

Чогьям Трунгпа Ринпоче



ШАМБАЛА:  
СВЯЩЕННЫЙ  
ПУТЬ ВОИНА

# **Чогьям Трунгпа Ринпоче**

# **Шамбала. Священный**

## **путь воина**

**Серия «Самадхи (Ганга – Ориенталия)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=7334920](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7334920)*

*Шамбала : священный путь воина / Чогьям Трунгпа Ринпоче; [пер.  
с англ. М. Лан].: Ориенталия; Москва ; 2015*

*ISBN 978-5-91994-059-3*

### **Аннотация**

Чогьям Трунгпа Ринпоче (1939–1987 гг.) – буддийский мастер, внёсший большой вклад в распространение на Западе учений Ваджраяны, а также открывший миру своё собственное учение – Учение Шамбалы, основанное на древней мудрости и принципах человеческого поведения, принятых в традиционных доиндустриальных обществах Востока. В данную книгу вошли статьи, освещающие Учение Шамбалы, позволяющее современному человеку проявить в своей повседневной жизни принципы священности, достоинства и воинского духа.

# Содержание

Предисловие американского издателя	7
От автора	14
Часть первая	16
Глава 1	19
Глава 2	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# Чогьям Трунгпа Ринпоче Шамбала: священный путь воина



Chogyam Trungpa

SHAMBHALA:  
THE SACRED PATH OF THE WARRIOR

Edited by  
Carolyn Rose Gimian

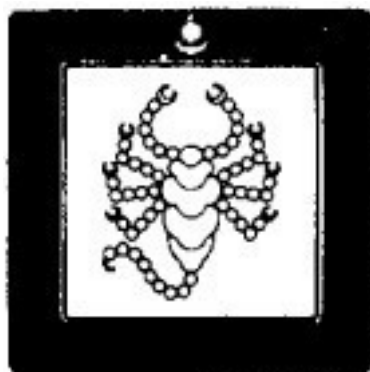
SHAMBHALA  
Boston & London



By arrangement with Shambhala Publications Inc,  
Horticultural Hall 300 Massachusetts Avenue Boston,  
Massachusetts 02115

Публикуется по согласованию с издательством «Шамба-  
ла Пабליкейшнз» (США) и литературным агентством Алек-  
сандра Корженевского

Перевод с английского: *М. Лан*



# Предисловие американского издателя

*Он не имеет ни начала, ни конца,  
Он наделён великолепием Тигра, Льва, Гаруды,  
Дракона,  
Он наделён уверенностью за пределами слов:  
С почтением склоняюсь я у стоп царя Ригдена.*

༄༅། །ཐོག་མ་ཐ་མ་མི་དམིགས་ཤིང་།  
སྤྱག་སེང་རྩུང་འབྲུག་དཔལ་དང་ལྷན་།  
བརྩིད་ལས་འདས་པའི་གཟི་བརྩིང་ཅན་།  
རིགས་ལྷན་ཀྱལ་པོའི་ཞབས་ལ་འདུད་།།

Чогьям Трунгпа известен западным читателям прежде всего как автор популярных книг о буддизме, включая «Преодоление духовного материализма», «Миф свободы» и «Ме-

дитация в действии». Данная книга, «Шамбала», значительно отличается от тех ранних работ. Хотя автор признаёт связь между Учением Шамбалы и буддийскими принципами и подробно описывает практику сидячей медитации (фактически идентичную практике буддийской медитации), тем не менее мировоззрение, описанное в этой книге, безусловно светское, а не религиозное. В авторском тексте едва наберётся полдюжины тибетских слов, а всё содержание книги и её тональность прямо – временами до боли прямо – говорят о проблемах человеческого бытия.

Даже имя, которым автор подписал предисловие, – *Дордже Драдул Мукпо* – отличает эту книгу от других его работ. «Шамбала» – книга о пути воина, или пути храбрости, о пути, открытом каждому человеку, ищущему в жизни подлинность и бесстрашие.

Дордже Драдул означает буквально «несокрушимый» или «подобный алмазу» воин; Мукпо – родовое имя автора, которое в раннем возрасте было заменено буддийским Чогьям Трунгпа Ринпоче. В 11-й главе «Сейчасность» автор говорит о том, как важно для него имя Мукпо, и тем самым показывает читателю, почему он решил использовать его в контексте этой книги.

