

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии

Содержание

Чогьям Трунгпа Ринпоче. Медитация в действии	1
От издателя	3
Глава 1. Жизнь и пример Будды	4
Глава 2. Удобривший опыт и поле боддхи	8
Глава 3. Передача	13
Глава 4. Великодушие	15
Глава 5. Терпение	20
Глава 6. Медитация	23
Глава 7. Мудрость	31
Приложение. Взаимоотношения	35

От издателя

Летом 1967 г. под руководством достопочтенного Трунгпа Ринпоче был образован тибетский центр Самье-Линг. С того времени достопочтенный Трунгпа провел множество бесед о различных аспектах фундаментальных учений буддизма; многие из этих бесед были записаны на магнитофон. Теперь из них сделана подборка; она расшифрована и напечатана. Текст представлен здесь в надежде, что он сможет оказать некоторую помощь тем, кого интересует путь медитации.

"Тому, кто способен неотрывно наблюдать свой ум,
Не нужна болтовня, не нужны пустые разговоры;
Тому, кто способен углубиться в осознание себя,
Не нужно сидеть неподвижно, подобно трупу.
Если он знает природу всех форм,
Восемь мирских вожелений исчезают сами собой;
Если нет в его сердце желания или ненависти,
Ему не нужны внешние выражения, не нужна видимость.
Великого пробуждения ума Боддхи,
Который переходит по ту сторону сансары и нирваны,
Никогда не достичь исканиями и желаниями".

(Миларепа. Из песни ко храму Дхарма-боддхи в Непале.)

Чогьям Трунгпа широко известен как мастер медитации, учитель и ученый. Он также является и художником, образцы его каллиграфии, икэбана и орнаментальных узоров выставлялись в галереях Сан-Франциско, Лос-Анжелеса, в Денвере и Боулдере. Фильм о его художественной деятельности – "Открытие изящного" – можно

Глава 1. Жизнь и пример Будды

Ясный, жаркий, солнечный день; густые листья деревьев сала сверкают цветами и гнутся под тяжестью плодов. В этом скалистом и диком месте с множеством пещер, которое находится на расстоянии более сотни миль от города, в нескольких пещерах живут йогины с длинными спутанными волосами; они облачены лишь в тонкие белые одежды из хлопка. Некоторые из них сидят на оленьих шкурах и медитируют; другие занимаются особыми упражнениями йоги, например, медитируют, окруженные костром; это хорошо известная аскетическая практика. Еще другие повторяют нараспев мантры или девиционные песнопения. Место сохраняет атмосферу уединения, мира и спокойствия, но, вместе с тем, вызывает какой-то благоговейный страх. Кажется, что оно осталось неизменным с самого сотворения мира. Здесь царит полный покой, совершенное безмолвие; даже птицы не поют. Вблизи течет широкая река, но ни одного рыбака не видно. Река разлилась широко; ее ширина не менее семи миль. На берегу аскеты совершают священный ритуал очищения; видно, как они медитируют и купаются. Такая сцена открылась бы перед нами две с половиной тысячи лет назад в местечке Найранджана в индийской провинции Бихар.

И вот сюда приходит некий принц по имени Сиддхартха. Обладающий аристократической внешностью, он лишь недавно сбросил корону, серьги и украшения, а потому чувствует себя как бы обнаженным. Он только что отослал назад коня и слугу, а сейчас облачается в чистое белое одеяние из хлопка. Глядя вокруг, он пытается подражать аскетическому образу жизни, и для этого меняет одежду; но ничто не приносит ему истинного преобразования.

После нескольких лет такой жизни Будда решил покинуть это место. В некотором смысле он научился очень многому; но пришло для него время распрощаться со своими учителями, с индийскими риши, и отправиться своим путем. Он ушел оттуда в другое место, расположенное довольно далеко, хотя все еще на берегу Найранджаны; там он уселся под деревом пинала (также известным, как дерево бо). Он оставался там несколько долгих лет; он сидел на большом камне, ел и пил совсем немного, – но не потому, что считал необходимым следовать практике строгого аскетизма, а просто потому, что действительно почувствовал необходимость остаться в одиночестве и выяснить нечто самостоятельно, не следуя примеру какого-нибудь другого человека. Может быть, он пришел к этим выводам иными методами; но это не важно. Дело здесь в другом: что бы мы ни пытались изучить, нам необходимо знание из первых рук, а не сведения из книг, не поучения учителей, не простое приспособление к уже существующему образцу. Именно этот принцип он открыл; и в этом смысле Будда в силу своего образа мышления оказался великим революционером. Он даже отрицал существование Брахмы, бога, как творца мира. Он решил не принимать ничего такого, чего сперва не открыл сам. Мы не хотим этим сказать, что он отрицал древнюю традицию Индии; наоборот, он относился к ней с большим уважением. Его отношение не было анархическим в каком бы то ни было отрицательном смысле; не был он революционером и в коммунистическом понимании. Его революция была действительной, позитивной революцией. Он развил творческую сторону революции, которая заключается в том, чтобы не пытаться получить помощь от кого-то, а выяснять все самому. Буддизм является, пожалуй, единственной религией, которая не основывается ни на откровении, полученном от Бога, ни на вере, ни на поклонении, будь то поклонение одному Богу или каким-нибудь божествам. Это не значит, что Будда был атеистом, или еретиком. Он вообще старался никогда не оспаривать теологические или философские доктрины, а шел прямо к сути дела, к тому, как увидеть истину, – и никогда не тратил времени на бесплодные спекуляции.

Выработав такой революционный подход, мы узнаем очень многое. К примеру, вообразим себе, что однажды мы не пообедали. Возможно, нам и не хочется есть, мы основательно позавтракали; но вот сама мысль о том, что мы пропустили обед, оказывает на нас особое воздействие. Некоторые стандарты сформированы в рамках общества, и мы склонны принимать их без проверки. В самом ли деле мы голодны, или просто хотим наполнить желудок в это время дня? Это очень простой и ясный пример. Но то же самое в значительной мере можно применить и к вопросу о существовании "я", когда мы к нему подходим.

Будда открыл, что такая вещь, как "я", личность, не существует. Пожалуй,

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru
лучше говорить именно о "я" – нет "я"! Он открыл, что все эти понятия, идеи, надежды, страхи, эмоции, умозаключения созданы из нашего спекулятивного мышления, из нашего психологического наследства, от родителей, воспитания и т.д. Мы просто стремимся соединить все это; разумеется, это частично является следствием недостатков нашей системы воспитания. Нам говорят, о чем мы должны думать, вместо того, чтобы поощрять действительно исследование внутри самих себя. Так что в данном смысле аскетизм, означающий переживание телесной боли, никоим образом не является существенной частью буддизма. То, что важно, – это выйти за предел шаблона, мыслительных понятий, которые мы сформировали. Это не значит, что нам нужно создавать новый шаблон, или становиться какой-то особенной, из ряда вон выходящей личностью, всегда отказываться от обеда, или делать что-нибудь в этом роде. В своем стандарте поведения и в отношениях с другими людьми нам не нужно переворачивать все с ног на голову. Это, опять-таки, не окажет особой помощи в религиозных проблемах. Единственный способ решения проблемы – тщательное рассмотрение. С этой точки зрения мы всегда испытываем желание, вернее, испытываем некоторое чувство, не такое сильное, как желание, – мы хотим к чему-то приспособиться. И мы даже не думаем об этом; нас просто что-то ведет в данном направлении. Поэтому необходимо ввести идею внимательности. Тогда мы сможем всякий раз проверить себя и выйти за пределы просто мнений и так называемых выводов здравого смысла. Нужно научиться быть искусным ученым и вообще ничего не принимать на веру. Все необходимо рассмотреть сквозь собственный микроскоп, прийти своим путем к собственным выводам. Пока мы этого не сделали, никакой спаситель, никакой гуру, никакое благословение, никакое руководство не смогут нам ни в чем помочь.

Конечно, всегда существует дилемма: если нет никакой помощи, тогда что же мы такое? Или мы ничто? Разве мы не стремимся к достижению чего-то более высокого? И что такое – это более высокое состояние? Что такое, например, состояние Будды? Что такое просветление? Или все это – просто ничто? Или все-таки нечто? Но, боюсь, я не обладаю достаточным авторитетом для того, чтобы отвечать на эти вопросы; я всего лишь один из путешественников, как и любой присутствующий здесь. Но на основании собственного опыта, – а мое знание, как говорит об этом Писание, "подобно зерну песка с берегов Ганги", – я сказал бы, что, когда мы говорим о чем-то "вышем", мы склонны думать о нем со своей собственной точки зрения; а эта точка зрения представляет собой лишь большую версию нас самих. Когда мы говорим о Боге, мы стремимся думать в понятиях собственного образа, представляя этот образ только более крупным, колоссальным, своеобразным расширением нас самих – подобно тому, как если бы мы смотрели на себя в увеличивающее зеркало. Мы все еще мыслим в понятиях двойственности: я – здесь, Он – там. И единственный способ общения с Ним – это пытаться просить Его помощи. Иногда мы, возможно, чувствуем, что находимся в соприкосновении с Богом; но так или иначе, а общаться по-настоящему подобным образом для нас никогда не бывает возможным. Мы не в состоянии установить единения с Богом, потому что у нас существует устойчивое понятие, заранее сфабрикованное заключение, которое мы уже приняли; и мы просто стараемся втиснуть это великое явление в какое-то маленькое вместилище. Но нельзя провести верблюда сквозь игольное ушко. Поэтому нам нужно искать другие средства. И единственный способ найти их – вернуться к самому простому пути, к проверке самих себя. Вопрос здесь не в том, чтобы стараться стать "религиозным" человеком, не в том, чтобы проявлять доброту к соседу, жертвовать как можно больше денег на благотворительные цели. Хотя, разумеется, и эти вещи могут быть очень хорошими. Главное здесь в том, что мы не должны принимать все вслепую, стараясь лишь удобно классифицировать явления; нам надо постараться увидеть все на основании своего личного опыта.

Это подводит нас к весьма важной практике медитации. Беда здесь в том, что обычно мы находим, что книги, поучения, лекции и тому подобное, заняты более доказательствами своей правоты, нежели тем, чтобы показать, как производится такая практика, а это существенно. Мы не особенно заинтересованы здесь в распространении Учения, а заинтересованы в том, чтобы использовать его и претворить в действие. Мир движется с такой быстротой, что на доказательства нет времени; все, чему мы научаемся, надо брать с собой, варить и немедленно съедать. Все дело в том, что нам необходимо видеть собственными глазами, не принимать никакой установленной традиции, якобы обладающей скрытой в ней магической силой. Таких магических средств нет – ничто не в состоянии преобразить нас механическим способом. Тем не менее, мы, обладая механическим умом, всегда ищем чего-то такого, что произведет действие, если мы просто нажмем кнопку. В идее сокращенного пути имеется огромная привлекательность, и если существует какой-то глубокий метод, который предлагает быстрый путь, мы охотнее последуем ему, чем возьмемся за утомительные странствия и трудные упражнения. Таким образом, здесь мы видим истинную важность аскетизма: мучительство самого

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru себя никуда не ведет; однако, необходима какая-то работа руками, какое-то физическое усилие. Если мы идем куда-то пешком, мы в совершенстве узнаем дорогу; а если мы поедем туда на поезде, в автомобиле или на самолете, мы вообще почти не заметим пути: все окажется просто сном. Точно также, для того, чтобы видеть непрерывный узор развития, нам необходимо соткать его своими руками. Это один из самых важных принципов. И здесь дисциплина становится незаменимой. Мы должны дисциплинировать себя. Будь то практика медитации или повседневная жизнь, но и там, и тут существует склонность к нетерпению. Мы начинаем нечто, и нам хочется просто чуть-чуть попробовать, а затем бросить все дело. У нас никогда не оказывается времени на то, чтобы все съесть, переварить как следует и увидеть последствия. Конечно, все надо попробовать самому и выяснить, подлинная ли это вещь, полезна ли она; однако, прежде чем отбросить ее, нужно немножко подождать, так, чтобы, по крайней мере, получить из первых рук опыт предварительной стадии. Это абсолютно необходимо.

Будда понял также и эту необходимость. Вот почему он сидел на берегу Найранджаны и медитировал несколько лет, почти не сдвигаясь с места. Он медитировал по-своему и нашел, что единственным ответом будет возвращение в мир. Когда он открыл пробужденное состояние ума, он понял, что аскетическая жизнь и самоистязание не оказывают помощи; поэтому он поднялся с места и пошел попросить еды. Первым человеком, которого он встретил около Боддхагаи, была богатая женщина, владелица большого стада коров. Она поднесла ему сгущенного кипяченого молока с медом; он выпил, и еда показалась ему восхитительной на вкус. И не только это – он обнаружил, что молоко значительно повысило его здоровье и энергию, благодаря чему он сумел добиться большого прогресса в практике медитации. То же самое произошло и с великим тибетским йогинем Миларепой. В первый же раз, когда он вышел к людям и получил хорошо приготовленную пищу, он обнаружил, что еда сообщила ему новую силу, и теперь ему можно медитировать как следует.

Затем Будда огляделся вокруг, чтобы найти удобное место для сидения, ибо он решил, что камень слишком жесток для того, чтобы на нем сидеть, и сидение на нем чересчур болезненно. Какой-то крестьянин дал ему охапку травы куша; Будда расстелил ее под деревом в Боддхагае и сел в этом месте. Он открыл, что попытки добиться чего-то силой не дают результата; фактически, он впервые согласился с тем, что в действительности ему нечего достигать. Он полностью отказался от всякого честолюбия; у него было питье, было место для сидения, и он устроился возможно более удобно. В ту же самую ночь он, наконец, достиг самбоддхи, состояния полного пробуждения. Но этого оказалось недостаточно, он преодолел не все преграды. Его скрытые опасения и искушения, его желания, последние пути "я" – все они пришли к нему в форме Мары – владыки зла. Сначала Мара послал соблазнить его своих прекрасных дочерей, но безуспешно. Затем нахлынули его свирепые полчища: то была последняя тактика "я". Однако, Будда уже достиг состояния майтри – любящей доброты. Иными словами, он не был просто сострадательным человеком в том смысле, чтобы смотреть на Мару, как на глупца, – ибо ведь Мара был его собственной проекцией, но достиг состояния непротивления, ненасилия, в котором отождествил себя с Марой. Писания утверждают, что каждая стрела Мары превращалась в дождь цветов, падавших на Будду. В конце концов "я" подчинилось; Будда достиг состояния пробужденного ума. Пожалуй, мы сами могли бы иметь такое переживание в виде краткого проблеска ясности и мира, открытости ума; но, повторяю, этого недостаточно. Нам необходимо научиться претворять его в действие, использовать в виде центра, от которого мы могли бы отправляться далее. Следует создать вокруг себя такую обстановку, когда нет нужды говорить: "я – пробужденный человек". А если кому-то нужно повторять подобные слова и как-то демонстрировать этот факт, тогда такой человек не является пробужденным.

Затем в течение почти семи недель Будда странствовал. В некотором смысле, он просто оставался в уединении; вообще можно сказать, что он был весьма одиноким человеком, ибо оставался единственным, кто увидел нечто, кто чего-то достиг. Он узнал некоторые ответы на вопросы о том, как вести себя в жизни, как найти истинный смысл в мире сансары, его сущность. Но он еще не вполне понимал, как передать свое знание, – и почти был склонен к тому, чтобы не говорить ничего. В одной из сутр есть гатха – короткое стихотворение, содержащее его собственные слова: "Глубокий, безграничный мир – таково найденное мною учение. Но никто не сможет понять его; поэтому останусь безмолвным в джунглях". Однако, затем восторжествовало истинное и высочайшее сострадание, и он увидел, что будет способен создавать правильную обстановку. До самой последней минуты он продолжал чувствовать желание учить: поскольку он достиг чего-то, он понимал, что должен спасти мир, если вообще можно употреблять такое выражение. Но ему пришлось отбросить эту мысль о спасении всех живых существ. И в то самое мгновение, когда он решил оставить мир и вернуться в джунгли, в нем пробудилось подлинное

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru
безличное сострадание. Он более не ощущал себя учителем, больше не думал о том, что ему надо спасать людей; какая бы ситуация ни возникала перед ним, он действовал в ней спонтанно.

Он проповедовал и учил еще более сорока лет и провел остаток жизни в странствиях от одного конца Индии до другого ее конца. Он не ездил на слонах, на лошадях или на колесницах, а исходил всю Индию просто босиком. Думаю, что если бы кто-то из нас увидел его или услышал, как он говорит, это не показалось бы похожим на знакомые для нас лекции. Здесь просто велась беседа. И важными были не сами слова, а созданная Буддой общая обстановка; не потому, что он достиг высокой духовной силы и с ее помощью господствовал над всеми окружающими: просто он говорил правду, подлинную правду – совершенно так же, как мог бы ее говорить любой из нас. Поэтому учение усваивалось еще до того, как он открывал рот. Вот почему мы читаем в сутрах, что его беседы посещали божества, асуры и люди всех родов из разных частей Индии; все видели его, встречались с ним – и все могли его понять. Им не нужно было задавать вопросы; они получали ответ автоматически. То был удивительный пример общения. Будда никогда не провозглашал себя воплощением Бога, или каким-либо божественным существом. Он был всего лишь простым человеком, который прошел через некоторые обстоятельства и достиг состояния пробужденного ума. Иметь такое переживание можно, – по крайней мере, частично, – и каждому из нас.

