ЧОКЬИ НЬИМА РИНПОЧЕ

печаль, любовь, открытость

буддийский путь радости

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Великие учителя современности

Чокьи Ринпоче

Печаль, любовь, открытость

«Эксмо»

2018

УДК 24
ББК 86.35

Ринпоче Ч. Н.

Печаль, любовь, открытость / Ч. Н. Ринпоче — «Эксмо», 2018 — (Великие учителя современности)

ISBN 978-5-04-180647-7

На каких переживаниях основано учение Будды? Это печаль, любовь и открытость. Хотя они кажутся совершенно разными, печаль и открытость на самом деле тесно связаны. Когда мы понимаем непостоянную природу всех явлений, возникает глубокая печаль, которая открывает нас окружающему миру. Мы раскрываем сердца и начинаем замечать своих ближних. Выдающийся буддийский мастер Чокьи Ньима Ринпоче раскрывает в этой книге простые и сущностные принципы счастливой жизни. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 24
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-180647-7

© Ринпоче Ч. Н., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

Введение 7
Печаль 8
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Чокьи Ньима Ринпоче
Печаль, любовь, открытость

Глубокая печаль, поскольку ничто не длится вечно.
Горячая любовь, поскольку все существа – моя любимая семья.
Ясная открытость, поскольку этот обычный ум есть полное пробуждение.
Радость, поскольку все это истинно.

Chokyi Nyima Rinpoche
Sadness, Love, Opennes: The Buddhist Path to Joy

* * *

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© 2018 by Chokyi Nyima Rinpoche
Photo of Chokyi Nyima Rinpoche on page 106 by Chris Zvitkovits
Published by arrangement with Shambhala Publications, INC. (USA) via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)
© Линда Линн, перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2023

* * *

«Написано тепло и доступно, но в то же время глубоко и проницательно. Чокьи Ньима Ринпоче дает убедительные советы для нашего времени. Эта книга – сокровище вечной мудрости, которая сегодня нужна как никогда».
Шер

«Мой друг и учитель Чокьи Ньима Ринпоче – опытный и подлинный мастер Дзогчена. Он написал книгу, бросающую спасательный круг всем нам, кто бедствует в море неведения, желаний и ненависти. Как он говорит, „Дхарма – это не хобби“, а очень серьезное дело. Дхарма может спасти нас из океана неосознанности, помочь вспомнить, кто мы есть на самом деле: существа света, любви и мудрости. Полное освобождение возможно, если мы выполняем эту работу, и гарантировано, если мы следуем советам своего учителя. Ринпоче проводит нас через этапы буддийской практики к радости и свободе Великого Совершенства, Дзогчена. Ринпоче подчеркивает необходимость принятия истин непостоянства и взаимозависимого происхождения как источников нашего будущего просветления. Эта книга – подлинное вдохновение для всех практикующих».
Ричард Гир

«Здесь мы учимся по-настоящему ценить всякую жизнь, в полной печали и полном счастье, с помощью простого рецепта: быть спокойными, добрыми, осознанными и радостными во всем».
Пит Хат, профессор астрофизики, руководитель междисциплинарных программ Института перспективных исследований в Принстоне

«Разные традиции по-разному понимают и используют термин „осознанность“, но все они сходятся в том, что ум обладает недвойственной природой, а буддисту необходимы подлинное обучение и практика. Как пишет достопочтенный Чёкьи Ньима Ринпоче в этом элегантном, кратком и чрезвычайно полезном руководстве по глубокой Дхарме как способу существования, в медитационной вселенной существует много различных методов, но в итоге – и с самого начала – те из них, которые являются подлинными и достоверными, служат одной цели, и это просветление, воплощенная пробужденность».
Джон Кабат-Зинн, автор книг «Куда бы ты ни шел, ты уже там» (ISBN: 978–5–04–102542–7), «Самоучитель по исцелению» (ISBN: 985–438–483–7) и др.

Введение

В буддизме первостепенную важность имеет получение конкретного, непосредственного опыта вместе с наставлениями. Если мы ищем свободы и пробуждения, то такие сущностные темы, как непостоянство, страдание, любовь, милосердие или понимание природы ума, недостаточно рассмотреть как абстрактные понятия. Единственный способ по-настоящему их понять – это получить непосредственный опыт. Только тогда Дхарма принесет пользу и истинные результаты.