Хотя автор кладёт в основу повествования образы и легенды, связанные с царством Шамбалы, он сразу же подчёркивает, что не излагает здесь буддийское учение Калачакра-тантры о Шамбале. Вместо него в книге описывается

древняя, возможно, даже извечная мудрость и принципы человеческого поведения, принятые в традиционных доиндустриальных обществах Тибета, Индии, Китая, Японии и Кореи. В частности, образы и вдохновение для этой книги автор черпает из воинской культуры Тибета, которая предшествовала буддизму и сохраняла значительное влияние в тибетском обществе вплоть до вторжения китайских коммунистов в 1959 году. Впрочем, каковы бы ни были источники представленного здесь мировоззрения, само оно раньше никогда и нигде не излагалось. Это уникальное повествование об условиях человеческого существования и человеческом потенциале замечательно ещё и тем, что во время чтения нас не покидает ощущение, будто где-то глубоко внутри мы всегда знали эти истины.

Интерес автора к царству Шамбалы восходит к годам его пребывания в Тибете, когда он был верховным настоятелем монастырей Сурманга. Ещё юношей он изучил некоторые тантрические тексты, посвящённые легендарному царству – Шамбале, а также пути к этому царству и его скрытому смыслу. В 1959 году, спасаясь бегством через Гималаи от китайского вторжения, Чогьям Трунгпа писал труд о духовной истории Шамбалы, но, к сожалению, рукопись была утеряна во время путешествия. Г-н Джеймс Джордж, бывший высший уполномоченный представитель Канады в Индии и личный друг автора, вспоминает, как в 1968 году Чогьям Трунгпа говорил ему, что «он там [в Шамбале] никогда не был, но верит

в её существование и может видеть её в своём зеркале всякий раз, когда входит в глубокую медитацию». Г-н Джордж также рассказывает, что позже ему приходилось быть свидетелем того, как Чогьям Трунгпа, взглядываясь в небольшое карманное зеркальце, подробно описывал царство Шамбалы. «Трунгпа сидел в нашей студии и описывал то, что видел, так, словно смотрел в окно», – добавляет г-н Джордж.

Несмотря на такой продолжительный интерес к царству Шамбалы, впервые оказавшись на Западе, Чогьям Трунгпа воздерживается от каких-либо высказываний на эту тему, если не считать нескольких беглых упоминаний. Только в 1976 году, за несколько месяцев до начала своего запланированного на тот год периода практики в уединении, он заговорил о важности Учения Шамбалы. В том же году, в рамках трёхмесячного семинара Ваджрадхату – курса обучения для двухсот опытных учеников, он прочёл несколько лекций о принципах Шамбалы. В 1977 году, во время летнего ретрита, он написал несколько материалов о Шамбале и попросил своих учеников приступить к развитию светской, публичной программы медитации, которую он назвал «Тренингом Шамбалы».

С тех пор Чогьям Трунгпа прочитал свыше сотни лекций на темы, связанные с Видением Шамбалы. Одна их часть была адресована ученикам, проходящим программу Тренинга Шамбалы; другая обширная часть – директорам или, иначе говоря, учителям Тренинга, а несколько лекций было про-

читано публично в больших городах США. Ещё одна серия бесед вошла в публичный семинар «Воин Шамбалы», проведённый совместно с Осэлом Тензином в Институте Наропы в Боулдере, Колорадо, летом 1979 года.

При подготовке этой книги её редакторы под руководством автора перечитали все относящиеся к предмету материалы, выбирая самые удачные варианты раскрытия каждой темы. Кроме того, специально для этой книги автор написал материал о достоинствах смирения, бодрости и неистовости, представленный в 20-й главе «Подлинное присутствие». Материал о непостижимости был написан им как отдельное эссе ещё в летнем ретрите 1977 года, а описание трёх остальных достоинств составлено специально для этой книги в схожей стилистике.

В расположении глав и логической последовательности тем мы руководствовались оригинальными лекционными материалами автора. Изучая эти материалы, редакторы убедились, что Учение Шамбалы – это не только логика ума, но и логика сердца. Опираясь на интуицию в той же мере, что и на интеллект, это учение отражает сложную, а временами даже противоречивую картину человеческого опыта. Мы постарались сохранить эту особенность и поэтому построили книгу на основе структуры оригинальных лекций. Конечно, следствием этого стала парадоксальность, а иногда даже мнимая противоречивость подходов к отдельным темам. И всё же мы решили, что авторская внутренняя логика

и оригинальное изложение, при всей своей сложности, наилучшим образом послужат общему изяществу и целостности материала.