На этом примере мы видим, что одна речь не является единственным методом общения. Общение существует еще до того, как мы сказали что-нибудь; оно есть, если вы даже сказали только: "Здравствуйте!" или "Как поживаете?". Общение каким-то образом продолжается и после того, как мы кончили говорить. Весь разговор следует вести очень искусно; в разговоре надо быть правдивым и не быть эгоцентричным. Тогда отсутствует понятие двойственности, тогда устанавливается правильный порядок беседы. Он достигается лишь благодаря тому, что мы сами ощущаем стремление установить его, а не в силу копирования какого-то чужого примера. Ни аскетизм, ни какой бы то ни было предвзятый образ мыслей не дадут правильного ответа. Нам нужно самим дать первый толчок и не ожидать его от феноменального мира или от других людей. Если мы медитируем, и при этом живем на оживленной улице, мы не сможем остановить движение по ней из-за того лишь, что нам нужны мир и спокойствие. Однако, мы могли бы остановить себя; мы могли бы принять этот шум. Ибо шум также включает в себя безмолвие. Мы должны погрузиться в него, ничего не ожидая извне, как это сделал Будда. И нам нужно принимать любую возникающую ситуацию. Пока мы не уклоняемся от нее, она всегда представится в виде некоторого средства; и мы можем воспользоваться этим средством. Как сказано в Писаниях: "Дхарма хороша в начале, дхарма хороша в середине, дхарма хороша в конце". Иными словами, дхарма никогда не бывает устаревшей, поскольку в основе своей обстановка всегда одна и та же.

Глава 2. Удобряющий опыт и поле боддхи

Как же породить боддхи? Как породить состояние пробужденного ума? Когда вы не знаете, как начинать, всегда существует большая неуверенность; а, к тому же, вы как будто непрестанно увлечены потоком жизни. Постоянно возникает и продолжается давление мыслей, их отклонение; возникают также всевозможные желания. Если говорить о среднем человеке, то кажется, что ему никогда и не представится случай подумать о пробуждении боддхи, разве только он, может быть, прочел какую-нибудь книжку по данному вопросу и пожелал вести дисциплинированный образ жизни; но даже тогда у него, по-видимому, нет никакой возможности, никакого пути для начала. Люди склонны приводить очень резкое различие между духовной жизнью и жизнью повседневной. Они наклеивают на человека ярлык "мирского" или "духовного" и обычно создают быстрое и жесткое разделение между обоими понятиями. Поэтому если кто-то говорит о "медитации", "осознании", "понимании", тогда обычный человек, никогда не слышавший о подобных вещах, очевидно, не поймет, о чем тут идет речь, даже не ощутит достаточного интереса, чтобы как следует слушать. И, вследствие этого разделения, он сочтет почти невозможным сделать следующий шаг, а потому никогда не сможет установить подлинного общения этим особым способом ни с самим собой, ни с другими. Учения, наставления, мистическая литература – все они могут быть весьма глубокими; но он как-то никогда не способен проникнуть внутрь, в самую их суть; таким образом, он снова оказывается в тупике. Итак,

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru человек или имеет "духовные наклонности", или представляет собой "мирскую личность"; тогда не видно, как можно построить мост через эту пропасть. Я полагаю, что здесь лежит одно из величайших препятствий на пути рождения боддхи. Случается также, что люди, вступившие на путь, испытывают сомнения и хотят узнать, не лучше ли уйти с него. Возможно, при этом они думают, что будут более счастливы, если бросят все дело и останутся просто агностиками.

Итак, существует нечто, не вполне текучее; существуют также препятствия для передачи одной вещи кому-то другому; и это мешает нам породить боддхи. Поэтому нам следует изучить данную проблему. Надо дать заурядному человеку какой-то ключ, какой-то способ выяснения истины, какую-то концепцию, которую он сумеет понять, и которая все-таки будет связана с его жизнью, будет оставаться частью этой жизни. Конечно, не существует какого-то магического слова или чудесного явления, способного внезапно изменить его ум. Хотелось бы иметь такую возможность – дать кому-то просветление, сказав лишь несколько слов; но даже великие учителя, такие, как Христос или Будда не были способны совершить подобное чудо. Им всегда приходилось отыскивать подходящую возможность и создавать нужную обстановку. Если мы исследуем характер данной личности, изучим препятствия и трудности, тогда мы просто идем все дальше и дальше, стараясь распутать уже существующие узлы; и потребуются целая вечность, чтобы развязать эти пути и устранить смятение. Поэтому подходить к данному вопросу нужно под другим углом; начнем с того, что просто примем характер этого человека; возможно, он обладает чисто мирским умом. Затем выберем один частный аспект его деятельности или его психики и воспользуемся им как якорем, как орудием, так, чтобы даже этот рядовой человек смог благодаря нему породить боддхи. Все эти фразы очень хороши – рассуждения о том, что Будда был пробужденным, что он продолжает жить, пока речь идет о сущности Будды и его учении, о вселенском законе, который пронизывает собой все, о сангхе, высочайшей и самой открытой общине, способной влиять на события. Но большинство людей все еще неспособно даже иногда подумать о том, чтобы искать убежище по этой линии. Поэтому нужно как-то найти для них правильный подход. И всегда мы обнаруживаем, что данная личность обладает своим особым внутренним характером. Можно считать, что она вообще не обладает умом и индивидуальностью, – но в действительности каждый человек имеет свое собственное, особое качество. Это может быть высокая степень насилия, большая лень; но нужно просто взять это особое качество, не считать его непременно ошибкой или препятствием, потому что оно и есть боддхи, существующее внутри него; это семя, вернее, полный потенциал для рождения; такая личность уже как бы беременна боддхи. Как сказано в одном из Писаний: "Поскольку природа Будды пронизывает собой все существование, нет такого человека, который не был бы подходящим кандидатом для просветления".

Этот текст был составлен после смерти Будды, после его паринирваны. В мире богов и людей каждый начал сомневаться в том, останется ли учение Будды; ибо всем казалось, что теперь, когда этот чудесный учитель ушел, все, что осталось после него, – это лишь группа нищенствующих монахов; казалось, они не сделают, да и не смогут сделать многого. И вот один из учеников стал жаловаться, говоря, что отныне мир сансары будет продолжать свое движение с волнами страстей, желаний, ненависти и заблуждения; у нас уже никогда не появится случай услышать учение Будды, его наставления; вот мы опять погружены во тьму! Так что же нам делать?! Когда он так жаловался, на ум ему пришли ответы – что Будда никогда не умирал, что его учение присутствует всегда здесь, что смерть и рождение Будды – просто понятия, идеи. На самом же деле никто не исключен и все существа, любое из них, обладающее сознанием, умом или бессознательным разумом, – все они являются кандидатами на состояние боддхисаттвы; каждый из них способен стать пробужденной личностью.

В этом смысле нет такой вещи, как "тайная доктрина" или учение, предназначенное лишь для немногих. Пока речь идет об учении, оно всегда открыто; фактически, оно настолько открыто, настолько ordinarily и просто, что заключено внутри характера этого отдельного человека. Он может быть человеком, привыкшим к пьянству или насилию; но подобный характер представляет собой его потенциал. И для того, чтобы помочь рождению боддхи, надо прежде всего уважать характер этого человека и открыть сердце заключенному в нем насилию. Затем необходимо полностью войти в него, так, чтобы этот энергетический, динамический аспект насилия можно было заставить служить в качестве энергетического аспекта духовной жизни. Таким образом будет сделан первый шаг, будет установлено первое звено. Может быть, этот человек чувствует себя очень плохо, чувствует, что делает что-то не то, может быть, у него что-то неладно. Он может ощущать значительные затруднения, у него может возникнуть проблема, которую необходимо разрешить. Но разрешить ее он не в состоянии; вероятно, в своих поисках решения он просто подменяет другую деятельность той, от которой якобы отказался. Поэтому как раз благодаря простым,

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru
прямым и обыденным явлениям ума и поведения этого человека можно прийти к пониманию пробужденного состояния ума.

Конечно, этот подход нельзя применять во всех случаях. Нет смысла заниматься общими рассуждениями или объяснять философские понятия человеку в таком состоянии ума. Нужно изучать этот особый момент данного индивида, момент непосредственного настоящего. И всегда мы находим своеобразную искру, своего рода просвет. Его характер – не простое и однородное явление. Здесь активное поведение чередуется с пассивным; они постоянно сменяют друг друга; первый момент создает и порождает следующий. Поэтому между этими двумя периодами всегда существует промежуток; и вот его-то и надо взять в качестве исходного пункта. Пожалуй, в начале надо изложить в какой-то форме теорию, ибо без уважения к сансаре, к миру спутанности, невозможно открыть состояние пробужденного ума или нирвану. Потому что сансара – это входные ворота, сансара – орудие нирваны. А поэтому нужно сказать, что бурный характер хорош. Это чудесная вещь, это нечто положительное. И затем человек начинает проявлять понимание, хотя сперва может оказаться в затруднении, может не увидеть хорошей стороны своего характера; однако, если он пойдет дальше просто привлекательной части, он каким-то образом начинает улавливать здесь нечто хорошее, начинает понимать, что он не просто "грешник", что в нем есть нечто весьма положительное. Совершенно то же происходит, когда мы практикуем медитацию. Человек может начать с того, что будет открывать свои слабые стороны. Возможно, они будут незначительными: блуждающий ум или планы на будущее; но затем возникают определенные явления, как если бы мы сидели специально ради них, а не ради самой практики медитации. Впрочем, последняя кое-что раскрывает, и это очень ценно. Как мы увидим ниже, она также представляет собой замечательную возможность.

В Писаниях часто упоминается то обстоятельство, что без теории, без основных понятий нельзя даже начинать. Поэтому начинайте с концепции и затем стройте теорию. А потом вы воспользуетесь этой теорией, и постепенно она уступит место мудрости, интуитивному знанию. Это знание в конце концов свяжется с реальностью. Итак, начнем с того, что нам следует дать вещам возможность происходить, не реагируя при этом против них. И если мы, например, пожелаем помочь какому-то человеку, существуют два способа помощи. Первый – когда вы хотите помочь ему для того, чтобы сделать его другим, придать ему другую форму в соответствии с вашей идеей, поскольку вам хочется, чтобы он следовал вашему пути. Это все еще сострадание с "я", сострадание с объектом, наконец, сострадание с результатом, который был бы благодетельным и для вас, – и такое сострадание будет не вполне подлинным. План помощи другим людям может быть очень хорош; тем не менее, эмоциональный подход, желание спасти мир и принести ему спокойствие еще не достаточны; должно быть нечто большее, в нем должна быть большая глубина. Поэтому сперва надо начинать с уважения к чужим понятиям и затем строить, начиная с них. Хотя, на самом деле, в буддийском мышлении концепции вообще считаются препятствиями, но быть препятствием – не значит мешать всему. Это препятствие – и в то же время орудие; это и то, и другое вместе. Поэтому необходимо относиться к понятиям с особым вниманием.

По-моему, в "Ланкаватара-сутре" сказано, что неискусный крестьянин выбрасывает навоз и покупает удобрения у других крестьян, которые, обладая опытом, собирают его, несмотря на дурной запах и грязную работу; когда он готов, они разбрасывают его по земле и собирают на ней урожай. Это – путь умения. Точно также Будда говорил: неискусные люди будут отделять чистое от нечистого, постарайтесь отбросить сансару и искать нирвану; в то время, как искусные боддхисаттвы не станут отбрасывать желания, страсти и тому подобное; прежде всего они соберут их вместе. Иными словами, нужно сперва узнать и признать их, изучить и привести к пониманию. Таким образом искусный боддхисаттва признает и примет все эти отрицательные явления. И на сей раз он знает, что внутри него самого содержатся все эти отвратительные вещи; хотя работать с ними очень трудно и, так сказать, негигиенично, это единственный способ начать. А затем он разбрасывает их по полю боддхи. Изучив все эти концепции и отрицательные явления, в нужное время он более не удерживает их, а разбрасывает, пользуется ими, как удобрением. Таким образом, там из нечистоты прорастает семя, представляющее собой понимание. Именно так нужно подготавливать рождение боддхи. И сама идея о том, что концепции плохи или вообще какая-то вещь плоха, разделяет целостное явление; в результате вы остаетесь вообще с пустыми руками, вам нечего делать. И в таком случае вам или нужно быть полностью совершенными, или пробиваться через все эти явления, стараясь как бы выколачивать их из себя. Но когда ваше отношение столь враждебно, когда вы стараетесь подавить нечто, тогда всякий раз, когда вы ударяете по одной вещи, на ее место выскакивает другая; а если вы действуете и против нее, откуда-то еще появляется следующая. Это постоянные фокусы "я", так что, стараясь распутать одну часть узла, вы будете тянуть конец

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru
веревки – и только затянете ее ту же где-то в другом месте. Таким образом вы окажетесь всегда связанным. Поэтому дело здесь не в том, чтобы продолжать битву, не у том, чтобы пытаться отделаться от плохого и достичь только хорошего, а в том, чтобы признавать и уважать то и другое. На протяжении тысяч и тысяч жизней мы собираем такое множество навоза, что сейчас обладаем удивительным запасом этого удобрения. В нем содержится все; значит, правильно будет использовать его; выбрасывать подобное богатство просто стыдно. Ибо, если вы его просто выбросите, вся ваша предыдущая жизнь до сегодняшнего дня, может быть до двадцати, тридцати или сорока лет, будет истрачена напрасно; и не только она, но также и множество прошлых жизней; а вам придется начинать ее снова, с самого начала. Поэтому вы испытаете чувство большого разочарования, и вся обстановка будет более похожа на поражение, а не на победу. Следовательно, надо относиться с уважением к постоянной модели, ибо иначе можно оторваться от своей наследственной основы, а тогда возможны различные перемены. Такие перемены могут оказаться не особенно хорошими, скорее нежелательными и отрицательными. На данной стадии существуют вещи хорошие и плохие; но во всем их собрании хорошее переодет в плохое и наоборот.

Необходимо относиться с уважением к текущей модели прошлых жизней и к ранней части настоящей вплоть до сегодняшнего дня. В ней заложен поразительный узор, мощный поток, с которым в долине встречаются многие ручьи. И эта река прекрасна; внутри нее скрывается это могучее течение; поэтому вместо того, чтобы создавать ей преграды, нужно присоединиться к течению и воспользоваться им. Это не значит, что надо собирать все подряд снова и снова. Тот, кто поступает таким образом, лишен осознания и мудрости; он не понял идеи сбора удобрений. Он мог бы собрать навоз и оценить его, а благодаря оценке достичь известного пункта, где становится понятно, что удобрение годно к пользованию.

В писаниях тантры есть рассказ о том, как жили два близких друга; оба хотели искать истину. Они пришли к учителю и учитель сказал им: "Не бросайте ничего, принимайте все". "А приняв, – продолжал он, – используйте." Первый подумал: "Что же, это замечательно! Можно идти и продолжать жить, как раньше". И вот он открыл сотни публичных домов, мясных лавок и питейных заведений, что считалось в Индии допустимым лишь для низших каст; он стал вести все эти крупные дела, полагая, что от него ожидают как раз этого. А его друг подумал, что этот образ действий не совсем верен; он стал проверять себя; проверив себя, он пришел к заключению, что у него уже достаточно материала, что ему больше не нужно собирать. Ему не пришлось заниматься какой-то особой практикой медитации, но, оценив уже накопленный опыт, он достиг просветления, по крайней мере, определенной ступени понимания, своего рода сатори. Затем друзья как-то встретились, поговорили и сравнили свой опыт. Первый совсем не был пробужден; он все еще продолжал бороться и заниматься теми же делами; фактически он попал в еще худшую ловушку и даже не начинал проверки самого себя. Но каждый из них был вполне уверен, что он прав; поэтому оба решили пойти к учителю и посоветоваться с ним. Учитель сказал тому, который занимался делами: "Боюсь, твой путь ошибочен", – и последний почувствовал такое разочарование, что выхватил меч и убил учителя на месте.

Перед нами – два возможных подхода; вероятно, между ними может возникнуть некоторое противоречие. Тем не менее, если человек достаточно сообразителен, – и не обязательно умен, – и настолько терпелив, чтобы перелопачивать свой навоз, чтобы тщательно его исследовать, тогда он сможет употребить его с пользой для себя. Итак, возвращаясь к вопросу о концепциях, рассмотрим этот очень важный пример; за ним скрывается идея развития положительного взгляда на вещи и признания своего огромного достояния. Узнав свои концепции и идеи, необходимо в некотором смысле их культивировать. У нас есть склонность пробовать их и сейчас же бросать или оставлять. А надо их как бы возделывать, – не в том смысле, чтобы читать больше книг, беседовать, участвовать в философских спорах, – а просто, поскольку вы уже обладаете достаточным богатством, нужно хорошенько этим богатством заняться. Совершенно так же, как человеку, желающему что-то купить, надо сначала взглянуть в свою чековую книжку и увидеть, сколько у него осталось денег. Или это похоже на возвращение к своим старым дневникам: мы изучаем их и видим разные ступени развития; или мы забираемся на чердак, открываем старые ящики, где находятся давнишние куклы и игрушки, полученные в подарок в трехлетнем возрасте; мы рассматриваем их и отмечаем свои ассоциации. Таким образом, мы приобретаем полное понимание того, что мы такое; а это важнее, чем постоянно что-то создавать. Суть освобождения не в том, чтобы испытывать и понимать только состояние пробуждения, не в стараниях не понимать другую сторону, потому что она бросает нас в жар. Видите ли, вы сами – свой лучший, самый близкий друг; вы – лучшее общество для самого себя. Мы знаем собственные слабости и недостатки, знаем, как много неправильного сделали, – и все это в деталях; так что нам не поможет, если мы будем стараться притвориться, будто мы

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru
ничего об этом не знаем, будем пытаться думать только об одной стороне, о хорошей стороне; это означало бы, что мы все еще храним навоз. А если вы храните его таким образом, у вас не будет достаточно удобрений, чтобы вырастить урожай на этом чудесном поле боддхи. Итак, вам нужно пройти все снова, исследовать все, дойти даже до самого детства; и, конечно, если вы обладаете великой способностью вернуться к своим предыдущим жизням, вам нужно сделать это и попытаться понять также и их.