На каких переживаниях основано учение Будды? Это печаль, любовь и открытость. Хотя они кажутся совершенно разными, печаль и открытость на самом деле тесно связаны. Когда мы понимаем непостоянную природу всех явлений, возникает глубокая печаль, которая открывает нас окружающему миру. Мы раскрываем сердца и начинаем замечать своих ближних. Мы видим, что всем нам приходится сталкиваться с жизненными трудностями, понимаем мимолетность наших радостей и начинаем осознавать, какие тревоги, боль и страдания мы все встречаем в своей жизни. Так мы видим, что всех нас объединяют схожие болезненные переживания. Зная, через что проходят и что чувствуют другие, мы не можем не сопереживать, и в нас естественным образом возникает желание помогать существам и защищать их. Это желание проистекает из любви, и чем больше мы открываем глаза на страдания и заблуждения других существ, тем сильнее любим. Любовь очищает ум от густого тумана желаний, гнева и неведения. Любовь подобна солнцу, которое пробивается сквозь этот туман и растворяет его, пока не останутся только безграничная открытость и ясность. Когда нет больше ничего, кроме безграничной открытости и ясности, мы сталкиваемся лицом к лицу с базовой природой всех явлений за пределами концепций.

Тем не менее, когда возвращаются мысли, туман неизбежно появляется снова. Но теперь мы знаем – из собственного опыта, – что свобода и пробуждение всегда находятся здесь, внутри нас. Это постижение рождает неописуемую радость. Мы на опыте убедились, что пробуждение по-настоящему возможно, и для нас, и для всех остальных – как чудесно! Искреннее желание, чтобы каждый пробудился к подлинной свободе, рождается внутри и поглощает нас до такой степени, что привязанности и заблуждения как будто растворяются сами собой. Все это время мы видим мир таким, какой он есть, совершенно непостоянным и болезненным, и печаль становится все глубже. Однако теперь ей сопутствуют искренняя любовь и нежность, а также глубокое чувство ответственности, вызванное уверенностью в том, что, если просто придерживаться выбранного курса, можно повсюду добиться настоящих, долговременных изменений. Вот как печаль, любовь и открытость поддерживают практикующих Дхарму.

Печаль

Отправляясь в путь

Мы все знаем, какое большое значение имеет правильный настрой, особенно когда начинаешь новый проект. Эта книга о Дхарме – учении Будды, и при работе с Дхармой важно руководствоваться определенным устремлением. Пока мы учимся и тренируемся, важно всегда хотеть, чтобы результат был полезным и благоприятным для всех существ. Так что на первом этапе было бы хорошо думать так:

> Сейчас я буду делать то, что способно преодолеть все мои негативные эмоции и запутанные мысли. Это направит меня по пути, ведущему от одного радостного мгновения к другому, по прямому пути к освобождению и пробуждению. Я хочу поделиться этой радостью со всеми существами.

Такое мышление сразу же меняет нас. Оно успокаивает и расслабляет. Оно открывает нас другим существам, и мы начинаем замечать печаль и боль, которые носит в себе каждый. Такой ум, который действительно заботится о благополучии и счастье других, – это прекрасный сад, где будут распускаться цветы мудрости и проницательности.

Ради чего мы живем

Буддизм рассматривает эту жизнь как всего лишь одну из многих. Она началась, когда мы родились, и закончится, когда мы умрем. В этой жизни мы полагаемся на определенные вещи, которые поддерживают нас и уберегают от вреда. Будучи маленькими детьми, мы полагаемся на родителей, ожидая от них защиты и утешения. Взрослея, мы ходим в школу, получаем образование и верим, что все это пойдет нам на пользу. Однажды мы чувствуем, что уже много чему научились, и ищем работу, которая помогла бы нам оплачивать счета, развлекаться и веселиться. Мы полагаемся на все эти вещи – а также на семью, друзей, имущество и социальное положение, – чтобы структурировать жизнь и чувствовать себя счастливыми. На самом деле во всех своих действиях мы мотивированы поиском счастья.

Ничто не длится вечно

Однако, занимаясь поисками счастья, мы часто обнаруживаем, что получаем совсем не то, чего по-настоящему хотели. Причина, по которой мы в итоге обретаем такой опыт, заключается в том, что каждое событие в этом мире происходит из-за какого-то другого события. Другими словами, ничто не существует независимо. Буддизм называет это обусловленным существованием, а обусловленное существование характеризуется непостоянством. Возможно, мы очень умные люди и многого добились; а может быть, нам просто повезло, и все идет хорошо само собой. В любом случае ничто не остается неизменным, и рано или поздно ветер фортуны меняет направление. Внезапно мы оказываемся в совершенно иной ситуации. Вдобавок все это время мы неуклонно стареем – и однажды умрем, нас больше не будет. Наверное, это звучит резко, но таков простой жизненный факт. И, если мы готовы смотреть фактам в лицо, мы уже открываемся для чего-то гораздо большего, чем наши обычные заботы.