Уважение к целостности оригинальных лекций также было главным соображением при решении вопросов, связанных с языком повествования. Излагая принципы Шамбалы, автор употребляет обычные английские слова, например «goodness» (доброта, добро), но наделяет их необычным, иногда необычайным, смыслом. В результате Чогьям Трунгпа поднимает повседневный опыт до уровня священного и в то же время вводит эзотерические понятия, такие как «магия», в сферу обычного понимания и восприятия. Нередко ради этого он «растягивает» английский язык, принося смысловые тонкости в, казалось бы, простые понятия. В своей редакторской работе мы старались обнаружить и сохранить голос автора, а не заглушить его: мы чувствовали, что такой подход позволяет лучше передать всю мощь материала.

Нашу благодарность автору – и за его Видение Шамбалы, подаренное нам, и за честь помогать ему в издании этой книги – невозможно передать словами. Более того, тесно работая с редакторами над текстом, он, казалось, создавал атмосферу магии и могущества, которая пронизывала и вдохновляла этот проект. Возможно, это прозвучит дерзко, но я надеюсь, что, дочитав книгу до конца, читатель найдёт моё утверждение не таким уж странным. Я чувствую, будто ав-

тор передал тексту некую силу, способную поднять его выше несовершенного видения редакторов и возвестить миру заложенную в нём мудрость. Нам остаётся лишь надеяться, что мы не уменьшили силу этих учений и не ослабили их. Пусть они помогут всем существам освободиться от воинствующего зла заходящего солнца.

*Кэролин Роуз Гимман*

*Боулдер, Колорадо*

*Октябрь 1983 г.*

# От автора

Я очень рад возможности представить в этой книге воззрение Шамбалы. Это именно то, в чём нуждается и чего жаждет современный мир. Однако сразу же хочу прояснить, что эта книга не открывает тайных учений Шамбалы, относящихся к буддийской тантрической традиции, и не является изложением философии Калачакры. Скорее, она представляет собой руководство для тех, кто в своей жизни утратил связь с принципами священности, достоинства, воинского духа. В частности, она основана на тех принципах, которые были воплощены в образе воина древними цивилизациями Индии, Тибета, Китая, Японии и Кореи. Эта книга о том, как сделать свой образ жизни более утончённым и как передать истинный смысл пути воина другим. Она вдохновлена примером и мудростью великого правителя Тибета царя Гесара из Линга, его непостижимостью и бесстрашием и тем, как он победил невежество варваров, применив принципы Тигра, Льва, Гаруды и Дракона (тиб. *таг, сенг, кхьюнг, друк*), описанные в этой книге как «четыре достоинства».

Для меня было честью иметь возможность в недавнем прошлом представлять мудрость и достоинство человеческой жизни в контексте религиозных учений буддизма, и я благодарен за это. Ныне же для меня величайшая радость — представлять путь воина Шамбалы, показывая, как мы мо-

жем жить, подобно воину, – бесстрашно и радостно, не пыта-  
ясь уничтожить друг друга. Таким образом, мы сможем про-  
возгласить видение Солнца Великого Востока (тиб. *шарчен*  
*ньима*), и добро в каждом сердце, несомненно, проявится во  
всей полноте.

*Дордже Драдул Мукпо*

*Боулдер, Колорадо*

*Август 1983 г.*



## Часть первая Как быть воином

༡༡། བོན་མ་ཐ་མ་མེད་པ་ཡི། སྤྱིད་པའི་མེ་ལོང་ཆེན་པོ་ལས།  
མི་ཡི་སྤྱིད་པ་མདོན་པར་ཤར། །དེ་ཆེ་བྱེད་དང་ལ་བྱུལ་བ་བྱུང་།  
གདོད་ནས་བྱེད་པའི་གཟི་བཤིད་ལ། །དོན་སྒྲག་ཐེ་ཆོམ་ཤར་བའི་ཆོ།  
སྤར་མའི་བྱུ་ཆོག་ས་ཇི་སྟེད་བྱུང་། །གདོད་ནས་བྱེད་པའི་གཟི་བཤིད་ལ།  
སྤོ་ཞིང་རྒྱུ་ལྷུངས་པའི་ཆོ། །དཔལ་པོའི་བྱུ་ཆོག་ས་ཇི་སྟེད་བྱུང་།  
སྤར་མའི་བྱུ་ཆོག་ས་མང་པོ་དེ། །བྲག་སྤྱག་ནགས་སྤྱང་དག་ཏུ་ཡིབ།  
སྤྱན་ལྗེ་བསད་ནས་གཤ་ཟུག། །དུང་འཕོ་རྒྱལ་ས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྷུངས།  
གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འཛིགས་སྒྲག་བསྐྱང། །དེ་ཆོར་བྱོག་རང་གིས་བཅད།