Существует еще один рассказ: о том, как Брахма пришел однажды послушать проповедь Будды. Будда спросил его: "Кто ты такой?". И Брахма (олицетворяющий здесь человеческое "я") впервые начал всматриваться в себя и проверять себя; и вот, когда он впервые заглянул внутрь себя, он не смог перенести этого зрелища. Он ответил: "Я – Брахма, великий, высочайший Брахма". Тогда Будда спросил: "Зачем ты пришел, зачем слушаешь меня?". И Брахма ответил: "Не знаю". Тогда Будда сказал ему: "Взгляни назад, в свои прошлые жизни". И Брахма со своей необыкновенной способностью видеть множество прошлых жизней посмотрел назад; он не смог вынести того, что увидел, а просто распростерся перед Буддой и заплакал. На это Будда ответил: "Хорошо сделано, хорошо сделано, Брахма! Это хорошо!" Понимаете, Брахма впервые воспользовался своей поразительной способностью видеть в далеком прошлом; таким образом, он наконец увидел ясно все обстоятельства. Это не значит, что человек обязательно должен расколоться и чувствовать из-за этого боль; но очень важно произвести проверку и пройти через все, не оставив ничего неиспользованного и неисследованного. Начав отсюда, мы достигнем полного знакомства со всей своей психикой, как бы увидим ее сверху, подобно тому, как с самолета виден весь ландшафт, деревья, дорога и все остальное; так что при этом не останется ничего такого, чего мы не захотели бы увидеть.

Необходимо также подвергнуть проверке страх и ожидание. Если существует страх смерти, мы подвергаем его проверке; если мы боимся старости, мы рассматриваем этот страх. Если мы испытываем неловкость по поводу какого-то своего уродства, какой-то неспособности или физической слабости, мы подвергаем и по проверке. Нужно также проверить собственное представление о самом себе, вообще все, что вызывает неприятные чувства. Когда вы впервые углубитесь в себя и увидите все свои недостатки, это переживание окажется весьма болезненным. Но для этой цели существует лишь единственный способ. Иногда мы касаемся очень болезненного места, на которое почти не смели взглянуть; но все же нам нужно как-то вынести и это. Благодаря самоуглублению мы в конце концов достигаем подлинной власти над собой, впервые приобретаем полное знание самих себя. Теперь, когда мы исследовали свои отрицательные аспекты, мы, возможно, получили и некоторое представление о положительной стороне. Мы, однако, еще ничего не достигли, мы только начали собирать удобрения; а теперь нам надо исследовать все дело, надо понять, как их использовать.

К настоящему времени мы развили положительную точку зрения и достигли некоторого понимания; это и есть то, что считается подлинной теорией. Здесь перед нами все еще теория, но вы не бросаете ее за борт. В действительности вы культивируете теорию такого рода и продолжаете непрерывную умственную работу; конечно, интеллектуальная работа идет лишь до известного пункта; однако работать нужно постоянно, – притом не прибегая к помощи книг, бесед или дискуссий. Труд должен быть своеобразным созерцанием и изучением материала из первых рук. Затем наша теория начинает развиваться; она приобретает особую собственную форму. А потом вы начинаете раскрывать не только положительные вещи, сделанные вами, но и существующий внутри вас элемент боддхи, начинаете понимать, что обладаете великой способностью создать такую замечательную теорию. Конечно, на данной стадии человек нередко чувствует, что он достиг состояния просветления, сатори; но это ошибка. Естественно, при первом открытии имеет место большое возбуждение, великая радость, блаженство; но нам все еще надо двигаться вперед. Итак, пройдя через все эти явления, изучив их и исследовав, мы обнаруживаем, что наша теория не остановилась на одном месте, как это бывает с обычной теорией, созданной после чтения книг или изучения философии, а в данном случае – после изучения священных писаний. Эта же теория продолжает развиваться; здесь имеет место постоянное исследование; мы все время что-то находим. Конечно, иногда и такая теория останавливается: мы достигаем известного пункта, где оказываемся слишком уж очарованными всем процессом; мы ищем с чрезмерной энергией, а затем останавливаемся и не можем идти дальше. Это не есть слабость или остановка; просто мы добиваемся слишком многого с идеей, с любопытным умом. Тогда нужно вести дело по-иному, без чрезмерного усердия, без чрезмерного воображения, двигаясь шаг за шагом, как говорится в Писаниях, "походкой слона". Вам надо будет идти очень медленно, без всяких эмоций – но вместе с тем осторожно и с достоинством, как идет слон, пробираясь сквозь джунгли.

Таким образом, ваша непрерывная борьба может оказаться очень медленной; но

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru
Миларепа говорит: "Торопись медленно и придешь скоро". К тому времени теория больше не является теорией; это своего рода воображение. В дело вступают многие воображаемые явления, и такое воображение может даже стать особой формой галлюцинаций; но опять-таки мы не оставляем практику. Мы не считаем эти явления следствием неправильного пути, не считаем, что нам нужно вернуться на правильную дорогу. Фактически здесь мы пользуемся воображением. Так теория приносит воображение, которое представляет собой начало интуитивного знания. Тогда мы открываем тот факт, что располагаем большой энергией воображения; и мы продолжаем идти вперед – постепенно, шаг за шагом. На следующей стадии мы идем дальше простого воображения, и это совсем не будет галлюцинацией. В нас есть нечто такое, что более реально, нежели воображение, хотя воображение все еще придает окраску этому явлению. Оно каким-то образом орнаментировано такими воображаемыми очертаниями; но в то же время в данном явлении есть и что-то другое. Похоже на то, как если бы мы, например, читали какую-нибудь детскую книжку; она написана для детей, ее сюжет целиком вымышлен; но все же в ней есть еще что-то. Может быть, писатель упростил свой опыт или пытался походить на ребенка, так что в его книге мы находим нечто. И в данном случае это справедливо для любого повествования. Такое воображение – не просто галлюцинация, оно обладает качеством подлинности. Если мы оглянемся на теорию, если мы проследим первые сделанные нами шаги, все может показаться нам несколько утомительным; но это не так. Мы совсем не зря потратили время.

Итак, вы очень ровно разбросали удобрения по всему полю, теперь время сеять семена и ждать роста урожая. Это первая подготовка, а после нее мы готовы к открытиям; и открытия уже начали проявляться. Есть еще много вопросов, которые нам хотелось бы задать, много явлений, относительно которых мы не чувствуем уверенности. Но, в действительности, на этой ступени мы по-настоящему еще совсем не нуждаемся в том, чтобы задавать вопросы; нам, может быть, просто нужен какой-то человек, который говорил бы нам обо всем; хотя ответ на все вопросы всегда заключен внутри нас. Вопрос подобен первому слою; это как бы кожа лука, – когда вы удалите ее, ответ уже здесь. Именно это соответствует "интуитивному уму", описанному великим буддийским логиком и философом Асангой. В интуитивном уме, если мы изучаем подлинную логику, мы обнаруживаем, что ответ, как и точка зрения оппонента, находится внутри нас. Поэтому нам не надо искать ответа – вопрос уже включает в себе ответ. Все дело в том, чтобы углубиться в вопрос; в этом и заключается истинное значение логики. На этой ступени мы достигли своеобразного чувства; воображение становится своего рода чувством. И когда мы достигли этого чувства, это похоже на то, как если бы мы вошли в преддверие.

Глава 3. Передача

Итак, после подготовки вы наконец способны получить боддхи. Следующее, что вам нужно сделать – это идти к гуру, к учителю, просить его показать вам состояние пробуждения, как если бы он распоряжался вашим богатством. Похоже на то, что кто-то другой распоряжается вашим личным имуществом, и вы просите его вернуть вам это имущество. Да, фактически так оно и есть; но здесь необходимо пройти через своеобразный ритуал. Когда вы попросите, учитель даст вам наставление; это и называется "передачей". Самый термин "передача", абхисекха, употребляется, в частности, в учениях ваджраяны и буддийской йоги; широко применяется он также в тибетской традиции и в традиции дзен. "Передача" не означает, что учитель вкладывает в вас свое знание, свое открытие; это было бы невозможно, этого не смог бы сделать даже Будда. Но все дело в том, что мы прекращаем дальнейшее собирательство; мы только устраиваем дело так, чтобы опустошить себя от того, что имеем. И чтобы избежать дальнейшего собирательства, чтобы избавиться от обогащения "я", необходимо просить какое-то постороннее лицо дать вам нечто – причем нечто для вас осязаемое. Тогда вы считаете полученное не своей собственностью, которую вам возвращают, а чем-то весьма драгоценным. Поэтому мы должны также быть очень благодарны учителю. И это обстоятельство служит хорошей охраной от "я", поскольку вы считаете полученное не тем, что открыто внутри вас самих, а как бы данным вам другим человеком. Он как будто дает вам дар; хотя в действительности, как мы сказали, передачи не существует: то, что вам дано, вы просто открываете внутри себя. Все, что может сделать учитель – это создать для этого обстановку. Он создает нужную ситуацию,

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru и, благодаря ей, благодаря окружающим обстоятельствам, ум ученика также оказывается в нужном состоянии, потому что он уже находится в нем. Это подобно посещению театра: все для вас уже приготовлено, – места для сиденья, сцена и т.п., – так что в силу самого факта входа вы автоматически чувствуете, что принимаете участие в каком-то особом событии. И всякий раз, когда мы отправляемся в какое-то место или в чем-то принимаем участие, мы становимся частью этого места или события, поскольку уже создано необходимое для этого окружение. В случае передачи ситуация может быть несколько иной; тем не менее и здесь еще налицо известные внешние обстоятельства. Учитель может совсем не пользоваться словами, или же, наоборот, весьма многословно объясняет вам какой-нибудь предмет, или совершает какую-то особую церемонию, или даже делает что-то совсем смешное.

Есть история о великом индийском пандите университета Наланды – махапандите Наропа. Он был одним из четырех великих пандитов того далекого периода буддийской истории; он был известен, как подлинно великий пандит Индии в полном смысле этого слова; он мог прочесть наизусть все священные писания, знал философию и все на свете; но он не чувствовал удовлетворения, потому что просто отдавал другим то, что узнал, но никогда по-настоящему не доходил до глубины. И вот однажды, прохаживаясь по балкону университета, он услышал разговор группы нищих у главного входа: они говорили о великом йогине Тилопе. Услышав его имя, Наропа почувствовал уверенность – именно этот гуру ему нужен! И он решил отправиться на поиски Тилопы. Угостив нищих, он расспросил их о том, где живет Тилопа; но даже и после этого ему потребовалось для поисков двенадцать месяцев. Ибо, всякий раз, когда он считал, что нашел нужное место, ему говорили, что необходимо идти еще дальше. Наконец, он пришел в маленькую рыбацкую деревушку и спросил, не здесь ли живет великий йогин Тилопа. Один из рыбаков ответил: "Ну, не знаю насчет "великого йогина"; а вот ниже по течению действительно живет какой-то Тилопа. Это очень ленивый человек: он даже не ловит рыбку, а питается тем, что выбрасывают рыбаки, – головами, кишками рыб и тому подобным." Наропа отправился по указанному пути; придя на место, он увидел нищего с очень неприятной внешностью; казалось, тот неспособен даже говорить. Однако, Наропа простоял перед ним и попросил передать ему учение. Три дня Тилопа ничего не отвечал, а на четвертый кивнул головой. Наропа решил, что это означает, что он принят в качестве ученика. Затем Тилопа сказал: "Следуй за мною", – и Наропа находился при нем в течение двенадцати долгих лет, претерпев за это время множество лишений и трудностей. Как-то Тилопа сказал, что ему очень хочется есть (я упоминаю об этом случае потому, что все это часть передачи. Вы видите, как он создавал нужную обстановку.) Итак, он попросил Наропу найти что-нибудь поесть. А Наропа был весьма утонченной личностью; он родился в семье брахманов; но ему пришлось, по примеру Тилопы, вести такую невообразимую жизнь. И вот он отправился в деревню, где в это время шло свадебное, или какое-то другое пиршество; сначала он попробовал просить милостыню; в этот именно день, однако, по случаю праздника, просить милостыню не разрешалось. Тогда Наропа прокрался на кухню, украл там горшок с похлебкой и принес своему гуру. Тилопа, казалось, был очень доволен: действительно, Наропа впервые увидел на его лице такое чудесное, смеющееся выражение. Он подумал: "Как чудесно! Наверно, мне нужно пойти и стащить еще один горшок". Тилопа выразил свое одобрение и сказал, что съел бы еще горшок. На этот раз Наропу поймали, избили, переломали ему кости рук и ног, и бросили полумертвым на землю. Через несколько дней пришел Тилопа, он выглядел рассерженным. "Что с тобой? Почему ты не пришел?". "Я умираю", – ответил Наропа. Но гуру прикрикнул: "Вставай! Ты не умираешь, тебе придется еще несколько лет учиться у меня!" И Наропа встал; он почувствовал себя прекрасно; все у него оказалось в порядке.

В другой раз они подошли к глубокому каналу, где гнездились пиявки. Тилопа сказал, что ему хочется перейти на другую сторону, и попросил Наропу лечь поперек, чтобы служить ему мостом. Тот лег в воду; а когда Тилопа прошел по нему, Наропа увидел, что все его тело покрыто сотнями пиявок; а учитель снова оставил его так лежать несколько дней. Подобные вещи происходили все время, пока, наконец, в последнем месяце двенадцатого года не случилось решающее событие. Однажды Тилопа сидел вместе с учеником; внезапно он снял сандалию и ударил Наропу по лицу. В тот же миг в уме Наропы, подобно вспышке, появилось учение махамудры, великого символа, и Наропа достиг освобождения. После этого было устроено большое пиршество, и Тилопа сказал ему: "Вот и все, что я могу тебе показать". А потом добавил: "Если в будущем кто-то захочет следовать пути махамудры, он должен учиться у Наропы и получать от него наставления. Наропа – как второй царь после меня". И лишь после этого Тилопа объяснил ему учение во всех подробностях.

Таков один пример "передачи". Конечно, в те дни люди были более терпеливыми и

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru могли позволить себе такую трату времени на подготовку. Но идея здесь та, что Наропа получил учение не только в тот момент, когда сандалия ударила его по голове; процесс продолжался все время в течение этих двенадцати долгих лет, которые он провел вместе с учителем. Задача состояла в том, чтобы построить характер и создать нужную атмосферу; все трудности и различные ступени, по которым проходил Наропа, были частью передачи. Точно также, некоторые церемонии передачи, абхисекха, представляют собой часть процесса, создающего особое окружение. Сюда входят специальное помещение, личность, самый факт произносимых слов: "В три дня я научу тебя, и тогда произойдет передача." Таким образом ученик оказывается в состоянии раскрытия души. А когда он раскрылся, учитель скажет всего лишь несколько слов, которые, вероятно, будут значить совсем немного; или, может быть, учитель вообще ничего не скажет. Важно создать нужную ситуацию как со стороны учителя, так и со стороны ученика; и если эта необходимая обстановка создана, тогда вдруг оказывается, что более нет ни учителя, ни ученика. Учитель действует, как одна входная дверь, ученик – как другая; и, когда обе двери открыты, остается полная пустота, совершенное единство между двумя. В терминологии дзен этот момент называется "встречей двух умов". Когда один, в конце концов, решил последний коан, оба безмолвствуют. Мастер дзен не скажет: "Правильно!" или: "Вот ты и пришел!". Он останавливается; и ученик тоже просто останавливается. Наступает момент безмолвия. Это и есть передача; это создание нужной ситуации; это и все, что может сделать внешний гуру. Это также все, что можете сделать вы. Передача – просто открытие, открытие с двух сторон; и тогда все оказывается открытым. Мы раскрываемся полностью таким путем, что это раскрытие означает очень многое, хотя само по себе оно может произойти лишь на несколько секунд. Это событие не есть просветление; но мы получаем проблеск реальности. И переживание не бывает особенно возбуждающим или поражающим; оно не обязательно оказывается захватывающим. Просто что-то открывается; происходит какая-то вспышка. Вот и все. Хотя в книгах даются всевозможные названия и титулы – "великое блаженство", "махамудра", "состояние пробужденного ума" или "сатори" – само по себе действительное мгновение довольно несложно и весьма непосредственно; здесь просто произошла встреча двух умов: два ума стали одним.

Глава 4. Великодушие

Великодушие, или дана, есть одно из шести парамита, трансцендентных действий. "Пара" буквально значит "другой берег"; это слово фактически до сих пор употребляется в разговорном языке в Индии и действительно обозначает другой берег реки. "Мита" – тот, кто перешел на ту сторону. Таким образом, "парамита" означает то, что достигло другого берега. Некоторые ученые называют парамита "шестью совершенствами". В известном смысле это совершенные действия; но слово "совершенство" имеет также и другие оттенки, которые не являются постоянными. Цель не в том, чтобы стремиться к совершенству и приобрести его; лучше поэтому рассматривать парамита в терминах трансцендентности, как выход за пределы.