Смысл жизни

Мы так хотим, чтобы жизнь была осмысленной. И многие из нас думают, что осмысленная жизнь – это нечто, к чему нужно стремиться, через определенные события, которые мы можем пережить, через вещи, которые можем приобрести, или через людей, которых можем встретить. Но чего мы на самом деле ищем? Что достижимо в этой жизни? Что мы получаем в результате всех действий? Когда эта жизнь закончится, мы ничего не сможем взять с собой. Что уж говорить о деньгах и имуществе – даже те люди, которых любим больше всех, не пойдут с нами. Кульминацией этой жизни является вынужденное и окончательное расставание со всеми, кого мы когда-либо любили, и со всем, чем дорожили. Мы изо всех сил старались что-то получить от этой жизни. Мы плавали в море мыслей и идей. И, может быть, многого добились. Возможно, у нас есть деньги в банке. Не исключено, что мы популярны, у нас масса друзей и любящая семья. Но что бы у нас ни было, нам придется распрощаться со всем этим в тот день, когда смерть постучится в дверь.

Подумайте хорошенько: всего ли вы достигли, чего хотели? Все ли так, как должно быть? Если ответ «да», то все замечательно. Но на свете очень мало людей, которые полностью счастливы и довольны жизнью. Используя тибетское выражение, скажем, что такие люди встречаются так же редко, как звезды на дневном небе. Давайте будем честны: всем нам знакомо мучительное чувство, что чего-то не хватает, что все не так хорошо, как должно быть, что наша жизнь должна быть лучше.

Мысли и эмоции

Мы совершенно не умеем быть полностью довольными жизнью, потому что наш ум работает определенным образом. Нами управляют неугомонные мысли. Они всегда колеблются и мечутся; они не способны пребывать в покое, радости и удовлетворенности – такие состояния просто не свойственны природе мыслей. Всегда есть тревожное ощущение, что жизнь недостаточно хороша; всегда есть голос, нашептывающий нам, что все было бы намного лучше, если бы только…

Мышление автоматически ведет к восприятию вещей как не совсем правильных. Мы никогда не бываем по-настоящему спокойны, потому что не умеем воспринимать каждое мгновение таким, какое оно есть. Мы всегда чего-то еще хотим добиться и чего-то еще избежать. Мы то и дело мечемся между надеждами и страхами, а они, в свою очередь, порождают другие чувства, которые подчас бывают сильными и разрушительными. Возьмем, к примеру, привязанность и отвращение. Если эти две эмоции начинают формировать наше сознание, они непременно заставят нас действовать. Рано или поздно мы попытаемся схватить желаемое и избежать того, что нам не нравится. На самом деле, все, что мы думаем, говорим и делаем, является просто выражением эмоций, которые бродят в нашем сознании. И у таких действий есть последствия. Когда наш ум запутан мыслями и опьянен эмоциями, результаты действий болезненны для нас самих и других. Иного возможного исхода нет.

Природа мыслей

Это может показаться странным, но – хотя наши мысли проявляются таким негативным образом и имеют такие серьезные последствия – истинная природа мыслей на самом деле есть

не что иное, как мудрость. Мысли не содержат ничего, кроме пробужденности. Вот что нужно осознать. Дхарма помогает нам обнаружить, что истинная природа мыслей – это не что иное, как пробужденность. Это единственный способ прорваться сквозь обманчивое мышление.

Собственно говоря, это и есть подлинная причина, по которой мы получаем наставления и пытаемся понять, что такое Дхарма. Вот почему мы применяем учения на практике; вот почему мы медитируем. Если мы позволим нашим мыслям всегда действовать так, как они действуют сейчас, мы никогда не обретем счастья в настоящем мгновении. Мы вечно будем убегать от чего-то одного и гнаться за чем-то другим.