བེ་སྒྲུང་མེད་པུང་ཆེན་པོར་སྒྲུབ། །འདོད་ཆགས་ཕུ་ཐོ་རྟག་རྟུ་ལུ།  
 ལེ་ལོ་འི་འདམ་རྩ་བ་དན་པར་འཕྱོ། །མད་དང་ལུ་གེ་འི་བསྐྱལ་པ་པུང་།  
 གཤོད་མའི་གཟི་བརྗེད་ལ་གུས་པ་འི། །དཔའ་ཐོ་འི་བྱུ་ཚོ་གས་མང་པོ་རྣམས།  
 ལ་ལ་ས་མཐོ་འི་རི་ཐོར་བྱིན། །ཤེས་གྱི་གསས་མ་ལར་མཛོས་པ་བརྟེ་གས།  
 ལ་ལ་མཚོ་གླིང་མཛོས་པར་བྱིན། །ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཕོ་བྲང་བརྟེ་གས།  
 ལ་ལ་བདེ་བའི་ཐང་དུ་བྱིན། །ནས་འབྲས་གྲོ་ཡི་སོ་ནམ་གཞི་ལ།  
 ཀུན་གྲང་རྟག་རྟུ་ཚོ་ད་པ་མེད། །རྟག་རྟུ་བྱམས་ཞིང་གཏོང་ཐོང་ཆེ།  
 མ་བསྐྱལ་རང་བྱུང་བྱུང་གིས། །གོང་མ་རིགས་ལྷན་རྟག་རྟུ་གུས།

Из великого космического зеркала,  
 Не имеющего ни начала, ни конца,  
 Явилось человеческое общество.  
 Тогда же возникли освобождение  
 и замешательство.  
 Когда возникли страх и сомнение  
 В изначально свободной уверенности,  
 Появилось несметное множество трусов.  
 Когда за изначально свободной уверенностью  
 Последовали с наслаждением,  
 Появилось несметное множество воинов.  
 То несметное множество трусов

Укрылось в лесах и пещерах.  
Они убивали своих братьев и сестёр и поедали  
их плоть;  
Примером им служили звери;  
Они вселяли друг в друга ужас  
И так себя жизни лишали.  
Они разожгли великое пламя ненависти,  
Непрестанно волновали воду в реке похоти,  
Погрязли в трясине лени,  
И настал век голода и болезней.

Из тех же, кто был предан изначальной  
уверенности,  
Из великого множества воинов,  
Одни ушли в высокие горы  
И воздвигли прекрасные хрустальные замки.  
Другие ушли в земли живописных озёр  
и островов  
И воздвигли восхитительные дворцы.  
Третьи ушли на милые сердцу равнины,  
На полях посадили ячмень, пшеницу и рис.  
Они никогда не знали раздоров,  
Вечно любящие, вечно щедрые.  
Побуждаемые лишь своей самосущей  
непостижимостью,  
Они всегда были преданы Царственному Ригдену.

# Глава 1

## Создание просветлённого общества

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

В Тибете, как и во многих других странах Востока, существуют предания о легендарном царстве – источнике учёности и культуры современных народов Азии. Согласно этим преданиям, то была страна мира и процветания, которой управляли мудрые, сострадательные цари. Её жители также были просвещёнными и добрыми людьми, так что, в сущности, это было образцовое общество. Называлась эта страна Шамбалой.

Утверждается, что в развитии общества Шамбалы очень важную роль играл буддизм. По легенде, Будда Шакьямуни передал высшее тантрическое учение первому правителю Шамбалы Даве Сангпо. Это учение, сохранившееся в виде Калачакра-тантры, несёт в себе глубочайшую мудрость ти-

бетского буддизма. Истории гласят, что после того, как царь получил эти наставления, все жители Шамбалы стали практиковать медитацию и следовать буддийскому пути любящей доброты и заботы обо всех живых существах. Таким образом, не только правители царства, но и все его подданные стали высокоразвитыми людьми.

Среди тибетцев распространено убеждение, что царство Шамбалы всё ещё можно найти и скрыто оно в труднодоступной долине где-то в Гималаях. Многие буддийские тексты также содержат детальные, однако очень неясные указания о том, как достичь Шамбалы. В том, как следует понимать эти тексты – буквально или метафорически, мнения расходятся. Много и таких текстов, в которых даётся подробное описание самого царства. Например, согласно «Великому комментарию к Калача-кре» прославленного буддийского учителя Мипхама, жившего в XIX веке, земли Шамбалы расположены к северу от реки Сита и разделены восемью горными цепями. Дворец верховных правителей Шамбалы – *ригденов* – построен на вершине округлой горы в самом центре страны. Мипхам сообщает нам, что название этой горы – Кайласа. Дворец же носит имя «Дворец Калапа» и занимает много квадратных километров. К югу от него простирается прекрасный парк Малайя, в центре которого возвышается посвящённый Калачакре храм, построенный Давой Сангпо.

