Other Lojong Teachings on Awakening Compassion and Fearlessness.
2. Awakening Loving-Kindness.
3. Comfortable with Uncertainty: 108 Teachings on Cultivating Fearlessness and Compassion.
4. No Time to Lose: A Timely Guide to the Way of the Bodhisattva.
5. The Pocket Pema Chödrön.
6. Practicing Peace in Times of War.
7. Start Where You Are: A Guide to Compassionate Living.
8. Taking the Leap: Freeing Ourselves from Old Habits and Fears.
9. The Wisdom of No Escape: And the Path of Loving-Kindness.

### Аудиоучения

1. Be Grateful to Everyone: An In-Depth Guide to the Practice of Lojong.
2. Don't Bite the Hook: Finding Freedom from Anger, Resentment, and Other Destructive Emotions.
3. The Fearless Heart: The Practice of Living with Courage and Compassion.
4. Fully Alive: A Retreat with Pema Chödrön on Living Beautifully with Uncertainty and Change.
5. Perfect Just as You Are: Buddhist Practices on the Four Limitless Ones — Loving-Kindness, Compassion, Joy, and Equanimity.

6. Practicing Peace in Times of War: Four Talks The book *Practicing Peace in Times of War* is based on.
7. Start Where You Are: A Guide to Compassionate Living.
8. This Moment Is the Perfect Teacher: Ten Buddhist Teachings on Cultivating Inner Strength and Compassion.
9. When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times.
10. Smile at Fear: A Retreat with Pema Chödrön on Discovering Your Radiant Self-Confidence.
11. The Wisdom of No Escape: And the Path of Loving-Kindness.

# 1

Популярная программа групповой работы с людьми, страдающими от алкогольной зависимости, разработанная и применяемая в сообществе «Анонимные алкоголики» (англ. *Alcoholics Anonymous*).