Практика дхармы – это не хобби

Дхарма предостерегает нас от разрушительной силы мыслей и учит распознавать их истинную природу. Учение Будды показывает, что на самом деле мысль является мудростью и пробужденностью. Дхарма зовет нас раскрыть мудрость, сострадание и силу, которые изначально присущи нашему мышлению. В этом цель практики Дхармы – дать нам возможность осознавать и сблизиться с истинной природой мыслей. В итоге мы можем стать совершенно свободными и уверенными в своем открытии. Поэтому необходимо знать, что Дхарма – это не хобби. Крайне важно понимать цель Дхармы и уметь ее правильно практиковать. Если Дхарма станет реальным приоритетом в нашей жизни, мы будем неуклонно углублять свое постижение.

Заботы

При нынешнем положении вещей ничто в этом мире не имеет ни глубокого смысла, ни окончательной ценности. Слава, статус, власть, деньги – сколько бы их у нас ни было, все остается неудовлетворительным и хрупким. Мы усердно трудимся, чтобы получить желаемое, но когда наконец достигаем цели, она внезапно оказывается вовсе не столь привлекательной. Нам быстро становится скучно, и мы теряем интерес. Однако ночами мы ворочаемся без сна, придумывая способы защитить свои инвестиции или фантазируя о будущих достижениях. Заботы тех людей, у которых нет практически никакого имущества, обычно сводятся к поиску пропитания и крыши над головой. Не поймите меня превратно – я не утверждаю, что бедность делает людей довольными. Я говорю, что чем больше мы полагаемся на внешние обстоятельства, ожидая, что они сделают нас счастливыми, тем меньше у нас счастья и покоя.

Что хорошего в материальном изобилии, если мы бедны умственно? Нам нужно чувствовать себя счастливыми, защищенными, процветающими и расслабленными – но разве все эти потребности существуют не *в уме*? Истинное счастье приходит тогда, когда человек ценит все, что есть, меньше беспокоится и меньше боится. Однако мы всегда чего-то ищем. Так было в детстве, и так мы живем по сей день. Что же мы ищем на самом деле? Ощущение успеха. Но что это вообще значит? И как его добиться? В надеждах, попытках, трудах и заботах проходят годы – все это время мы неуклонно стареем, и в один «прекрасный» день здоровье нас подводит. Трагедия в том, что мы никогда не достигнем такой точки, в которой смогли бы почувствовать удовлетворенность от получения желаемого.

Карма

Зачем нам учение Будды? Почему это хорошая идея – изучать Дхарму? Это хорошая идея, потому что у нас нет ясности, мы видим вещи не такими, какие они есть на самом деле.

Час за часом, день за днем, месяц за месяцем и год за годом мы постоянно обманываемся, принимая иллюзии за реальность. Ничто не является таким, каким кажется. Ничто не длится вечно. Однако мы принимаем свои переживания за реальность и потому реагируем привязанностью, отвращением или безразличием.

Карма – значит действие. Действия, которые мы совершаем, оставляют в нас отпечатки, определяющие наш будущий опыт. Всякий раз, когда испытываем желание или симпатию, это тонкая форма негативной кармы. Причина в том, что симпатия к чему-то – это тонкий аспект привязанности. Точно так же всякий раз, когда мы испытываем неприязнь или несогласие, это тонкая форма негативной кармы. Причина в том, что неприязнь – это одна из форм отвращения. То же самое относится и к безразличию; «мне все равно» – это, по сути, выражение неведения, тоже тонкая форма негативной кармы. Если присмотреться, легко заметить, что наши мысли всегда движутся по какому-то из этих трех путей.

Короче говоря, нас привлекают явления, которые на самом деле нереальны. Но мы воспринимаем их как реальные и инстинктивно полагаем, что они останутся навсегда. Вот как функционирует заблуждение. То же самое можно сказать и о неприязни. Когда мы сталкиваемся с чем-то неприятным, оно кажется прочным и реальным. Наши навязчивые чувства очень убедительны, и поэтому мы никогда не задаемся вопросом, отражает ли наш опыт истинное положение вещей.

Понимание буддизма

Обычно люди других вероисповеданий довольно хорошо осведомлены о своих религиях, но с буддистами так, к сожалению, бывает не всегда. Честно говоря, большинство буддистов не знают, что такое буддизм на самом деле, к чему все это сводится. Многих увлекают ритуалы или философские тонкости – которые, конечно, составляют часть этой традиции, но не играют в ней центральной роли. Так буддизм становится очень похожим на любую типичную религию. Действительно, на первый взгляд мы не так уж сильно отличаемся от последователей других религий. Мы стараемся быть милыми, заботливыми и хорошими и можем сказать себе: мол, именно этому в основном и учит буддизм. Мы верим в Будду, а другие верят в Бога, Аллаха или какое-то другое божество, хотя в целом все это сводится к одному и тому же. Собственно говоря, есть довольно много буддистов, которые так и думают!