Согласно другим легендам, Шамбала исчезла с лица земли много веков назад: в какой-то момент всё общество Шам-

балы достигло Просветления, и царство пропало, переместившись в иные, более высокие сферы существования. По этой версии, ригдены, цари Шамбалы, продолжают наблюдать за делами людей. Однажды они вернутся на землю, чтобы спасти человечество от саморазрушения. Многие тибетцы верят, что ригдены и мудрость Шамбалы вдохновляли великого царя-воина Гесара из Линга и руководили им. Это убеждение отражает веру в небесное существование царства. Считается, что Гесар не совершал путешествия в Шамбалу – его связь с царством была духовной. Он жил приблизительно в одиннадцатом столетии и правил княжеством Линг, что в провинции Кхам в Восточном Тибете. После правления Гесара предания о его ратных подвигах и державной мудрости распространились по всему Тибету и со временем стали величайшим эпосом тибетской устной и письменной культуры. В некоторых легендах говорится, что Гесар снова явится из Шамбалы, ведя за собой войско, которое победит силы тьмы во всём мире.

В последнее время некоторые западные исследователи склоняются к мнению, что Шамбалой могло быть одно из исторических царств древности, такое как царство Шанг-Шунг в Центральной Азии. Впрочем, многие учёные считают легенду о Шамбале пустым мифом. Конечно, довольно легко свести существование царства Шамбала к чистому вымыслу; но можно также увидеть в этой легенде выражение глубокого и очень искреннего человеческого стремления к достойной и

полноценной жизни. Среди многих учителей тибетского буддизма с давних пор существует традиция, согласно которой Шамбала понимается не как реально существующее в физическом измерении место, но как основа, корень потенциальной пробуждённости и здравомыслия, который есть в каждом человеческом существе. С этой точки зрения не столь уж важно, является царство Шамбалы реальностью или вымыслом. Нам следует просто ценить этот идеал просветлённого общества и следовать ему.

Последние семь лет я преподаю Учение Шамбалы, в котором образ этого царства отражает идеал мирского просветления, то есть возможности возвысить своё личное существование, а также существование других, не прибегая к помощи какого бы то ни было религиозного мировоззрения. Ведь хотя традиция Шамбалы основана на здравомыслии и мягкости буддизма, она в то же время обладает своим, вполне независимым фундаментом, который заключается в непосредственном развитии того, чем и кем мы являемся как представители рода человеческого. Похоже, что в свете тех серьёзных проблем, с которыми сегодня сталкивается человеческое общество, становится всё важнее отыскать простые способы работы над собой, а также разделить своё понимание с другими людьми, не ограничиваясь узостью взглядов какого-то отдельно взятого течения. Учение Шамбалы, или, как его чаще называют, Видение Шамбалы, – это попытка дать импульс здоровому существованию для себя и других.

Нынешнее состояние дел в мире – угроза ядерной войны, растущая нищета и экономическая нестабильность, социальный и политический хаос, различного рода психологические потрясения – вызывает тревогу у всех нас. Мир в полном смятении. Учения Шамбалы основаны на утверждении, что *существует* изначальная человеческая мудрость, способная помочь решению мировых проблем. Эта мудрость не принадлежит какой-либо одной культуре или религии; она не исходит только с Запада или только с Востока. Скорее, это воинская традиция человечества, существовавшая на протяжении всей истории в самых разных культурах и эпохах.

В данном случае быть воином не означает вести с кем-то войну. Агрессия – источник наших проблем, а не их решение. Здесь «воин» – калька с тибетского слова «паво», которое буквально означает «тот, кто храбр». В данном контексте воинский дух – это традиция человеческой храбрости, традиция бесстрашия. Такая традиция была у североамериканских индейцев и в обществах Южной Америки; воинскую традицию мудрости представлял японский идеал самурая; принципы просветлённого воинского духа также существовали и у западных христианских народов. Легендарный пример воинского духа в западной традиции – король Артур, а такие великие библейские правители, как царь Давид, представляют собой пример воинов иудейской и христианской традиции. На нашей планете есть много возвышенных примеров воинского духа.