Эти "шесть трансцендентных действий" – суть действия боддхисаттвы. "Боддхи" означает состояние пробужденного ума, а "саттва" – это человек, находящийся в пути к пробужденному состоянию. Таким образом слово "боддхисаттва" относится к тем, кто достигли, а также и к тем, кто имеет склонность идти по пути сострадания, по пути любви. Путь хинаяны или "малой повозки", известный как элементарный, узкий путь, основан на дисциплине, которая является первым необходимым условием свободы. И этот путь, благодаря практике медитации, дисциплинирует не только ум, но также речь и физическое поведение. Дисциплина подобного рода полностью отличается от установленного морального кодекса законов или морализирования в смысле "греха" и "добродетели"; она подразумевает надлежащее, правильное действие, действие основательное, соответствующее законам того, что есть. Так что нам нужно ясно понимать эту концепцию дисциплины, или шила-парамита. Она становится базисом всего остального. Можно даже сказать, что это и есть узкий путь, который сам по себе является своеобразной простотой. Если, например, через горный перевал существует одна-единственная тропинка, а весь остальной проход целиком зарос деревьями, кустарником и т.п., тогда мы не испытывали бы никаких трудностей в выборе пути: если существует только один проход, тогда нам нужно или идти вперед, или возвращаться. Все дело упрощено до

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru
одного события, до единственной непрерывности. Поэтому дисциплина не ограничивает нашей деятельности, провозглашая ту или иную вещь аморальной или противоречащей божественному закону; все дело лишь в том, что перед нами оказывается единственный путь полной простоты. В основе своей дисциплина сводится к практике саматха, к развитию осознания, благодаря которому мы прямо видим то, что есть. Каждый момент – это сейчас; и мы действуем в переживании данного момента. Итак, мы рассмотрели узкий путь.

Отсюда мы приходим к махаяне, "большой повозке", или открытому пути, пути боддхисаттвы. Узкий путь не только прост и прям; он также обладает величиим и большим достоинством. Сооружая на его фундаменте постройку, мы развиваем сострадание. В действительности сострадание не имеет никакой особой связи с сочувствием в смысле благотворительности, доброты к окружающим, регулярных пожертвований на беженцев или взносов в разные благотворительные организации, хотя иногда в него могут быть включены и эти действия. Благожелательность махаяны является фундаментальной; ее следствием будет развитие внутренней теплоты. Из такой простоты, из такого осознания боддхисаттва развивает безграничную теплоту. Он даже не мыслит понятиями собственной психологической выгоды, не думает: "Мне хотелось бы, чтобы он не страдал". Никакое "я" совсем не входит в его действия. Он говорит, думает и действует спонтанно, даже не размышляя в терминах помощи или выполнения какой-нибудь отдельной цели. Он совсем не действует по причине "религиозности" или "милосердия". Он просто действует согласно истинному, настоящему мгновению и, благодаря этому, развивает особого рода теплоту. В его осознании налицо огромная теплота, а также большая творческая сила. Его действия ничем не ограничены; внутри него просто возникают всевозможные творческие импульсы, причем они каким-то образом в точности совпадают с данным отдельным мгновением. Все просто случается, а он лишь лавирует между вещами, между событиями; поэтому в его внутренней жизни наличествует огромная творческая энергия. Таков подлинный акт каруна; это санскритское слово означает "благородное сердце" или "сострадательное сердце". Следовательно, в данном случае сострадание не относится к одной лишь доброте; это фундаментальное, безличное сострадание. В действительности, боддхисаттва не думает о себе, а поэтому его сострадание обладает большим пространством для расширения и развития, ибо здесь нет источника излучения, а есть одно только излучение. И когда существует лишь это излучение, когда оно существует без какого-либо источника, оно может распространяться все дальше и дальше и его энергия никогда не будет истрачена. Оно постоянно преобразуется по мере своего дальнейшего распространения, оно изменяется во что-то другое, в новую творческую деятельность; так что процесс непрерывно идет вперед. Это творческое преобразование не является просто теоретическим или философским понятием; оно действительно имеет место в практическом смысле, иногда весьма простым образом.

Теперь мы можем вернуться к великодушию, которое возникает, когда боддхисаттва охвачен состраданием и более не осознает самого себя. Его ум не просто охвачен состраданием, он сам становится состраданием, он и есть сострадание. С этим связаны шесть видов деятельности: великодушие, мораль, дисциплина (спонтанная дисциплина, которая действует в соответствии с истинным законом), терпение, энергия и ясность (т.е. мудрость или понимание обстановки). Эти виды деятельности называются парамита; как мы сказали, слово "парамита" означает трансцендентные действия. Повторяю, боддхисаттва действует не для того, чтобы победить грех или зло; его ум не занят тем, чтобы действовать на стороне добра или зла. Иначе говоря, его деятельность не ограничена добром или злом, не связана, не обусловлена ими. А поэтому она трансцендентна; это нечто потустороннее. Возможно, эти слова звучат несколько абстрактно, они трудны для понимания; и вы спросите: "Как это действие великодушия может быть трансцендентным? Не есть ли это лишь философское определение?". Нет; в данном случае это не так, потому что понятие относится не только к действию боддхисаттвы. Его ум просто не работает таким образом. Когда он действует, он бывает совершенно спонтанным, свободным; он полностью поглощен настоящим моментом. Поэтому он целиком открыт; поскольку дело касается ума боддхисаттвы, этот ум неактивен. Деятельность возникает лишь тогда, когда представляется необходимая ситуация. Возможно, боддхисаттва не всегда находится в состоянии безличного осознания, но, по крайней мере, он действует непосредственно, действует в соответствии с дхармой. И в этом смысле определение дхармы будет таково: это истинный закон, закон вселенной. Бесстрастие есть дхарма. Иначе говоря, дхарма не заключает в себе какой бы то ни было формы желания достичь; так что акт великодушия совершается безотнательно к какой-либо особой награде. Поэтому великодушие означает отсутствие обладания.

Если человек богат, он может сказать: "Вот теперь у меня есть возможность практиковать великодушие, потому что у меня есть, с чем его практиковать". Но

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru
для буддхисаттвы такой вопрос вообще не возникает; здесь нет речи об обладании чем-нибудь. Великодушие – это просто особое умонастроение, когда у нас нет и желания владеть чем-то, а потому мы можем раздавать свое богатство людям. Опять-таки, великодушие относится не только к практике медитации, во время которой мы можем ощущать своеобразное безличное состояние, чувствовать, что мы ничего не удерживаем; но в нем есть также нечто позитивное. В писаниях Будда говорит о практике великодушия, пользуясь образом протягивания руки и удерживания ее. Есть рассказ из времен Будды о нищенствующей женщине, одной из самых бедных в Индии, ибо она была бедной родом и бедной умом. Ей хотелось очень многого; и это заставляло ее чувствовать себя даже более бедной, чем это было на самом деле. Однажды она услышала, что Будда приглашен в дом Анатхапиндики в роце Джета; Анатхапиндика был богатым человеком и щедрым благотворителем. Поэтому она решила следовать за Буддой, зная, что он подаст и ей что-нибудь из оставшейся еды. Она присутствовала на церемонии подношения угощения сангхе и Будде, а затем уселась в стороне, ожидая, пока Будда заметит ее. Он повернулся к ней и спросил: "что тебе надо?". Конечно, он знал, что ей нужно, но надо было, чтобы она сама увидела и выразила свое желание. Она ответила: "Я хочу есть, я хочу, чтобы ты дал мне то, что останется." "В таком случае, – сказал Будда, – тебе необходимо сперва сказать "нет". Когда я поднесу тебе пищу, ты должна сначала отказаться от нее". Он протянул ей пищу; и тут она обнаружила, что сказать "нет" ей очень трудно. Она поняла, что за всю свою жизнь никогда не сказала "нет". Всякий раз, когда кто-нибудь что-то ей подавал, она говорила: "Да, хочу". И теперь оказалось, что ей очень трудно сказать "нет", поскольку она совсем не привыкла к этому слову. Но после большого затруднения она наконец все же сказала "Нет!" – и тогда Будда подал ей пищу. Благодаря этому она поняла, что ее подлинным внутренним голодом было желание владеть, хватать, обладать, хотеть чего-то. Это пример того, как можно практиковать великодушие. С этой точки зрения можно практиковать великодушие и по отношению к самому себе; ибо дело здесь в том, чтобы освободить себя от обладания, от непрерывного желания.

Тогда, конечно, следующим шагом будет способность отдать то, чем мы владеем. Это не обязательно связано с суровостью к себе; это не значит, что вы не должны иметь совсем ничего, что вам необходимо немедленно раздать все, что вы имеете. Вы можете иметь большое богатство, много средств, можете даже наслаждаться ими; вам может нравиться обладание ими, у вас может оказаться личная заинтересованность в них, как, например, у ребенка или подростка, который любит свои игрушки. Вопрос не в том, чтобы не видеть ценности имущества, – а в том, чтобы одинаково легко отдать его. Если кто-то просит у вас особый предмет, который вам нравится иметь у себя, вам нужно отдать его без колебаний. В действительности, здесь вопрос стоит об отказе от самого понятия обладания. Ибо и в действии скрывается особого рода голод. В Тибете существует история о двух братьях; у одного из них было девять десятых девять яков, а у другого – только один. Бедный брат вполне довольствовался своим одним яком; он был совершенно счастлив и считал себя очень богатым. Его единственный як и был тем, что ему действительно нужно; ему было вполне достаточно этого яка, но он и не особенно боялся потерять его. Фактически радость обладания превышала страх утраты, в то время как другой брат всегда очень боялся потерять своих яков. Ему приходилось постоянно следить за ними; а обычно на Тибетском плоскогорье обитает множество волков и гималайских медведей; к тому же, яки часто гибнут во время трудной зимы. В этой части света для ухода за скотом существует гораздо больше помех, чем где бы то ни было. И вот однажды богатый брат подумал: "Пожалуй, стоит попросить у брата подарок." Понимаете, он не только боялся потерять своих яков, но также неустанно стремился собрать их побольше. Тогда он отправился к брату и сказал: "Вот, я знаю, у тебя есть только один як, и это не составляет для тебя никакой разницы: если бы его у тебя не было, это почти ничего не меняло бы. А если ты отдашь своего яка мне, у меня их будет сто, и для меня это значит очень многое. Я хочу сказать, что сотня яков – действительно кое-что; если бы у меня было столько яков, я был бы по-настоящему богат и известен". Таким образом, он попросил брата подарить ему яка, и другой брат без всяких колебаний отдал ему своего яка – просто отдал. В Тибете эта история стала пословицей; она иллюстрирует тот факт, что имеющий много хочет еще большего, а имеющий мало готов отдать то, что имеет; так что здесь налицо чувство обладания, психологический голод; и это относится не только к деньгам и богатству, но к глубоко скрытому чувству, к желанию обладать, держаться за вещи, к желанию, чтобы вещи определенно принадлежали вам. Предположим, например, что вы смотрите на витрину. Один человек может быть все время несчастным, и когда он видит нравящиеся ему вещи, это всегда вызывает у него душевную боль, потому что он думает: "Если бы только у меня были деньги, я мог бы купить это!" А другой человек может просто наслаждаться зрелищем товаров. Таким образом, это желание

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru
владеть, обладать чем-то и неподготовленность к тому, чтобы отдавать, по существу не является слабостью по отношению к какой-либо отдельной вещи. Гораздо чаще оно является собой желание просто чем-то занять себя, а если вы утратили или утрачиваете интерес к этой отдельной вещи, вы всегда готовы поставить что-то на ее место. Дело, в частности, не в том, можете ли вы обойтись без автомобиля, центрального отопления или чего-то другого. За этим всегда скрывается нечто – нечто фундаментальное, своеобразное желание обладать, чем-то владеть; это желание всегда меняется и развивается, заменяя один предмет другим. Так что здесь налицо подлинная слабость; вернее, это не совсем слабость, а род привычки, которая имеет тенденцию к формированию в силу невротического типа мышления. Все наше существо кипит в этом потоке набегающих друг на друга мыслей, постоянно текущем через наш ум. Мы никогда не позволяем, чтобы в нашем уме действительно произошло что-то неожиданное. В нем появляется одна какая-то мысль, и, прежде чем мы покончили с ней, приходит вторая, как бы покрывая собой первую; а за этой появляется еще одна. Такое положение становится устойчивой потребностью, непрерывным процессом создания желания обладать. Именно потому необходимо выработать это великодушие истинного самораскрытия.

Следующая стадия будет, пожалуй, более глубокой формой великодушия. Иначе говоря, это готовность делиться своими переживаниями с другими людьми. Однако, это довольно рискованная вещь, ибо здесь существует также и опасность того, что вы попытаетесь учить кого-то другого тому, что вы узнали. Возникает довольно тонкий вопрос; вы можете раскрыть нечто отчасти потому, что вам хочется об этом поговорить. Предмет может оказаться несколько возбуждающим; пожалуй, вы знаете о нем больше, нежели другой человек, и вам хочется это показать. Такой образ действий немного рискован; тем не менее, облечь в слова все, чего вы достигли, и передать другому – единственный способ саморазвития. Это в особенности относится к учителям; а для продвинутых учителей – да фактически и для всех учителей – необходимо не просто усваивать знания и сохранять их, но также использовать и воплощать в действие, передавая другим, однако, без мысли о какой-либо награде. Это явление известно под названием дана-дхарма, т.е. непрерывного процесса отдачи. Конечно, следует быть очень осторожным, чтобы не дать человеку подарка, который ему не нужен, в котором он не нуждается. К примеру, предположим, что человек не очень расположен слушать о ваших переживаниях, связанных с медитацией и тому подобными предметами; тогда вам не следует продолжать об этом разговор, ибо в таком случае не будет никакой дана. Пожалуй, для подобного человека найдется что-нибудь более подходящее, нежели дхарма. Имея дело с такой личностью, нужно смотреть при помощи праджня-парамита: с пониманием, ясностью и мудростью. Но, в целом, если мы хотим что-либо получить, мы должны отдавать. Здесь имеет место непрерывный процесс преобразования. В Тибете существует традиция: если вы хотите получить какое-либо учение или наставление, вы обычно подносите гуру подарок. Кстати, это не значит, что я хочу собирать пожертвования от вас, от моих слушателей. Но за такой традицией скрывается особая концепция: если вам что-то нужно – "я хочу получить учение, я хочу что-то узнать" – тогда и вы должны также что-то отдать. Это касается и другого вопроса: вы оказываетесь не совсем бедным человеком, зависящим от другого, вы не испытываете унижения, когда просите о помощи, ибо у вас есть нечто дорогое, что вы можете отдать. В тибетской традиции буддизма было установлено правило: когда тибетцы шли в Индию, чтобы переводить тексты и получать учение от индийских мастеров, они перед этим в течение двух лет собирали золото по всему Тибету. Они всегда что-то давали прежде, чем получить наставление. И все дело здесь в том, что мы должны понять ценность учения, хотя оценить его по-настоящему нам невозможно, если мы будем пользоваться понятиями материального богатства. Однако, необходимо быть готовым отдать нечто, и, разумеется, одна из самых важных вещей – это отдать "я", драгоценнейшее и значительнейшее из наших обладаний; и вы должны отдать это "я". В тибетской традиции существуют и другие виды практики, такие, как простирание, при котором прежде, чем мы сможем практиковать какую-то следующую ступень медитации, нам необходимо выполнить сто тысяч простираний; эта практика связана с буддийской йогой. Сама идея простирания заключается в том, что вы отдаете нечто, отдаетесь, открываетесь – это своеобразный процесс опустошения, процесс приготовления сосуда, вместилища, приготовления к тому, чтобы получить. Вам нужно открыть и опустошить уже чистую чашу. Именно это вы должны преподнести – и тогда вы сможете получить все нетронутым, все самое ценное, наивысшего качества.

И, конечно, для учителя это тоже очень важно; я уверен, что мы все по-своему оказываемся учителями, всегда можем в разной степени чему-то учить людей. А учителя должны быть готовы учиться у учеников, что очень и очень важно. Иначе и со стороны учеников не будет подлинного прогресса, потому, что, в некотором смысле, мы будем слишком стремиться к процессу, в котором ученики получат лишь расширенную проекцию нашего "я", будем ощущать желание создать другого себя, а

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru не помогать ученикам развивать собственные способности; нас будет интересовать только это. Потому учителя должны быть готовы учиться у своих учеников; тогда между ними существует постоянная связь. Все время имеет место взаимный обмен; в таком случае в процессе обучения вы не утомляете учеников, ибо тогда будете развиваться и сами. Всегда существуют какие-то различия; каждое мгновение приносит нечто новое, так что всегда имеется материал для обучения. Этот принцип можно применять даже к техническому обучению, к методам предметного обучения. Предметом может быть математика, или любая другая наука. Если учитель подготовлен к тому, чтобы учиться у учеников, тогда и ученик также становится заинтересованным в том, чтобы давать; таким образом, имеет место подлинная любовь, подлинное общение. Это – величайшее великодушие. В жизни Будды можно видеть, что он никогда не наставлял лишь силой помпезного авторитета, никогда не пользовался только своим авторитетом Будды, пробужденного, никогда не заявлял: "Вы ошибаетесь, а я прав". Хотя иногда он действительно указывал, что вот этот путь верен, а тот ошибочен, употребляя различающую мудрость, он как-то всегда поощрял среди учеников обсуждения и споры. И ученики постоянно вкладывали нечто в его учение; он все время особым образом общался с ними и задавал определенные вопросы: "Так это или не так?". Ученикам предоставлялась возможность вынести свое суждение, а затем он говорил "да" или "нет"; но каким бы ни был его ответ, он просто строил нечто на этой основе. Таким образом происходил постоянный процесс получения и отдачи; и я уверен, что и мы также можем вести дело весьма сходным образом. Конечно, когда нам есть, что сказать, нам обычно хотелось бы идти прямо вперед, не ожидая критики или реакции со стороны собеседника; фактически такой образ действий основан на тайном страхе; мы не вполне уверены в себе, мы боимся показать безумие своего "я", а потому склонны представить нечто в виде голого факта и на этом кончить весь разговор. Тогда, если ученик не может принять полного участия в процессе, последний становится чрезвычайно формальным, трудным и торжественным; тогда ученики не в состоянии получать удовольствия от обучения. Они осознают, что их обучают, что им говорят то-то и то-то; а тогда процесс каким-то образом утрачивает творческий характер, не проникает глубоко в их личность и не дает им возможности развивать собственные способности и знание.