Однако мы – современные и умные буддисты XXI века, и наша ответственность состоит в том, чтобы полностью сознавать, что такое буддизм на самом деле. Почему мы практикуем Учение Будды? Как практиковать его наилучшим, наиболее эффективным способом? И каков конечный результат? Людей, которые действительно знают ответы на эти вопросы, совсем немного. Конечно, наше поведение – немаловажная вещь. Но для всех буддийских школ ключевым вопросом всегда было понимание двух истин и взаимозависимого происхождения.

Когда говорят о *двух истинах,* имеют в виду истину абсолютную и относительную. Абсолютная – это природа реальности, то, каким все является на самом деле, а относительная – это то, как все проявляется, какими явления нам кажутся.

Взаимозависимое происхождение означает, что каждое явление возникает в зависимости от другого. Иными словами, все сущее обусловлено и произведено какими-то обстоятельствами. Учения о взаимозависимом происхождении глубоки и сложны. Редко можно встретить человека, который их действительно понимает. Тем не менее взаимозависимое происхождение лежит в самом сердце учения Будды.

В известном буддийском стихе говорится:

Все явления возникают из причин.
Будда учил об этих причинах,
а также о том, что ведет к их прекращению.
Вот чему учил Великий Отшельник.

Итак, если мы современные и разумные буддисты, то наша цель – понять взаимозависимое происхождение.

Чего ради?

Прежде чем двигаться дальше, нам необходимо четко понять, почему мы вообще следуем Учению Будды. Мы должны осознать и испытать на опыте, что такое буддизм на самом деле. Нам нужно также знать, какие результаты мы получим благодаря практике.

Причина, по которой мы изучаем Дхарму Будды, заключается в том, что наше восприятие оторвано от реальности, а эмоции причиняют боль другим и нам самим. Мы изучаем Дхарму, потому что хотим освободиться от этих заблуждений. Вот почему мы слушаем, размышляем и стремимся приобрести практический опыт. Результатом становится окончательное пробуждение – постижение истинной природы наших мыслей, тех самых мыслей, которые сейчас преследуют нас повсюду, мешая видеть явления такими, какие они есть на самом деле. По своей базовой природе мысли – это мудрость, чистая, неконцептуальная мудрость. Когда мы учимся и тренируемся в применении учений Будды, наша цель – непосредственно пережить это постижение.

Вариации

Все буддийские школы единодушно считают взаимозависимое происхождение очень важным положением. Если мы полностью поняли его, то нам больше нечего понимать. С этим все согласны. Однако разные школы объясняют взаимозависимое происхождение несколько по-разному. Причина различий в том, что не все люди одинаковы. Каждая традиция учит по-своему, так что каждый человек может найти свой способ разобраться в сути: одному подходят содержательные и краткие объяснения, а другому – пространные и сложные. В результате разными средствами передается одна и та же тема – то, как явления возникают в результате взаимозависимого происхождения и какова истинная природа того, что возникает.

Практика – обязательное условие

Если не практиковать Дхарму посредством изучения, размышления и медитации, застреваешь в колее своих мыслей и привычек. Мы видим и понимаем мир ошибочно. Наше сознание устроено так, что даже самые старательные раздумья, самые усердные попытки объяснить себе окружающий мир всегда приводят к неверным выводам, далеким от того, каким все является на самом деле – а затем мы действуем исходя из этого ошибочного восприятия и в результате страдаем.

Мышление, эмоции и действия

Неконтролируемые мысли мешают нам чувствовать себя довольными и непринужденными в настоящий момент. Постоянно возникает ощущение, что где-то еще – не здесь и не сейчас – есть что-то, что необходимо найти или добыть. Всегда есть что-то, что мы хотим получить, и что-то еще, чего мы пытаемся избежать. Давление нарастает; поддаваясь ему, мы действуем неуклюже, создаем неприятности другим людям и самим себе. Гнев и жадность, будь они грубыми или тонкими, порождают потоки новых чувств и мыслей, и поэтому все только усложняется. Например, иногда мы начинаем считать себя очень особенными – так развивается нездоровая гордость. В свою очередь, тщеславие и самообожание наполняют нас ревностью и завистью, и мы уже не можем чувствовать себя счастливыми, когда у других все идет хорошо. Такой настрой подрывает наше здоровье и в долгосрочной перспективе действует разрушительно.