Ключ к воинскому духу и первый принцип Видения Шамбалы – не бояться того, кто ты есть. В сущности, это и есть определение храбрости: не бояться самого себя. Видение Шамбалы учит нас, что перед лицом величайших мировых проблем мы можем одновременно проявить героизм и доброту. Видение Шамбалы противоположно эгоизму. Когда мы боимся себя и той угрозы, которую якобы представляет собой мир, мы становимся чрезвычайно эгоистичными. Мы хотим устроить собственное гнёздышко, укутать себя коконом, укрыться и жить в нём обособленно, в полной безопасности.

Но мы можем быть гораздо храбрее. Мы должны стараться мыслить шире, думая не только о своём доме, об огоньке в камине, о том, как утром отправить детей в школу и доехать до работы. Мы должны задуматься, чем мы можем помочь этому миру. Если не поможем мы, не поможет никто! Пришёл наш черёд помогать миру. В то же время помогать другим вовсе не означает полностью отказаться от своей собственной жизни. Кроме того, чтобы помогать, не обязательно тотчас же пытаться стать мэром города или президентом Соединенных Штатов. Можно начать с родных и друзей, с тех, кто вас окружает. В сущности, можно начать с самого себя. Важно понять один момент: ты никогда не можешь покинуть пост. Ты никогда не можешь просто расслабиться – именно потому, что весь мир нуждается в помощи.

Каждый человек обязан помогать миру. Однако навязывая другим свои идеи или свою помощь, мы можем лишь

увеличить хаос. У многих есть теории о том, в чём нуждается мир. Одни думают, что миру нужен коммунизм, другие считают, что ему нужна демократия. Одни полагают, что технологии спасут мир, другие – что они его разрушат. Учения Шамбалы основаны не на том, чтобы сделать всех и вся последователями очередной теории или веры. Исходное условие воззрения Шамбалы таково: для создания просветлённого общества нам прежде всего следует открыть в себе то, что мы можем предложить миру. Поэтому для начала нам необходимо сделать усилие, чтобы изучить собственный опыт и найти то ценное, что есть в нём, то, что способно помочь нам и другим вести более возвышенное существование.

Если мы готовы подойти к этому без предубеждений, то мы, несмотря на все наши проблемы и всю путаницу, несмотря на наши эмоциональные и психологические взлёты и падения, откроем в основе своего человеческого существования нечто изначально доброе. Пока мы не в состоянии открыть эту почву добра в собственной жизни, нечего и надеяться на то, чтобы сделать жизнь других лучше. Если мы просто жалкие и обделённые существа, как сможем мы не то что построить, а хотя бы представить себе просветлённое общество?

Подлинное добро открывается, если ценишь очень простые переживания. Речь не о том, как здорово чувствовать, что ты заработал миллион долларов, наконец-то окончил колледж или приобрёл новый дом. Речь идёт об изначально-

ном добре самого факта, что мы живём, не зависящего ни от наших достижений, ни от исполнения наших желаний. Мы испытываем проблески этого добра постоянно, но чаще всего не умеем их распознать. Когда ты видишь яркий цвет, ты становишься свидетелем присущего тебе добра. Слыша красивый звук, слышишь своё собственное изначальное добро. После душа чувствуешь себя чистым и свежим, а выйдя из душной комнаты подышать воздухом, ценишь внезапное дуновение свежего ветерка. Эти события могут длиться лишь долю секунды, но это подлинные переживания добра. Они случаются с нами постоянно, но, как правило, мы пренебрегаем ими, считая их слишком обыденными или совершенно случайными. Согласно же принципам Шамбалы, стоит распознавать эти мгновения и пользоваться ими, поскольку они раскрывают фундаментальное отсутствие агрессии и свежесть нашей жизни – наше изначальное добро.

Основа природы каждого человека – добро, ничем не разбавленное, без заблуждений и замешательств. Это добро содержит в себе невероятную мягкость и признательность. Как человеческие существа мы можем заниматься любовью. Можем чутко и ласково касаться, нежно целовать. Мы способны ценить красоту. Способны ценить всё лучшее, что есть в этом мире. Ценить его яркость – желтизну жёлтого, пламя алого, свежую зелень зелёного, густой пурпур пурпурного. Наше переживание реально. Когда жёлтое жёлто, можем ли мы назвать его красным – лишь потому, что нам не нравится

его желтизна? Это противоречило бы реальности. Когда мы видим солнечный свет, можем ли мы отвергнуть его, говоря, что солнечный свет ужасен? Повернётся ли у нас язык сказать такое? Когда мы по-настоящему переживаем сияющий солнечный свет или чудесный снегопад, нам дорого это переживание.