Далее, великодушие в области материального богатства, конечно, как мы уже сказали, – это не просто вопрос о том, чтобы отдать какой-то предмет или деньги, здесь важнее скрывающееся за этим отношение. Я не говорю, что на Востоке все делается правильно, не выступаю здесь, как особого рода авторитет; не утверждаю, будто бы восточный образ действий единственно верный и единственно возможный; я просто говорю, что на Востоке человек обычно отдает какую-нибудь вещь потому, что любит ее больше всего: он дарит ее потому, что она по-настоящему представляет его сердце. С людьми вроде меня случаются чрезвычайно странные вещи; да и со мной тоже, поскольку я был настоятелем монастыря и путешествовал по разным областям Тибета. Там дарят всевозможные предметы: головные уборы, украшенные женские передники, женскую обувь и тому подобное. Люди не думают при этом, что эти вещи действительно нам нужны; но эти предметы драгоценны для них, фактически представляют их самих. В этих предметах заключено их желание обладать, и потому люди дарят их таким образом. Подношения и понятия пунья, заслуги, – это не просто вопрос о подарках и пожертвованиях значительных сумм денег, а также вопрос физического участия, полного вовлечения в процесс подношения. Как и во всех прочих аспектах работы подобного рода, как практика медитации, вы должны быть полностью включены в то, что делаете, должны быть едины с этой работой. Точно также и с подношением вещей. Не важно, сколь бы малыми они ни были в терминах материальной ценности; мы должны полностью включиться в подарок, так, чтобы отдать также и часть своего "я". Благодаря этому мы достигаем парамита, трансцендентного акта, который представляет собой нечто потустороннее. Тогда мы не осознаем "добродетели", мы не дарим вещей в усилиях быть "религиозными", не осознаем получения какой-то особой награды за свою заслугу. Если мы даем лишь в надежде приобрести заслугу, тогда это будет склонностью укрепить "я", а не подлинным даром. Так что, если мы способны отдать себя, "я", часть страсти и стремления обладать, тогда мы действительно практикуем дхарму, которая есть бесстрашие; а заслуга автоматически становится побочным продуктом, и мы не стараемся все время ее приобрести.

Терпение, санскр. "кшанти", обычно имеет смысл выносливости, терпеливого отношения к боли и трудностям. Но в действительности это слово означает нечто большее. Это выносливость в том смысле, что мы видим обстановку и видим, что для нас будет правильным терпеть и развивать терпение. Таким образом, кшанти имеет аспект разумности, так сказать, в противоположность терпению животного, нагруженного поклажей, которое может все шагать и шагать по дороге, пока не упадет замертво. Такого рода терпение – это терпение, лишенное мудрости, лишенное ясности. Здесь же мы имеем в виду терпение с ясностью, энергию со взором понимания. Обычно, говоря о терпении, мы подразумеваем какого-то отдельного человека, который его проявляет; но терпение имеет также много точек соприкосновения с общением. Терпение способно к развитию, если существует дисциплина и есть возможность создавать нужную ситуацию. Тогда мы терпим не только потому, что это болезненно и неприятно, не потому, что просто пытаемся как-то вынести эти ощущения, – тогда открывается возможность легкого развития терпения благодаря вирья, или энергии. Без энергии развивать терпение нельзя, потому что тогда не будет силы оставаться терпеливым, и эта энергия приходит из создания правильной ситуации, что связано с осознанием. Пожалуй, слово "осознание" несколько двусмысленно, потому что оно часто подразумевает самосознание или просто осознание того, что мы делаем; но в данном случае осознание – это всего лишь способность видеть точно ситуацию. Это не означает какого-то особого наблюдения за собой во время разговора и действий; это, скорее, умение видеть ситуацию как целое, подобно ландшафту, обозреваемому с самолета, когда открывается расположение города и прочие детали. Таким образом, терпение родственно дисциплине, а она, в свою очередь, связана с осознанием.

В действительности, дисциплина есть ключ ко всему, а шила, или мораль, есть источник дисциплины и ее главная функция. И вот существуют две школы мышления: согласно одной из них дисциплина является необходимой, и только благодаря ей можно учиться и найти верный путь; согласно же другой школе мышления, нужно дать вещам возможность развиваться своим путем; и если при этом будет поменьше дисциплины, если мы будем полагаться на индивидуальный выбор или инстинкт, тогда у человека выработается личный интерес к предмету, и вообще не возникнет необходимость налагать на него какую-то дисциплину. Обе эти точки зрения суть крайности. Не то, чтобы буддистам нравились компромиссы в каждом случае; здесь дело скорее в том, чтобы видеть обстоятельства со всей ясностью. Во всех случаях, когда налицо слишком много дисциплины, она неизбежно налагается кем-то другим. Существуют правила и предписания, и за человеком всегда наблюдают, говорят ему, что ему нужно делать; в подобных обстоятельствах человек – это не то, что он есть, – это кто-то другой расширяет свое "я", налагая свой идеал на вас. Это – своего рода диктатура, а не дисциплина, ибо она будет стараться силой вызвать рост – в противоположность тому, чтобы позволить практикующему расти естественно. С другой же стороны, если дисциплину всецело предоставить самому индивиду, сделать так, чтобы он сам чувствовал свой путь, он может найти ее весьма трудной; этого не происходит лишь в том случае (очень редком!), когда перед нами высоко интеллигентный человек, обладающий значительным самоконтролем, – в том смысле, что он не подвержен влиянию неправильного или невротического стандарта мышления, мнения и эмоций. Этим мы не хотим сказать, что в большинстве своем люди безумны, или страдают от психических расстройств; однако данный элемент присутствует в каждом человеке. Обыкновенно существует некоторый невротический аспект, который заставляет нас тем или иным образом реагировать на конкретную ситуацию и вырабатывать у себя невротический подход к ней; а это совсем не истинный путь, это – действие в соответствии со своей обусловленностью, а не в соответствии с тем, что есть. Поэтому в таком случае человек не будет обладать способностью развития свободы, ибо свобода не представлена ему надлежащим образом. А свобода должна быть представлена правильно. фактически и само слово "свобода" есть понятие относительное: это свобода от чего-то. Иначе свобода не существует. И поскольку это свобода от чего-то, необходимо прежде всего создать правильную ситуацию, а это и есть терпение.

Этот вид свободы не может быть создан кем-то посторонним, каким-либо высшим авторитетом. Нам необходимо развивать способность понимать ситуацию. Иными словами, мы должны выработать у себя панорамное осознание, осознание всепроникающее, понимание ситуации данного мгновения. Весь вопрос и заключается в том, чтобы знать ситуацию и открыть глаза именно на этот момент настоящего времени; и это не есть какое-то особое мистическое переживание, в нем вообще нет ничего таинственного; это просто прямое, открытое и ясное восприятие того, что есть сейчас. А когда человек способен видеть то, что есть сейчас, не поддаваясь влиянию прошлого или какому-то ожиданию в будущем, просто видеть данный момент

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru
настоящего времени, тогда в это само мгновение не существует никаких преград. Ибо преграда может возникнуть только вследствие ассоциаций прошлого или ожиданий будущего. Таким образом, настоящий момент совсем не имеет преград. И тогда человек обнаруживает, что в нем заключена огромная энергия, огромная сила для практики терпения. Он становится подобен воину, когда тот идет на войну: ему не нужно думать ни о прошлом, ни о своем предыдущем опыте войны, ни о будущих последствиях; он просто идет в бой и сражается; и это – верный способ быть воином. Точно также, когда существует какой-то гигантский, непрекращающийся конфликт, нужно развивать эту энергию в сочетании с терпением. Это и называется правильным терпением со всевидящим оком, терпением в ясности.

Конечно, для нас может оказаться возможным состояние открытости и вдумчивости по отношению к настоящему моменту, когда мы находимся в уединении или оказываемся в правильной ситуации, скажем, в какой-то солнечный день, во время приятного вечера, в хорошей компании, или при чтении подходящей книги, или в какой-то иной ситуации подобного рода, когда сама обстановка является правильной или очень близкой к тому, что мы хотим сделать, – тогда все складывается легче. Но часто этого не получается. Может быть, мы оказались в дурной компании, может быть, мы находимся в состоянии тяжелой подавленности или сильнеешего беспокойства; однако нам нужно увидеть, что оба эти аспекта являют собой одно и то же. Разумеется, легко говорить об этом; а на практике все оказывается довольно трудным. Трудность состоит в том, что даже тогда, когда ситуация кажется благоприятной, например, такой, какова она здесь, в этой стране, где все спокойно, где нет шума, мы все-таки никогда не оказываемся способны ускользнуть от эмоциональных расстройств, от подавленности, от огромного скопления вещей внутри своего ума. Частично они взаимно связаны с другими людьми, а частично дело здесь в том, что мы неспособны быть открытыми и выработать у себя достаточную силу терпения. Поэтому все явление имеет склонность к тому, чтобы отколоться и стать отдельным существом вместо того, чтобы оказаться частью модели в целом, частью некоторой мандалы. Иными словами, нам всегда нужно оставаться в центре, а не просто реагировать на ситуацию. Если мы считаем нечто неправильным и желаем, чтобы оно было сделано верно, эта мысль может быть весьма благожелательной; тем не менее, в ней заключен элемент "я". Ибо ведь это "мне хотелось бы, чтобы он был счастлив" или "если это сделает его счастливым, тогда буду счастлив и я" – т.е. здесь налицо идея о том, что оба будут наслаждаться счастьем. С другой же стороны, здесь своего рода упоение счастьем. Поэтому часто бывает, что мы как бы оказываемся не в центре гонимого колеса; случайно бросая глину на его край, мы видим, как она отлетает прочь. Ни глина, ни колесо не виноваты: просто вы бросаете глину не на то место. Если же вы бросите ее в центр, получатся прекрасные горшки. Итак, все дело в том, что вам необходимо постоянно быть в центре ситуации и не ожидать, чтобы какая-то посторонняя личность или ситуация действовала за вас. Иными словами, тот, кто выработал терпение высокого качества, никогда ни от кого ничего не ждет, и не потому, что он никому не верит, а потому что знает, как быть в центре, потому что он сам и есть такой центр. Следовательно, для того, чтобы достичь молчания, вы не станете прогонять прочь птиц, потому что они создают шум, не станете останавливать движение воздуха над бурной рекой, чтобы создать покой, а примете все эти явления; и тогда вы сами осознаете безмолвие. Просто примите их, как часть общей структуры безмолвия. И когда мы можем подойти к этой стороне явления, шум птиц становится просто слышимым безмолвным. Значит, все дело здесь в том, чтобы ничего не ждать извне, не пытаться изменить другого человека или противопоставлять ему свое мнение. Не следует стараться убедить другого в неподходящий для этого момент, когда мы знаем, что у него есть своя собственная очень ясная идея, или когда просто не пришел удобный момент для того, чтобы ваши слова дошли до него. Вот аналогия: два человека шли босиком по каменистой дороге, и один из них подумал: "Как хорошо было бы, если бы всю дорогу покрыть кожей: тогда идти было бы так легко!" А другой, более умный, сказал: "Нет, я думаю, если бы мы покрыли кожей свои ноги, результат был бы тот же самый". Так и с терпением: оно не означает недоверия, это умение ничего не ожидать и не стараться изменить окружающую обстановку. И это – единственный способ для того, чтобы создать мир во всем мире. Если вы готовы вступить в это состояние и принять то, что есть, тогда кто-нибудь другой сделает то же самое; а если бы это сделало сто человек, все устроилось бы наилучшим образом.

Есть одна тибетская история. Как-то раз собрались солдаты – сто один солдат! Случилось, что один из них был сыном главнокомандующего; и он был еще совсем молод. Отец сказал ему: "Ты что-то опаздываешь. Все уже оседлали лошадей; почему же ты медлишь?". Тот отвечал: "Ну, если сто человек могут так быстро оседлать своих сто лошадей, один человек не заставит себя ждать". Но, конечно, все они оседлали лошадей одновременно, так что он остался позади. Так, если мы ждем,

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru когда изменится внешняя обстановка, все дело оказывается перевернутым с ног на голову; со всех сторон мы испытываем толчки и терпим поражение; это подобно хождению по льду. Конечно, иногда нам удается изменить обстановку и отношения с некоторыми людьми. Может быть, при этом окажется необходимой целая серия болезненных шагов: придется кому-то жаловаться, кому-то обстоятельно объяснять, что нас беспокоит то-то и то-то, что-то для нас неприемлемо и т.д. Но к тому времени, когда мы пройдем через этот довольно долгий процесс, окажется, что сама цель, которой мы старались добиться, т.е. мир и спокойствие, давно уже исчезла, и мы ничего не добились. Все дело превращается в постоянную бесплодную деятельность. Поэтому терпение – это способ показать пример мира. Если нам хочется создать где-то спокойную обстановку и атмосферу мира, тогда нам нужно развить терпение – не просто переносить боль, но видеть смешную сторону ситуации, где мы обнаруживаем у себя раздражение. И если мы способны видеть этот особый аспект, иронический (а также интересный!) аспект ситуации, – тогда вся ситуация как-то более не будет вызывать раздражение, не будет вторгаться в принадлежащее нам безмолвие. Если мы способны принять ее спокойно, без напряжения, это будет уже первым шагом к созданию мирного климата, атмосферы спокойствия, а тогда, может быть, кто-то почувствует эту атмосферу даже без всяких слов.

Итак, терпение представляет собой ключ к развитию открытого центра; это – закладывание прочной основы для практики медитации. Более того, оно весьма важно, когда мы имеем дело с жизнью, с людьми; оно важно для жизни в том мире, в котором вам приходится жить. Для большинства людей терпение имеет довольно трудный смысл и представляется им почти пуританским качеством, холодным и наивным, которое говорит непонятным для нас языком: просто жизнь болезненна, а мы переносим ее с фальшивой улыбкой. Но это совсем не терпение, потому что если мы не подготовлены к тому, чтобы стать едиными с ситуацией и видеть ее забавный аспект, – тогда в один прекрасный день эта пуританская выносливость непременно разлетится вдребезги, непременно взорвется; и тогда вообще не останется места для терпения.

Глава 6. Медитация

Медитация – обширный предмет; на протяжении веков развилось много ее систем и вариаций среди разных религиозных традиций. Но, вообще говоря, по своему основному характеру медитация принимает одну из двух форм. Первая является отпрыском учений, занятых раскрытием природы существования; а вторая касается общения со вселенской, внешней концепцией Бога. В каждом случае медитация является единственным способом осуществить учение на практике.

Там, где налицо концепция "внешнего" высшего Существа, там налицо также и внутренняя личность, называемая "я". В таком случае практика медитации становится способом развития общения с внешним Существом. Это значит, что мы чувствуем себя низшими и стараемся соприкоснуться с чем-то более высоким, с чем-то великим. Эта медитация основана на поклонении. В основе своей она является внутренней, интровертной практикой; она хорошо известна в индийских учениях, где упор делается на вхождение во внутреннее состояние самадхи, в глубины сердца. Сходную технику мы находим в практике учений православного христианства, где используется так называемая "сердечная молитва" и главной целью является сосредоточенность на сердце. Это средство представляет собой отождествление себя и с некоторым внешним Существом, для чего необходимо самоочищение. Основное верование здесь заключается в том, что мы отделены от Бога, однако между этими двумя явлениями все еще остается связь: мы все-таки являемся частью Божества. Иногда при этом возникает путаница, и для того, чтобы выяснить положение, приходится вести внутреннюю работу, повышать качество индивидуальности и доводить ее до уровня высшего сознания. Этот подход к делу использует эмоции и девиционные практические приемы, имеющие целью соприкосновение с Богом, божествами или каким-нибудь особым святым. Девиционные приемы могут также включать в себя повторение мантр.

Другая принципиальная форма медитации почти полностью противоположна такому подходу, хотя в конце концов может привести к тем же результатам. Здесь не существует веры в высшее и низшее, нет идеи разных уровней или состояний недоразвитости. Практикующий не чувствует себя низшим существом; и то, чего он

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru стремится добиться, не есть нечто более высокое, нежели он сам. Поэтому практика такой медитации не требует внутренней сосредоточенности на сердце; при ней вообще нет централизованного понятия; даже к таким приемам, как сосредоточение на чакре или психических центрах тела, здесь относятся по-иному. Хотя в некоторых учениях буддизма упоминаются понятия чакра, указываются связанные с ними приемы, последние не строятся на развитии внутреннего центра. Таким образом основная форма этого вида медитации занята старанием увидеть то, что есть. Существует множество вариантов этой формы медитации, но все они обычно основаны на различных технических приемах самораскрытия. Поэтому достижения медитации этого типа не являются результатом долговременной, трудной практики, при помощи которой мы перестраиваем себя в "высшее" состояние; не требует она и вхождения в особого рода внутреннее состояние транс. Это нечто такое, что можно скорее назвать "рабочей", или экстравертной медитацией, где, подобно двум крыльям птицы, должны сочетаться искусные средства и мудрость. Здесь не поднимается вопрос о том, чтобы удалиться от мира. Фактически без внешнего мира, без мира видимых феноменов практика медитации была бы почти невозможной, ибо индивид и внешний мир нераздельны; они просто сосуществуют друг с другом. Поэтому идея о попытках общения с каким-то высшим Существом, о попытках стать единым с ним даже не возникает.