ОСНОВА ПРИРОДЫ  
КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА – ДОБРО, НИЧЕМ  
НЕ РАЗБАВЛЕННОЕ, БЕЗ ЗАБЛУЖДЕНИЙ И  
ЗАМЕШАТЕЛЬСТВ. ЭТО ДОБРО СОДЕРЖИТ  
В СЕБЕ НЕВЕРОЯТНУЮ МЯГКОСТЬ И  
ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ.

А когда мы ценим реальность, она начинает на самом деле преображать нас. Возможно, вы встали рано утром, проспав лишь несколько часов, но, посмотрев в окно и заметив, как светит солнце, тут же ощутили прилив бодрости. Мы можем по-настоящему исцелиться от уныния, если увидим, что мир, который у нас есть, – это хороший мир.

Это не произвольное допущение. Мы не просто *считаем*

мир хорошим – он в самом деле хорош, поскольку мы можем *почувствовать на опыте* его добро. Мы способны переживать свой мир как здоровый и честный, прямой и реальный, ибо наша изначальная природа – быть созвучными добру, заключённому в жизненных ситуациях. Человеческий потенциал разумности и достоинства настроен на переживание бездонной глубины ярко-синего неба, свежести зелёных полей, красоты деревьев и гор. У нас на самом деле есть связь с реальностью, которая способна пробудить нас, дать нам почувствовать, что мы фундаментально, изначально хороши. Видение Шамбалы синхронизирует нас с нашей способностью пробудиться и осознать, что это добро на самом деле может с нами произойти. В сущности, оно уже происходит.

Но остаётся один вопрос. Возможно, вы установили подлинную связь с миром, замечая блеск солнца, видя яркие краски, слушая приятную музыку, наслаждаясь хорошей пищей и т. п. Но как проблеск добра соотносится с нашим повседневным опытом? С одной стороны, мы можем ощутить желание: «Хочу заполучить это добро, которое есть во мне и в окружающем мире». Тогда вы начинаете метаться в поисках способа завладеть им. Или же, на более грубом уровне, вы можете сказать: «Сколько это стоит? Переживание было таким прекрасным. Я хочу обладать им». Основная проблема здесь в том, что при таком подходе вы никогда не почувствуете удовлетворения – даже получив то, чего хоте-

ли, поскольку всё равно продолжаете отчаянно *хотеть*. Если пройти по Пятой авеню<sup>1</sup>, такого рода отчаянное желание можно встретить на каждом шагу. Вы можете возразить, что у завсегдатаев магазинов на Пятой авеню хороший вкус, и именно таким образом они могут реализовать своё человеческое достоинство. Однако, с другой стороны, они словно покрыты колючками. Они хотят схватить больше, больше и ещё больше.

Существует и другой подход – сдаться или смириться – и именно таким способом соприкоснуться с добром. Кто-то может уверять тебя, что сделает тебя счастливым, если только ты посвятишь всю свою жизнь его делу. Поверив, что у него есть это добро, которого тебе так хочется, ты охотно обреешь голову, облачишься в странные одеяния, будешь ползать по полу или есть руками, лишь бы соприкоснуться с добром. Ты готов обменять своё достоинство на рабство.

Обе ситуации представляют собой попытки вернуть себе нечто подлинно хорошее, нечто реальное. Если вы богаты, вы готовы потратить на это тысячи долларов; если вы бедны, вы готовы посвятить этому свою жизнь. Но с обоими подходами что-то не так.

Проблема заключается в том, что, обнаруживая в самих себе это потенциальное добро, мы зачастую принимаем своё открытие слишком уж всерьёз. Мы можем убить или умереть

---

<sup>1</sup> Один из самых фешенебельных кварталов Нью-Йорка, известный множеством дорогих магазинов. – *Прим. ред.*

за добро; нам так безумно хочется добра. Чего нам не хватает, так это чувства юмора. В данном случае под юмором не подразумеваются попытки вести себя потешно, рассказывать анекдоты, критиковать или высмеивать кого бы то ни было. Подлинное чувство юмора – это лёгкое прикосновение: мы не вколачиваем реальность в землю, а легко, с признательностью касаемся её. Основа Видения Шамбалы – заново открыть совершенное и подлинное чувство юмора, это лёгкое прикосновение признательности.

Если вы посмотрите на себя, на свой ум, на то, чем вы занимаетесь, то сможете заново обрести утраченный за годы жизни юмор. Для начала необходимо посмотреть на свою обыденную домашнюю действительность: на ваши ножи, вилки, тарелки, на ваш телефон, на посудомоечную машину, полотенца – на обычные вещи. В них нет ничего мистического или необыкновенного; но если у вас нет связи с обычными, повседневными ситуациями, если вы не исследуете свою будничную жизнь, вам никогда не удастся обнаружить ни юмора, ни достоинства, ни, в итоге, самой реальности.

То, как вы расчёсываете волосы, как одеваетесь, как моете посуду, – все эти действия есть проявления здравости; они являются способами соприкосновения с реальностью. Конечно, вилка – это вилка, простое приспособление для еды. Но в то же время проявление вашего здравомыслия и вашего достоинства может зависеть от того, как вы пользуетесь

тесью вилок. Попросту говоря, Видение Шамбалы побуждает вас понять, как вы живёте, каковы ваши взаимоотношения с обычной жизнью.

Мы, люди, по своей сути пробуждены, мы способны понимать реальность. Мы не поработочены своей жизнью; мы свободны. Свобода в данном случае просто означает, что у нас есть тело и ум; и мы можем расправить плечи, чтобы работать с реальностью достойно и с чувством юмора. Если мы воспрянем духом, то увидим, что вся вселенная, включая времена года, снегопады, лёд и слякоть, мощно сотрудничает с нами. Жизнь – это юмористическая ситуация; но она не глумится над нами. В конце концов оказывается, что мы вполне способны справляться со своим миром, справляться со своей вселенной – должным образом, в полной мере и жизнерадостно.

Открытие изначального добра не является каким-то религиозным опытом. Это скорее постижение того факта, что мы можем непосредственно ощущать реальность, взаимодействовать с ней, с тем реальным миром, в котором существуем. Переживание изначального добра даёт нам возможность почувствовать, что мы разумные и порядочные люди, а мир – это не угроза. Если мы чувствуем, что наша жизнь подлинна и наполнена добром, нам нет необходимости обманывать себя и других. Мы можем видеть свои недостатки, не ощущая вины или чувства ущербности; и в то же время мы видим свой потенциал – способность распространять добро

на других. Мы можем прямо говорить правду, быть абсолютно открытыми и вместе с тем непоколебимыми.

Сущность воинского духа, сущность человеческой отваги – не поддаваться желанию махнуть рукой на что-либо или на кого-либо. Мы ни за что не позволим себе сказать, что мы просто разваливаемся на части или что это происходит с кем-то другим, а тем более с миром. В течение нашей жизни в мире будут возникать большие проблемы, но давайте позаботимся о том, чтобы, пока мы живём эту жизнь, не случилось никаких непоправимых бедствий. Мы в силах их предотвратить. Всё зависит от нас. Начнём с того, что мы в самом деле способны спасти мир от разрушения. Для этого и существует *Видение Шамбалы*. Это идея, которой немало веков: служба миру, мы можем спасти его. Но недостаточно лишь спасти мир. Мы должны также работать над созданием просветлённого человеческого общества.

В этой книге мы скорее собираемся обсудить основу просветлённого общества, путь к нему, чем пытаемся представить утопическую фантазию о том, каким бы могло быть просветлённое общество.

Если мы хотим помочь миру, то должны лично совершить это путешествие – мы не можем просто теоретизировать или строить предположения по поводу нашего пункта назначения. Выяснить, что значит просветлённое общество и как его реализовать, – личное дело каждого из нас. Я надеюсь, что предложенное описание пути воина Шамбалы будет вкладом

в начало этого открытия.



## Глава 2

# Открытие изначального добра

*Просто потому, что вы находитесь здесь и сейчас, ваша жизнь может стать сносной, поправимой и даже замечательной. Вы видите, что способны восседать подобно царю или царице на троне. Царственность этой ситуации показывает достоинство, проистекающее из пребывания в спокойствии и простоте.*

Значительная часть хаоса в мире возникает из-за того, что люди не ценят самих себя. Не научившись симпатии или мягкости по отношению к себе, они не могут ощутить внутри себя гармонию и спокойствие, а потому всё, что они проецируют на других людей, тоже лишено гармонии и пронизано замешательством. Вместо того чтобы ценить свою жизнь, мы часто принимаем собственное существование за нечто само собой разумеющееся, а то и находим его гнетущим и тягостным. Люди грозят покончить с собой, поскольку не получают от жизни того, что, по их мнению, заслужили. Они шантажируют других, угрожая, что убьют себя, если определённые вещи не изменятся. Разумеется, жизнь следует принимать всерьёз; но это не значит, что мы должны подталкивать себя к катастрофе, жалуясь на свои проблемы или затаив обиду на весь мир. Нам необходимо принять личную ответственность

за воодушевление и приподнятость в нашей жизни.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.