В практике медитации подобного рода очень важную роль играет понятие настоящего момента. Фактически оно представляет собой самую сущность этой медитации. Все, что мы делаем, все, что стараемся практиковать, не имеет особой цели, такой как достижение некоторого, более высокого состояния, следование какой-то теории или идеалу; это просто старание увидеть то, что существует здесь и сейчас. Нам нужно стать способными осознавать настоящий момент при помощи таких средств, как сосредоточенность на дыхании; эта практика получила развитие в буддийской традиции; она основана на знании данного момента, ибо каждое дыхание единственно в своем роде: оно является выражением "теперь", текущего мгновения. Каждое дыхание отдельно от следующего; оно целиком видно и ощутимо – не в видимой форме, не как лишь вспомогательное средство для сосредоточения; но с ним нужно обращаться с надлежащей полнотой, самым серьезным образом. К примеру, очень голодный человек во время еды даже не сознает, что ест какую-то пищу: он настолько поглощен едой, что полностью отождествил себя с тем, что делает, стал почти единым со вкусом пищи, с наслаждением, которое она ему доставляет. Так и с дыханием: вся идея здесь в том, чтобы испытать его и увидеть в это самое мгновение. Таким образом, в подобном случае вообще не возникает понятие о том, что мы становимся чем-то высшим; и различные мнения по данному вопросу не имеют большого значения. В некотором смысле, мнения создают возможность уйти от действительности, создают особого рода леность, неотчетливость зрения. Ясность сознания затемнена ранее построенными понятиями, и мы стараемся положить на готовые полочки все, что видим; мы каким-то образом стремимся привести все видимое в соответствие с нашей предвзятостью, с нашими идеями. Таким образом концепции и теории – в этом отношении также и теология – могут стать препятствиями. Поэтому кто-нибудь спросит: а есть ли смысл в том, чтобы изучать буддийскую философию? Поскольку там существуют писания и тексты и, разумеется, существует некоторая философия, как верование, не будет ли и это всего лишь концепцией? Все здесь зависит от данного индивида, но и по существу дело обстоит иначе. Ибо с самого начала мы стараемся выйти за пределы концепций, мы стараемся, пожалуй, весьма критическим образом, выяснить то, что есть. Нам нужно развивать критический ум, как стимул для понимания. В начале это может стать причиной, чтобы отвергнуть сказанное учителями, написанное в книгах; но затем мы постепенно начинаем чувствовать и находить нечто самостоятельно; это и есть так называемая встреча воображаемого и реальности, где ощущение определенных слов и концепций встречается с интуитивным знанием, может быть, несколько неясным и неточным образом. Можно испытывать неуверенность по поводу правильности того, что мы изучаем; но общее чувство здесь таково, что мы вот-вот должны открыть нечто. По-настоящему мы не можем начинать с состояния совершенства; а с чего-то начинать надо. И если мы культивируем разумное, интуитивное прозрение, тогда понемногу, ступень за ступенью, развивается подлинное интуитивное чувство, а воображаемый или галлюцинаторный элемент мало-помалу проясняется и в конце концов отмирает. Наконец это неясное чувство раскрытия становится очень отчетливым, так что не остается почти никаких сомнений. Даже на этой стадии может случиться так, что мы не будем в состоянии словесно объяснить свое открытие или в точности записать его на бумаге; фактически, если бы мы попытались сделать это, мы ограничили бы объем подлинного переживания, что было бы даже опасным. Тем не менее, по мере роста и развития этого чувства мы наконец достигаем непосредственного знания, а не приобретаем что-то отдельное от себя. Как в приведенной выше аналогии, вы становитесь единым

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru с предметом. Этого можно достичь только благодаря практике медитации. Поэтому медитация – это в большой степени дело упражнений, она представляет собой рабочую практику. Здесь нет речи о том, чтобы входить в некоторую внутреннюю глубину; имеет место расширение и распространение вовне.

Таковы основные различия между двумя типами медитационной техники. Для некоторых людей может оказаться более подходящим первый из них, а для других – второй. Вопрос здесь не в том, что один из этих типов выше или точнее другого. Но для любой формы медитации нам прежде всего необходимо преодолеть то огромное чувство требовательности и честолюбия, которое действует, как главное препятствие. Предъявление требований к какому-то человеку, например, к гуру, или честолюбивый замысел приобрести что-то из наших занятий возникают из сложившегося желания или потребности; и эта потребность есть централизованное представление. В основе своей оно слепо; оно похоже на то, как если бы мы имели только один глаз, расположенный на груди: когда вы пытаетесь идти, вы не можете повернуть голову назад и способны увидеть только ограниченное пространство, потому что вашему обзору доступно только одно направление, потому что вам не хватает возможности повернуть голову. Следовательно, существует большая опасность падения. Потребность действует подобно завесе и становится препятствием для открытия данного момента, для открытия "теперь", ибо она основана либо на будущем, либо на стремлении продлить нечто, существовавшее в прошлом, так что настоящий момент оказывается полностью забыт. Может существовать некоторое усилие сосредоточиться на мгновении настоящего, но, пожалуй, лишь двадцать процентов сознания основано на настоящем, а остальная часть рассеяна в прошлом и будущем. Поэтому у нас нет достаточно силы, чтобы непосредственно увидеть то, что есть.

Здесь очень важную роль также играет учение об отсутствии "я". И дело не только в том, чтобы отрицать существование "я", потому что "я" есть нечто относительное. Там, где существует какой-то другой человек, высшее Существо, или концепция чего-то отдельного от нас, мы склонны думать, что поскольку есть нечто вне нас, нечто, существующее "там", должно существовать нечто и "здесь". Иногда внешнее явление как будто проявляет всевозможные соблазняющие или агрессивные качества и становится настолько подавляющим, что мы создаем против него своего рода защитный механизм, не видя, что сам этот механизм есть продолжение того же внешнего явления. Мы стремимся отделить себя от внешнего, и это создает нечто вроде гигантского пузыря внутри нас, состоящего только из воздуха и воды, т.е., в данном случае, из страха и отражения внешнего явления. Такой гигантский пузырь не дает войти свежему воздуху, и этот пузырь – личность, "я". Поэтому в данном смысле "я" обладает существованием, но фактически оно иллюзорно. Установив этот факт, мы обычно хотим создать какой-нибудь внешний идол, какое-то убежище. Подсознательно мы знаем, что "я" – не более чем пузырь; он может лопнуть в любой момент. А поэтому мы стараемся по возможности предохранить его – сознательно или бессознательно. На самом деле мы достигли такого искусства в охране этого "я", что нам удается сберечь его сотни лет. Как будто бы у человека есть пара очень дорогих очков, и он прячет их в коробку или в разные футляры, чтобы не потерять; так что даже если все другие вещи сломаются, очки останутся в сохранности. Он, вероятно, чувствует, что другие вещи могут выдержать все неприятности, а эта вещь, как ему известно, их не выдержит, так что в футляре она сохраняется дольше. Точно также и "я" сохраняется дольше просто потому, что мы чувствуем: оно может лопнуть в любое время. Существует боязнь, что оно будет разрушено, и для нас это окажется чрезмерным ударом: мы будем слишком раскрыты. И существует такой характер, такой гипнотизирующий стандарт, установленный вне нас, хотя на самом деле это наше собственное отражение. Вот почему вопрос об отсутствии "я" – в действительности вопрос не о том, существует ли душа; здесь скорее отбрасывается понятие этого пузыря. Делая это, мы не обязательно должны преднамеренно разрушить "я" или намеренно отрицать Бога. А когда эта преграда удалена, можно идти куда угодно и плыть по воле волн. Но это можно осуществить лишь при помощи практики медитации, к которой надо подойти весьма просто и практически. Тогда мистическое переживание радости или благодати – называйте его как хотите – может быть найдено в любом объекте. Именно это мы стараемся осуществить при помощи медитационной практики випассана, или "прозрения". Если мы установим основной стандарт дисциплины, выработаем регулярный способ подхода к ситуации, будь то дыхательные упражнения, ходьба или все, что угодно, тогда на некоторой ступени техника постепенно отмирает. Реальность мало-помалу распространяется так широко, что нам уже вообще не нужно пользоваться какой бы то ни было техникой. И в этом случае излишним становится внутреннее сосредоточение, мы можем все больше и больше распространяться вовне – и все ближе подходить к постижению существования, лишнего центра.

Таков основной уклад этого вида медитации, который базируется на трех

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru
фундаментальных факторах: во-первых, на отсутствии централизации, направленной внутрь; во-вторых, на отсутствии стремления стать чем-то большим; в-третьих, на полном отождествлении себя с тем, что происходит здесь и сейчас. Эти три элемента проходят через всю практику медитации от ее начала до момента понимания.

Вопрос: В беседе вы упомянули о "настоящем моменте", и я не пойму, как можно осознать абсолютное через осознание какого-то относительного мгновения времени.

Ответ: Что же делать, нам надо начать с работы внутри относительного аспекта, пока, наконец, этот настоящий момент не приобретет такое качество жизненности, что уже более не будет зависеть от относительного способа выражения настоящего времени. Можно сказать, что "теперь" существует все время, вне связи с понятием относительности. Но поскольку все идеи основываются на идее относительности, невозможно найти какие бы то ни было слова, выходящие за ее пределы. Таким образом, настоящий момент – единственный способ видеть непосредственно. Прежде всего, он находится между прошлым и будущим – сейчас. Затем мы постепенно открываем, что настоящий момент вообще не зависит от относительности. Мы обнаруживаем, что прошлого не существует, как не существует и будущего: все происходит теперь. Подобным же образом для того, чтобы выразить идею пространства, можно было бы сперва сделать какой-нибудь сосуд, а потом разбить его, тогда мы увидим, что пустота внутри сосуда – та же самая, что и вне него. Вот весь смысл техники. Сначала этот настоящий момент является в некотором смысле несовершенным; или можно даже сказать, что медитация несовершенна, ибо это практика чисто человеческого производства: мы сидим, стараемся быть спокойными, сосредоточиваемся на дыхании и тому подобное. Но, начав таким образом, мы затем постепенно открываем нечто большее, чем все это. Следовательно, усилия, вложенные нами в то, чтобы, например, открыть сущность настоящего момента, не будут истрачены понапрасну, хотя в то же время, пожалуй, видно, что сами по себе они довольно глупы. Но это – единственный способ начать.

Вопрос: Должен ли изучающий для медитации освободиться от "я" еще до ее начала, или это наступает естественно, в ходе практики?

Ответ: Это наступает естественно, потому что начать без "я" вы не можете. И в своей основе "я" не является плохим. Хорошее и плохое в действительности не существуют; мы пользуемся "я", а затем оно постепенно изнашивается, как пара обуви. Но вам нужно пользоваться этой парой, полностью износить ее, так, чтобы она не сохранялась. Иначе, если вы попытаетесь отбросить "я" и начать практику, будучи совершенным, ваше совершенство может оказаться все более и более односторонним; а на другой стороне в это же самое время будет воздвигаться такое же количество несовершенства – точно так же, как яркий свет создает столь же интенсивную тьму.

Вопрос: Вы сказали, что существуют две основные формы медитации: девоционная практика, или попытки общения с чем-то более высоким, и другая – просто осознание того, что есть. Но ведь такая девоционная практика играет некоторую роль и в буддизме: у вас есть девоционные песнопения и тому подобное. Мне не вполне ясно, как совмещается одно с другим. Я хочу сказать, что эти две формы кажутся разными; как же в действительности они могут сочетаться одна с другой?

Ответ: Да, верно. Но тот тип девоционной практики, который встречается в буддизме, представляет собой всего лишь процесс раскрытия и покорения "я". Это процесс создания вместилища. Я не хочу сказать, что осуждаю другие формы девоционной практики, однако, если смотреть на них с точки зрения человека, который неискунно пользуется этой техникой, тогда девоционная практика становится страстным желанием освобождения. Мы видим себя совсем отдельными, заключенными в тюрьму, несовершенными. Мы считаем себя в глубокой основе дурными и стараемся как-то выбиться из этого положения. Иными словами, наша несовершенная часть отождествлена с "я", а нечто совершенное отождествлено с каким-то внешним существом, так что остается лишь одно: вырваться из тюрьмы. Этот вид девоционной практики представляет собой преувеличенное осознание "я", вернее, его отрицательного аспекта. Все же в буддизме существуют сотни вариаций девоционной практики, имеются сотни рассказов об учениках, преданных гуру, о способах общения с гуру и о достижении при помощи девоционной практики состояния пробуждения ума. Но в этих случаях девоционная практика всегда начинается без централизованного "я". Например, во всех песнопениях или церемониях, пользующихся символикой или визуализацией будд, прежде чем создавать зрительный образ, производится медитация, лишенная формы, которая создает полностью открытое пространство. И в конце практикующий всегда повторяет формулу так называемого "тройного колеса": "Я не существую, внешний видимый образ не существует и действие визуализации не существует". Идея здесь та, что любое чувство достижения отбрасывается в открытое пространство, а потому практикующий не чувствует, что он собирает нечто. Я думаю, в этом заключено самое главное. Мы

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru
можем почувствовать огромное благоговение, но это благоговение будет особого рода абстракцией его формы, а потому оно не вызовет образования внутреннего центра. Мы просто отождествляем себя с этим чувством благоговения; это и все. Пожалуй, это иная форма благоговения, иная его концепция, при которой не существует никакого центра, а существует только благоговение. Но вот в других случаях благоговение включает в себе требование; там существует ожидание: практикующий ждет, что получит нечто в ответ.

Вопрос: Не возникает ли в этом случае огромный страх – когда мы открываемся и отдаемся?

Ответ: Страх – одно из орудий "я". Он предохраняет "я". Если мы достигаем такой ступени, где начинается состояние прозрения, где виден факт безумия "я", тогда возникает страх перед утратой этого "я"; и страх является одним из последних его средств. После этого пункта страха более нет, потому что цель страха – в том, чтобы кого-то испугать; а если этого "кого-то" не существует, страх утрачивает свою функцию. Видите ли, ваши реакции постоянно придают жизнь страху, а когда нет того, кто реагирует на страх, когда утрачено "я", – тогда перестает существовать и страх.

Вопрос: Следовательно, вы говорите о "я", как об объекте?

Ответ: Да.

Вопрос: В том смысле, что оно является частью внешнего окружения?

Ответ: Как я уже сказал, "я" похоже на мыльный пузырь. Оно объективно до определенного пункта, ибо, хотя в действительности и не существует, – это нечто непостоянное, – фактически проявляется как объект в большей степени, нежели является им. Это другой способ самозащиты, стремления сохранить "я".

Вопрос: Так это аспект "я"?

Ответ: Да.

Вопрос: Тогда вы не можете уничтожить это "я" – или вы утратите силу узнавания, способность познавать.

Ответ: Нет, это не обязательно. Потому что "я" не содержит в себе понимания, в нем не заключено никакого прозрения. Оно все время существует ложным образом и способно только на то, чтобы создавать путаницу, тогда как прозрение – это нечто большее.

Вопрос: Не хотите ли вы сказать, что "я" представляет собой скорее вторичное, а не первичное явление.

Ответ: Да, в значительной степени это так. В некотором смысле "я" – это мудрость; но ему также случается бывать и незнающим. Видите ли, когда вы понимаете, что вы не знаете, это – начало раскрытия мудрости, это сама мудрость.

Вопрос: Как же можно самому решить, что такое наше "я" – неведение или мудрость?

Ответ: В действительности вопрос не "в том, чтобы решать что-то. Мы просто видим. Понимаете, здесь в основе нет прочной субстанции, хотя мы говорим, что "я" существует в виде устойчивого явления с различными аспектами. Но фактически оно просто живет во времени, как непрерывный процесс созидания. Оно постоянно умирает и все время возрождается. Поэтому реально "я" не существует. Однако, оно также совершает действия мудрости: когда "я" умирает, это сама мудрость, а когда "я" впервые сформировалось, это начало самого незнания. Таким образом, "я" и мудрость в действительности совсем не являются отдельными друг от друга. Определить это кажется довольно затруднительным; мы в какой-то степени были бы счастливее, если бы все отчетливо разделялось на черное и белое; но это, увы, не является естественным порядком существования. Нет никакого точного разделения между черным и белым и все вещи взаимозависимы. Тьма – это аспект света, а свет – аспект темноты; так что нельзя по-настоящему осуждать одну сторону и строить все на другой. Самому индивиду целиком предоставляется найти свой путь; и это вполне возможно. Точно так же поступает собака, которая никогда не плавала: если ее внезапно бросить в воду, она способна плавать. Подобным же образом мы обладаем своеобразным внутренним духовным инстинктом; и если мы захотим открыться, тогда каким-то образом непосредственно найдем свой путь. Здесь дело только в раскрытии; и нам совсем не нужны отчетливые определения.

Вопрос: Не затруднит ли вас суммирование целей медитации?

Ответ: Так вот, медитация и есть выражение самой цели. Медитация не предназначена для чего-нибудь, она сама есть цель. Обычно мы имеем цель в том, что делаем: что-то произойдет в будущем; и потому то, что я делаю сейчас, очень важно. С этим связано все понимание. А идея медитации состоит в том, чтобы выработать совершенно иной образ действий с вещами, при котором вас совсем не касается цель. Фактически медитация имеет дело с вопросом о том, существует ли такая вещь, как цель. И когда мы усваиваем этот иной способ действий в связи с ситуацией, нам более не нужно иметь цель. Мы никуда не идем. Вернее, мы на пути и одновременно у цели. Именно для этого в действительности существует медитация.

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru

Вопрос: Не хотите ли вы сказать, что это будет погружением в реальность?

Ответ: Да, потому что реальность существует все время. Реальность – это не отдельное явление, поэтому все дело в том, чтобы стать единым с реальностью, чтобы находиться в реальности, – не достигать единства с реальностью, а отождествиться с ней. Мы уже являемся частью реальности, поэтому все, что нам остается сделать – это устранить сомнения. Тогда мы обнаруживаем, что находились там все время.

Вопрос: Правильно ли называть этот факт постижением нереальности видимого?

Ответ: Видимого? Нельзя ли выразиться немного точнее?

Вопрос: Я имею в виду теорию Уильяма Блэйка о слиянии наблюдателя с объектом наблюдения и о том, что видимое совсем не имеет реальности.

Ответ: Видимые вещи в известном смысле есть реальность. Нет ничего за пределами настоящего момента; поэтому то, что мы видим, есть реальность. Но вследствие нашего обычного способа видеть вещи, мы не видим их такими в точности, каковы они есть.

Вопрос: Тогда не хотите ли вы сказать, что каждый человек – это отдельная индивидуальность, что ему надо найти свой индивидуальный путь к реальности?

Ответ: Я думаю, этот пункт возвращает нас как раз к вопросу о "я"; а мы об этом только что говорили. Видите ли, существует, между прочим, такая вещь, как личность. В действительности, мы не являемся индивидуумами, отдельными от окружающей среды, от внешних явлений. Вот почему тут необходимо пользоваться другим подходом. Ведь если бы мы были индивидуумами, никак не связанными с остальными вещами и явлениями, тогда не было бы необходимости для какой-то другой техники, которая приводит к единству. Дело здесь в том, что существует лишь видимость индивидуальности; но эта индивидуальность имеет лишь относительную основу. Если есть индивидуальность, тогда должно быть также и единство.

Вопрос: Да, но ведь именно индивидуальность обеспечивает единство. Не будь мы индивидуумами, мы не могли бы достичь единства. Разве это не так.

Ответ: Дело в том, что слово "индивидуальность" довольно сложно и двусмысленно. В начале индивидуальность может быть чересчур подчеркнута, поскольку существуют различные индивидуальные аспекты. Даже когда мы достигли стадии освобождения, там, пожалуй, есть элемент сострадания, элемент мудрости, элемент энергии и всевозможные разнообразные вариации. Однако то, что мы называем индивидом, есть нечто большее, нежели все это. Мы склонны видеть здесь один характер, на основе которого построено много явлений – в качестве способа найти какой-нибудь вид безопасности. Когда налицо мудрость, мы стараемся вложить в нее все; и тогда она становится как бы совершенно отдельным существом, отдельной личностью; но на самом деле это не так. Все же остаются индивидуальные аспекты, индивидуальный характер. Так, в индуизме мы находим различные аспекты Бога, различные божества и разнообразную символику. Когда мы достигаем единства с реальностью, эта реальность не есть просто одна-единственная вещь; мы просто способны видеть под очень широким углом.

Вопрос: Если изучающий обладает восприимчивым умом и желает стать единым с природой, может ли он научиться медитировать, или ему нужно развить свою собственную форму медитации?

Ответ: С природой? Что вы хотите этим сказать?

Вопрос: Если он желает учиться, может ли он принимать поучения от других? Или ему можно развить медитацию самостоятельно?

Ответ: Действительно, устные наставления, устное учение необходимо. Хотя изучающему, прежде чем он сможет что-нибудь получить, необходимо научиться давать, отдаваться. Во-вторых, он обнаруживает, что вся идея учения стимулирует его понимание. При этом также устраняется создание сильного чувства достижения, как если бы все было приобретено "моим собственным трудом" – это понятие свойственно человеку, который всего добился сам.

Вопрос: Конечно, это недостаточная причина для того, чтобы получать наставления от какого-нибудь учителя: просто потому, что необходимо избавиться от чувства "все сделано своими руками". Я имею в виду случай какого-то похожего на Рамана Махариши, который достиг понимания без помощи постороннего учителя; разумеется, такому человеку не стоит идти и искать гуру только для того, чтобы у него не закружилась голова.

Ответ: Нет. Но тут исключительный человек, в том-то все и дело. Есть путь; он возможен. И, по существу, никто не может ничего передать другому человеку, не может ничего вложить в него. Нужно раскрывать все внутри самого себя; пожалуй, в некоторых случаях люди способны сделать это самостоятельно. Но возводить нечто на самом себе в какой-то мере свойственно характеру "я", не так ли? Мы оказываемся на довольно опасной почве. Это легко может стать деятельностью "я", потому что здесь уже имеется понятие "я"; а затем нам захочется построить на

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru этой стороне еще больше. Я думаю, – возможно, это покажется простым, но в действительности как раз в этом все дело, – что мы научаемся самоотдаче постепенно, и такая самоотдача "я" – весьма обширный предмет. Точно так же учитель действует в качестве своеобразного зеркала; он возвращает нам наше собственное отражение. Тогда вы впервые способны увидеть, как вы прекрасны или как уродливы.

Пожалуй, здесь стоит упомянуть еще об одной или двух мелочах, касающихся медитации, хотя общую основу предмета мы уже рассмотрели.

Вообще говоря, наставления в области медитации нельзя давать в каком-то классе; между учителем и учеником должны существовать личные отношения. Также внутри каждой определенной техники имеются определенные вариации, например, осознание дыхания. Но мне, вероятно, нужно вкратце коснуться основного способа медитации; а затем, если вы захотите пойти дальше, вы, конечно, сможете это сделать и сможете получить дальнейшие указания от какого-нибудь учителя медитации.

Как мы уже упомянули, эта медитация не занята попытками выработать сосредоточенность. Хотя многие книги о буддизме говорят о такой практике, как саматха, развитие сосредоточенности, мне думается, что этот термин как-то вводит в заблуждение. Мы могли бы вообразить, что практику медитации можно использовать в коммерческих целях, что мы могли бы сосредоточиваться на подсчете денег или на чем-то вроде этого. Но медитация существует не просто для коммерции; там другое понятие о сосредоточенности. Видите ли, обычно мы не можем сосредоточиваться по-настоящему. Если мы очень усердно стараемся сосредоточиваться, тогда нам необходима мысль, которая сосредоточивается на предмете, а также еще нечто для ускорения этого процесса. Итак, существуют два процесса, включенные в сосредоточение; а второй процесс играет роль надзирателя, который удостоверяется, что вы выполняете дело как следует. Эту часть процесса необходимо убрать, иначе мы кончаем тем, что становимся еще более самосознающими и просто видим, что сосредоточиваемся, а не находимся в действительном состоянии сосредоточенности. Возникает порочный круг. Поэтому мы не в состоянии развивать только сосредоточенность, не устранив централизирующую бдительность, стремления быть внимательным, которое есть "я". Таким образом, практика саматха осознания дыхания не занята сосредоточением на дыхании.

На Востоке обычно принята поза со скрещенными ногами; и если вы можете сидеть в таком положении, предпочтительнее пользоваться им. Тогда мы сможем приучить себя садиться и медитировать в любом месте, даже посреди поля; при этом не надо и беспокоиться, где или на чем сесть. Физическая поза также имеет известную важность: например, если мы легли, это положение может вызвать у нас сонливость, а если мы стоим, такое положение может вызвать желание ходить. Но для тех, кто найдет трудной посадку со скрещенными ногами, вполне хорошо будет сидеть на стуле; действительно, в буддийской иконографии известна сидячая поза на стуле, "майтрейя-асана", так что и она вполне приемлема. Важно только держать спину выпрямленной, чтобы не возникло напряжения при дыхании. Что же касается самого дыхания, то, как мы уже сказали, здесь нет речи о сосредоточенности; мы стараемся стать едиными с чувством дыхания. В начале требуется некоторое усилие; но после непродолжительной практики осознание просто удерживается на грани дыхательного движения; оно лишь естественно следует за дыханием; и мы не особенно стараемся связать ум с дыханием. Мы стремимся почувствовать дыхание – выдох, вдох, выдох, вдох, – и обыкновенно бывает так, что выдох оказывается длиннее вдоха. Это помогает нам осознавать пространство и распространение дыхания наружу.

Также очень важно избегать торжественности, избегать настроения участия в каком-то особом ритуале. Нужно чувствовать себя вполне естественно и непринужденно, просто стараться отождествить себя с дыханием. Это и все, что требуется; в процесс не включены никакие идеи, никакой анализ. Всякий раз, когда возникают мысли, просто наблюдайте за ними, как за мыслями, а не как за предметом. Обычно выходит так, что когда у нас появляются мысли, мы вообще не осознаем, что это мысли. Предположим, мы планируем очередную воскресную прогулку – и мы настолько поглощены этими мыслями, что уже почти находимся на прогулке, даже не осознавая, что тут только мысли. А если мы видим, что такую картину создает всего лишь мысль, мы начинаем открывать, что она обладает меньшим качеством реальности. Во время медитации не следует пытаться подавлять мысли; нужно лишь стараться увидеть их преходящую, прозрачную природу. Не надо увлекаться ими; не надо и отбрасывать их; просто наблюдайте их и потом возвращайтесь к осознанию дыхания. Весь смысл здесь в том, чтобы культивировать приятие всего; мы не должны проводить различий, не должны быть вовлечены в какую бы то ни было борьбу. Такова основа техники медитации; она вполне проста и непосредственна. В ней не должно быть никаких преднамеренных усилий, никаких

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru попыток контроля, никакого старания стать спокойным. Вот почему при этом пользуются дыханием. Его легко ощутить; не надо следить за собой, стараться делать что-то или производить какие-то действия. Такова причина, почему для начала важна техника. Это первоначальный способ, это начало; и обычно медитация продолжается и развивается по-своему. Иногда оказывается, что мы медитируем несколько иначе по сравнению с тем, как мы ее впервые начинали, и это происходит совершенно спонтанно. Техника медитации не классифицируется, как продвинутая техника или техника начинающего. Просто медитация сама постепенно растет и развивается.

Глава 7. Мудрость

Слово "праджня" означает "мудрость". Пожалуй, английское слово имеет несколько иной смысл; но тибетское слово "шераб" вполне точно: "ше" – знание, познание; "раб" – конечный. Значит, "шераб" – это не какое-то специальное знание в техническом или образовательном смысле, это не знание буддийской теологии, не умение делать некоторые вещи, не знание методов логического аспекта учения. Здесь слово означает познание ситуации, проникновение в нее, а не фактическое знание. Это – знание без "я", без эгоцентрического осознания того, что мы знаем, которое связано с "я". Итак, праджня или шераб, – это обширное и далеко идущее знание, хотя в то же время оно обладает колоссальной пронизательностью и точностью; и оно входит в каждый аспект нашей жизни. Поэтому оно играет весьма важную роль в нашем развитии, как и "упая", метод, т.е. искусное средство, правильный подход к ситуации. Эти два качества действительно иногда сравнивают с двумя крыльями птицы; а в Писаниях упая также уподобляется искусной руке, тогда как праджня, острая и пронизательная, напоминает топор. Без топора дерева не срубить, мы просто разобьем себе руки. Так, можно располагать искусными средствами, но не уметь ими действовать. Но если при этом существует и праджня, подобная глазу или свету, тогда мы способны действовать правильно и умело. Иначе искусные средства могут стать глупыми, потому что мудрым делает человека только знание. Фактически упая сама по себе может сделать человека величайшим глупцом, ибо все будет еще основано на "я". Можно видеть ситуацию до мельчайшего пункта и частично уметь справляться с ней; но мы не увидим ее с полной ясностью без влияния прошлого и будущего; а тогда мы упустим ее сиюминутную данность.

Но, пожалуй, нам стоит рассмотреть вопрос о том, как развить эту пронизательность, или шераб, до того, как мы углубимся в дальнейшие детали. Так вот, есть три метода, необходимые для культивирования шераб, и в тибетской традиции или называются те-па, сам-па и гом-па. "Те-па" означает изучение предмета, "сам-па" – это размышление о нем, и "гом-па" – медитация о предмете, развивающаяся в самадхи. Таким образом, те-па – это прежде всего изучение, обычно связанное с техническим знанием, чтением писаний и тому подобным. Но подлинное, как мы уже видели, идет гораздо дальше. И первое условие, необходимое для те-па, выработать, своего рода храбрость, сделаться великим воином. Мы раньше упоминали об этом понятии; но, может быть, лучше рассмотреть его более детально. Так вот, когда воин идет на битву, он не думает о прошлом, не вспоминает о своем прошлом величии и могуществе, не думает он и о последствиях для будущего, не занимает себя мыслями о победе и поражении, о боли и смерти. Величайший воин знает себя, и он обладает огромной верой в себя. Он просто сознает и своего противника; он совершенно открыт и полностью осознает ситуацию, не думая о ней в понятиях хорошего или дурного. У него нет мнений, и это именно делает его великим воином; он просто бдителен. А в это время его противники оказываются эмоционально захваченными ситуацией; и они не в состоянии устоять против него, потому что он действует правильно, движется, преодолевая их страх; он способен успешно напасть на врага. Поэтому те-па, изучение и понимание, требует качества великого воина. Надо стараться развивать теоретическое знание, не думая ни о прошлом, ни о будущем. Сначала наши теории могут быть следствием вдохновляющего действия прочитанных книг, так что мы не совсем отказываемся от учения и изучения, которые очень важны и могут стать источником душевного подъема. Но книги также могут стать всего лишь способом бегства от реальности; они могут превратиться в оправдание того обстоятельства, что мы не делаем самостоятельного усилия для подлинной детальной проверки вещей. Чтение может походить на еду: до какого-то пункта мы едим в силу физической необходимости, но

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru
далее делаем это ради удовольствия, потому что нам нравится вкус пищи или просто возможность чем-то заполнить время, будь то завтрак, второй завтрак, обед или ужин. Ясно, что в процессе развития мы читаем не просто ради накопления информации. Нам нужно читать, будучи широко открытыми, не вынося суждений, просто стараясь получить. Иногда здесь можно провести аналогию с ребенком, который попал в магазин игрушек. Его так все интересует, что он становится как бы единым со всеми игрушками в магазине, и в конце концов для него оказывается очень трудным решить, что же купить. Он утратил самое понятие о мнении и не может сказать: "Мне хочется купить то-то, а этого я покупать не хочу". Он до такой степени стал единым со всем окружающим, что просто не в состоянии решить, что ему нужно. Учение должно быть таким же – без мнений ("мне нравится это, мне не нравится то"), – мы просто принимаем; и не потому, что мы прочли это в писаниях, или так говорит некий учитель, а нам необходимо принимать его слова в качестве авторитета, не потому, что мы не имеем права критиковать. Мы принимаем в силу полнейшей открытости, отсутствия препятствий. Поэтому читайте, учитесь, получайте от этого своеобразное вдохновение. Вы можете получить многое от всевозможных книг; но здесь есть некоторый предел; и когда вы выработали особого рода общее вдохновение и доверие к себе, вы должны затем прекратить чтение.

Это первая стадия те-па, когда мы развиваем теоретическое знание. И часто бывает, что в известном пункте такая теория кажется почти облеченной в опыт, так что мы можем почувствовать, что достигли состояния духовного экстаза или просветления. Здесь налицо большой подъем, мы почти ощущаем, что увидели саму реальность. Мы можем даже оказаться настолько захваченными этим подъемом, что начнем писать большие труды по данному предмету. Однако на этой стадии следует соблюдать большую осторожность и стараться избежать чрезмерного подчеркивания своей уверенности в том, что мы сделали какое-то новое, замечательное открытие. Увлеченность не должна приобрести чрезмерную силу; здесь главное – воплотить знание в действие, иначе мы станем похожи на нищего бедняка, который только что нашел мешок с золотом. Он охвачен возбуждением по поводу находки, ибо в его уме золото как-то неясно связано с пищей. Но у него нет никакого представления о том, как воспользоваться золотом, покупая и продавая товары, чтобы по-настоящему обеспечить себе пропитание. Раньше он никогда не имел дела с этой стороной жизни, так что для него правильный образ действий, пожалуй, является проблемой. Точно так же не следует приходить в возбуждение по поводу своих откровений. Нужно проявлять некоторую сдержанность, хотя переживания могут быть даже более захватывающими, чем достижение состояния Будды. Беда здесь в том, что мы придаем этому знанию чрезмерную ценность; будучи чересчур возбуждены, мы, таким образом, препятствуем своему выходу за пределы двойственного подхода к ситуации. Мы приписываем своим достижениям слишком большую важность, и в результате возбуждение все еще базируется на личности, на "я". Поэтому нам надо подойти к делу с умением и даже применять шераб, мудрость, для понимания ситуации. Так что все, что мы нашли, необходимо немедленно претворять в действие; оно не должно стать своеобразным инструментом, который мы только показываем другим. Нельзя и привязываться к нему; нужно пользоваться им лишь при возникшей необходимости.

Конечно, это теоретическое знание очень интересно. О нем можно говорить так много, употребляя множество слов; в том, чтобы рассказывать обо всем этом другим людям, есть большое удовольствие. Можно тратить на разговоры целые часы, можно спорить, демонстрировать свою теорию и доказывать ее прочность. Мы даже вырабатываем у себя род евангельского подхода – стараемся обратить в свое открытие других, ибо мы опьянены.

Но это все еще теория. И отсюда мы переходим к сам-па, т.е. к медитации с размышлением, созерцанию предмета и его обдумыванию. Сам-па – это не медитация в смысле развития внимательности и тому подобного; здесь имеет место медитирование о предмете и правильное его усвоение. Иными словами, изученное нами не получило еще развития, достаточного для того, чтобы сделать нас способными справиться с практическими вещами в своей жизни. Например, мы можем начать разговор о своем великом открытии, когда произошла какая-то неприятность, – допустим, сбежало молоко или случилось что-нибудь похожее. Неприятность может быть совсем обычной, однако она каким-то образом покажется нам довольно волнующим и ужасным событием. И переход от осуждения высокого предмета к наблюдению за молоком будет слишком резким. Одно столь возвышенное, а другое столь обычное, столь земное! – так что мы как-то найдем весьма трудным воплотить знание в действие на этом уровне. Контраст чересчур велик, и в результате мы испытываем потрясение, отключаемся и возвращаемся к обычному уровню "я". Следовательно, в ситуации такого рода существует большой разрыв между двумя вещами, и нам нужно научиться тому, как быть в подобных случаях, как установить связь с повседневной жизнью, отождествить нашу деятельность с тем, что мы усвоили на пути мудрости и теоретического знания. Конечно, наша теория представляет собой нечто, далеко

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru
превосходящее любую обычную теорию, которая могла быть выведена математическим путем, чтобы создать приемлемые положения. Здесь мы сами вовлечены в теорию и в ней присутствует наше большое чувство. Тем не менее, это всего лишь теория, и по этой самой причине ее оказывается трудно воплотить в жизнь, в действие. Она кажется правильной; она как будто дает нечто, когда вы только думаете о предмете; но она имеет тенденцию оставаться статичной. Так что оказывается необходимой сам-па, медитация с размышлением, потому что нам надо успокоиться после первоначального возбуждения при открытии, надо найти способ связать с собой вновь найденное знание на практическом уровне. Предположим, например, что вы просто сидите дома, в кругу семьи, за чашкой чая. Все идет обычным образом, вы окружены удобством, испытываете полное довольство. И вот как вы свяжете свое волнующее открытие трансцендентного знания с этой частной ситуацией, с чувством данного особого момента? Как можно применить шераб, мудрость в нынешней обстановке? Разумеется, мы обычно связываем "мудрость" с какой-то специальной деятельностью и немедленно отвергаем теперешнюю обстановку. Мы склонны думать так: "что же, то, что я делал до настоящего момента, не есть нечто реальное; потому я должен оставить все это и уйти в такое-то место, уйти из дома и заняться практикой, усваивая знание в пустынных местах Шотландии, в каком-нибудь тибетском монастыре." Но в этом рассуждении что-то не совсем правильно, потому что рано или поздно вам будет необходимо вернуться на эту же знакомую улицу, к тем же знакомым людям; повседневная жизнь продолжается, и от нее нельзя уйти. Таким образом, все дело здесь в том, что мы не должны пытаться изменить положение, да фактически это и невозможно. Поскольку вы – не король, который может просто отдать приказ и прекратить все происходящее вокруг, вы можете иметь дело только с тем, что ближе всего к вам, т.е. с самим собой. И все же вы обладаете некоторым объемом видимой свободы, чтобы принимать решения; вы можете решить уйти. Но в действительности это – лишь другой способ пытаться остановить мир, хотя, конечно, все зависит от вашего отношения. Если мы мыслим лишь в понятиях стремления к чему-то новому, в понятиях желания еще чему-то научиться, а не отвергаем свое окружение, тогда все прекрасно. Трудность возникает потому, что мы склонны к уходу после какого-нибудь отдельного случая, когда обстоятельства показали нам в какой-то степени нереальными и неприятными; а мы думаем, что если бы только находились в особом окружении или в особой ситуации, мы видели бы все ясно. Но это значит целиком отбрасывать то, что происходило до сегодняшнего дня; так поступать совсем не годится. Конечно, это не значит, что не нужно посещать центр медитации и учиться, что не надо на некоторое время удаляться от людей и от дел; не должно быть только попыток уйти. Хотя мы, возможно, сумели бы больше раскрыться в этом особом месте, это не значит, что одна только внешняя обстановка могла бы сделать нас способными к изменению и развитию. Не надо осуждать свое окружение, не надо осуждать людей, внешние условия; не пытайтесь что-либо изменить, просто вступите в ситуацию и постарайтесь наблюдать. Это и есть сам-па в подлинном смысле, настоящее созерцание предмета. И когда мы способны продолжать работу по преодолению романтического и эмоционального отношения, мы открываем истину даже в кухонной раковине. Таким образом, все дело в том, чтобы ничего не отвергать, чтобы использовать этот самый момент, любую возможную ситуацию, принимать ее и уважать.

Если вы способны настолько раскрыться, тогда вы безошибочно чему-то научитесь, это можно гарантировать – и не потому, что это говорю я, как некий авторитет, а, потому что это факт, такой факт, который проверен на протяжении тысяч лет; он был доказан и подтвержден на практике всеми великими адептами прошлого. Это знание не является чем-то таким, что было достигнуто только самим Буддой; существует долгая традиция, созданная многими учителями, традиция исследования, изучения и проверки, подобная длительному процессу очищения золота при помощи ковки и плавления. Но все-таки принимать это на основании лишь чьего-то авторитета недостаточно. Нужно углубиться в проблему и выяснить все самостоятельно. Итак, единственное, что нам нужно делать, – это воплотить теорию в действие и начать медитацию на тему праджня, что здесь очень важно, потому что одна только праджня сможет освободить нас от эгоцентризма, от "я". Учение без праджня все еще будет связывать нас, ибо окажется лишь прибавкой к миру сансары, к миру смятения. Можно даже практиковать медитацию, читать писания или посещать церемонии, однако без праджня освобождения не будет, ибо без праджня мы не сможем ясно видеть ситуацию. Иными словами, без праджня мы начинаем не с того конца, начинаем с мысли: "Мне хотелось бы достичь того-то и того-то, и если я узнаю нечто, я буду так счастлив!" На этой стадии праджня это – критическое прозрение, которое противоположно незнанию, непониманию своей истинной природы. Часто незнание символически изображается в виде свиньи, потому что свинья никогда не поворачивает головы, а только продолжает хрюкать и жрать все, что

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru оказывается перед ней. Итак, именно праджня дает нам способность не просто поглощать все, что оказывается перед нами, а видеть это при помощи критического прозрения.

Наконец, мы приходим к гом-па, медитации. Сперва у нас была теория, затем размышление, а теперь – медитация в смысле самадхи. Первая стадия гом-па – спросить себя: "кто я такой?". Хотя по-настоящему это не вопрос. Ибо фактически здесь налицо утверждение, потому что вопрос "кто я такой?" уже заключает в себе ответ. Дело не в том, чтобы начинать с "я", а затем желать достичь чего-то; нужно начинать прямо с предмета. Иными словами, мы начинаем подлинную медитацию без какой-либо цели, без мысли: "Мне хочется достичь". Поскольку мы не знаем "кто я такой", мы совсем не будем начинать с "я", и мы даже только начинаем учиться после этого пункта. Остается лишь одно: просто начать с предмета, начать с того, что есть; а это в действительности не "я". Итак, мы идем прямо к "этому", к тому, "что есть". Это может звучать несколько неясно и таинственно, потому что такие термины уже столько раз были в употреблении у множества людей, но нам следует постараться выяснить их смысл в приложении к себе. Первый пункт – не думать в понятиях "я", в понятиях "я хочу достичь". Поскольку нет того, кто достигает, и мы даже не уловили, кто же это такой, нам вообще не надо пытаться подготавливать что-то для будущего. В Тибете есть рассказ о воре, который был большим дураком. Однажды он украл большой мешок ячменя и был вполне доволен собой. Он подвесил мешок над кроватью, под самым потолком, думая, что это место окажется самым безопасным от крыс; все же одна крыса ухитрилась пробраться и туда. А вор тем временем размышлял: "Вот продам я кому-нибудь этот ячмень, может быть, соседу; получу за него несколько серебряных монет; а тогда куплю еще что-нибудь и продам с прибылью. Буду продолжать это и дальше, разбогатею, смогу взять жену и построить хороший дом. А после этого у меня, может быть, родится сын. Да, у меня будет сын! Какое же имя я ему дам?". Как раз в этот момент взошла луна, и он увидел, как ее свет упал сквозь окно на кровать. Поэтому он подумал: "А, назову его Дава!" (по-тибетски "луна"). В то же мгновение крыса кончила грызть веревку, на которой висел мешок; мешок упал на вора и убил его. Точно так же, поскольку у нас нет сына, и мы даже не знаем "кто я такой", нам нельзя погружаться в подобные фантастические исследования. Мы не должны начинать с ожидания какой бы то ни было награды. Не должно быть борьбы, старания достичь. Но тогда мы, возможно, почувствуем: "Поскольку не существует установленной цели, поскольку нечего достигать, не будет ли вообще все дело скучным и утомительным? Не похоже ли оно на то, что мы никуда не придем?". Да, в этом-то все дело. Обычно мы делаем что-то потому, что хотим чего-то достичь; мы никогда ничего не делаем, не подумав сначала: "Потому что"... "Я собираюсь отдохнуть потому что устал, потому что хочу успокоиться, потому что мне нужен отдых"... "Я сделаю то-то и то-то потому что думаю, что это будет интересно." Таким образом, каждое действие, каждый шаг обусловлены "я", т.е. иллюзорным представлением о "я", которое даже не было поставлено под сомнение. Все построено вокруг этого понятия и все начинается "потому что"... Итак, в этом все дело. Медитация без какой бы то ни было цели может показаться утомительной; но в действительности у нас просто нет достаточной храбрости, чтобы заняться ею и попробовать, что из этого выйдет. Нам нужно как-то проявить смелость, поскольку нас интересует эта практика и мы хотим идти дальше, лучше всего будет выполнять ее в совершенстве и не начинать со слишком большого числа предметов, а начать с одного и по-настоящему в него углубиться. Это может показаться неинтересным; сама практика, возможно, не будет всегда волнующей; но возбуждение не является единственной вещью, достойной приобретения; нам необходимо вырабатывать также и терпение. Нужно охотно пользоваться случаем и в этом смысле проявлять силу воли. Надо идти, не страшась неизвестного, и если мы действительно шагнем немного вперед, мы найдем возможность начинать без мыслей "потому что", без мыслей о каком бы то ни было достижении, без того, чтобы просто жить в будущем. Не следует строить фантазий вокруг будущего и пользоваться ими, как стимулом, как источником бодрости; необходимо постараться получить полное ощущение настоящего момента.

Приложение. Взаимоотношения

Согласно священным писаниям буддизма,
истинным наставником считается тот,
кто помогает вам пересечь бурную реку,
а потом сжигает за вами вашу лодку.

Взгляд, основанный на вечности

Вечность есть одно из тех наиболее лелеемых нами понятий, которыми мы вдохновляемся в нашей жизни. Нам кажется, что, поскольку существует вечность, общение будет иметь вечный характер. Так или иначе, всегда существует некая не имеющая конца продолженность, придающая вещам смысл, духовный по своей природе или какой-либо другой. На таком фоне взаимоотношения могут развиваться в некоей атмосфере трансцендентного обетования.

Мы едва ли осознаем, каким образом такая позиция влияет на наш подход к взаимоотношениям. "Если я в школе подружился с кем-то, я автоматически считал, что это дружба навсегда. Пятнадцать лет назад мы с приятелем строили хижину. До сих пор при встречах мы со счастливой гордостью вспоминаем, как ловко мы ставили сруб, вырезали пазы, какие у нас были гвозди и т.д." Таково вечное подношение на алтарь нашей бессмертной дружбы

В основе многих взаимоотношений лежит общее страдание или общность задачи. Мы склонны придавать большое значение этому страданию или этой задаче, для нас они служат драгоценным напоминанием о взаимоотношениях. Или же люди встречаются в обстановке живого взаимного интереса, в которой общение протекает без препятствий. При этом общепринято восхищаться такой гладкостью взаимоотношений, как если бы это было победою над общим врагом. В любом случае, благодаря такому страданию или такой гладкости, взаимоотношения приобретают оттенок легендарности. В этом ореоле взаимоотношения могут рассматриваться, как поистине значимые на фоне вечности.

Взаимоотношения, определяемые, как "хорошие друзья", подразумеваются взаимоотношениями навсегда. Вы ожидаете, что лицо, с которым вы таким образом связаны, прольет мед на вашу могилу, иначе вы почувствуете себя обманутым. Вы постоянно боретесь за сохранение вашей вечной прекрасной дружбы, что вносит громадное напряжение во взаимоотношения. Тем не менее, такова модель взаимоотношений, представленная теистической традицией, такой, как христианство или индуизм. Подобные взаимоотношения рассматриваются этой традицией, как поведение по предписаниям бога, или же как следование образцу вечной божественной любви.

Идея вечности понимается неверно в том смысле, что скорее глубинность выводят из вечности, а не вечность из глубинности. Мы склонны допускать, что нечто будет продолжаться всегда, и поэтому почитаем кусок заржавевшей проволоки, о которой мы знаем, что из нее делали заграждения в славное время Гражданской войны, скорее за его вечность, чем за глубину. В ироническом смысле такое утверждение действительно приобретает глубину в силу фундаментальной истины о преходящести всего существующего.

В обществах, находящихся под влиянием так называемых религий без бога-творца, как то буддизм и конфуцианство, по крайней мере на весьма усложненном уровне взаимоотношения являются более фактом правильного поведения и честности, чем следованием вечному божественному образцу. Ощущение вины здесь незначительно, но все же есть чувство порядочности или правильных действий. В таком человеческом контексте взаимоотношения, по-видимому, основываются на модели, восходящей к древним схемам обмена. В отношениях обмена было заключено нечто большее, чем борьба за денежные единицы. Чтобы получить взамен некую ценность, нужно было отдать ценность. При всем этом почитаемый образец играет определенную роль.

Чогьям Трунгпа Ринпоче Медитация в действии buckshee.petimer.ru

Вечность или почитаемый образец вызывают недоверие и сомнение. И поэтому у человека появляется ощущение, что правильный или неправильный ход взаимоотношений не зависит от его воли. Возникает предположение о неизбежном хаосе или смерти. Опасаясь этого не зависящего от нас спонтанного развития отношений, человек пытается игнорировать свои реальные эмоции и свою свободную волю. Сильные люди делают это полусознанно, развивая у себя ощущение призванности или догматичности во взаимоотношениях, слабые – руководствуются при этом вывертами своего подсознания.

В целом стратегия сильного типа в создании "идеальных" отношений менее успешна, чем стратегия слабого типа. Первая может быть успешна лишь при условии постоянного перевода ее алогичных в основе положений в логически достоверные для друга или партнера. И тогда достигается постоянное сохранение этого величественного здания. Более слабый, но проявляющий большую терпимость тип, никогда не противостоит партнеру по глобальным вопросам. Вместо этого он или она вкладывают ощущение смерти или хаоса в тысячу пустяков: партнер, например, забывает закрыть кетчуп или неправильно выжимает пасту из тюбика; вина партнера и заключается в этих пустяках.

Несмотря на философские и религиозные убеждения, существует ощущение постоянной угрозы смерти; и взаимоотношения обречены. Безразлично, сильны вы или слабы, вы пойманы в ловушку отсутствия выбора, поскольку реальная ситуация постоянно создает мешанину, которую нужно пережить.

Исчезновение всего. Взгляд через осознание тождества жизни и смерти

Придавать большое значение смерти равносильно смерти. Это то же самое, как если человек при резке лука обращает больше внимания на нож, чем на процесс резки. Так можно и пальцы себе отрубить. Если человек начинает это осознавать, у него возникает пугающее чувство беспомощности. Не помогают ни мировоззрение, ни подход, так как они не более чем шелуха. И теистическая вера в вечность, и человеческое представление о правильном поведении и достоинстве – все это не более чем условная игра, оторванная от реальной ситуации. Пословицы относительно взаимоотношений, такие как "терпение – лучшая добродетель" или "лучше смерть, чем позор", не только суть производные от условности, но и сами чистой воды условности.

Прежнее представление о взаимоотношениях неизбежно должно отпасть. Вместе с осознанием того, что жизнь есть выражение смерти, а смерть – выражение жизни, что непрерывность не может существовать без прерывности, отпадает всякая необходимость далее цепляться за одно и страшиться другого. Основы для силы или слабости больше не существуют и становятся очевидным, что любое отношение есть отсутствие какой бы то ни было точки зрения.

Можно думать, что такое взаимоотношение возможно только для духовно продвинутых лиц, но на самом деле это обычная нормальная вещь. Любое концептуальное определение становится разрушающим, и начинает казаться, что взаимоотношений не существует. Но нет оснований для беспокойства: несуществование взаимоотношений есть вечно плодородная почва для взаимоотношений. В то время как соглашение о доверии порождает в дальнейшем недоверие, сдержанное доверие может породить удивительно теплые взаимоотношения.

Эта сдержанность есть опять-таки точка зрения, но она открыта для неожиданностей в отличие от жизни, согласно обетованиям философских воззрений. Она также не равняется полному недоверию, то есть такой точке зрения, которая не дает расцвести безыскусной дружбе.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-sport.ru), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт

Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiytyodor.ru/> Приятного чтения!