Привязанность, отвращение и неведение

Все наши мысли, чувства и представления о мире – это винтики в том механизме, которым является концептуальный ум. Нам просто что-то понравилось – и вот мы уже заняты построением желаний. Потом нам что-то не понравится, и тут же возникнет тонкий вид отвращения. Наконец, всякий раз, когда мы проявляем безразличие и просто отмахиваемся от явлений, мы подпитываем свою тупость и неведение. В итоге, независимо от того, как мы думаем и о чем, у нас есть только эти три варианта: «нравится», «не нравится» и «все равно». Следует помнить, что неведение – это основной источник привязанности и отвращения. Все эти состояния подпитывают наше омраченное сознание; в этом случае будущее, без сомнений, принесет еще больше иллюзий, а негативные эмоции станут только сильнее.

Привязанность, отвращение и неведение неизбежно ведут к страданиям. Чем больше мы допускаем негативных эмоций, тем меньше счастья будет в нашем восприятии мира. В буддийской космологии описываются адские миры, где переживаются огромные, мучительные страдания. С другой стороны, здесь говорится, что если мы будем неустанно генерировать позитивные мысли, то рано или поздно окажемся в сфере божественных удовольствий. Однако ни адские состояния, ни божественные не длятся вечно – все они временны. Как и все остальное, что вызвано причинами и условиями, небесное наслаждение однажды закончится. До тех пор пока наши действия и мысли основаны на привязанности, отвращении и неведении, мы обречены страдать.

Оптимальное начало

Наша задача как буддистов – вырваться из круговорота жизни, полного страданий и неведения. Хорошая новость заключается в том, что наша нынешняя ситуация – человеческое рождение – предоставляет уникальную возможность выхода. Каким образом? Космология буддизма говорит о трех типах существования: есть сфера желаний, сфера форм и сфера без форм. Мы, люди, рождаемся в сфере желаний, и здесь автоматически присутствует много страданий и грубых негативных эмоций. Совсем иначе переживают мир те, кто рождается в божественных обителях сферы форм или без форм. Но какими бы великолепными и восхитительными ни казались эти высшие состояния, идеальным местом для глубокой и эффективной практики является мир людей.

Наше человеческое тело подвержено влиянию стихий, а сознание испытывает всевозможные негативные чувства. Однако, если мы получим мощные наставления о методах постижения мудрости, мы вскоре сумеем проявить широкий спектр замечательных качеств пробуждения. В божественном состоянии такое невозможно. Конечно, тело и ум Бога кажутся гораздо более красивыми и величественными, но не являются идеальным условием для пробуждения от неведения. Вот почему мы говорим, что наша ситуация – самая удачная. У нас в человеческом мире есть все, что нужно. Однако наш долг – воспользоваться возможностью и принять вызов. В противном случае мы просто будем блуждать без цели, запутанные и несчастные. И когда эта жизнь закончится, мы отправимся к еще большему неведению и страданиям. Короче говоря, наше будущее благополучие зависит от того, научимся ли мы применять наставления и методы.

Надежда и страх

Почему мы страдаем? Мы страдаем из-за надежды и страха. Когда есть надежда и страх, страдание возникает автоматически. Не умея ценить то, что есть здесь и сейчас, мы без конца надеемся на что-то другое. При этом мы боимся неизвестности. Мы страдаем, потому что ни в чем не уверены. Невозможно предсказать, что нас ждет завтра. Мы даже не знаем, что случится в ближайшие пять минут.

Недостаток любви

Мы живем в такие времена, когда многие подростки впадают в депрессию, чувствуют, что их существование пусто и бессмысленно. Некоторые даже сводят счеты с жизнью. Другие заглушают свою боль наркотиками и алкоголем. У них нет таких проблем, как отсутствие образования или нехватка ресурсов; но тем не менее они глубоко несчастны. Другие дети разыгрывают свои драмы, изображая холодность и безразличие. Конечно, часть вины за это лежит на современных технологиях. Технические достижения приносят много пользы, но могут и вредить – например, компьютерные игры превращают насилие в развлечение. Как бы там ни было, в основе всего этого лежит заблуждение. А откуда она берется? Из недостатка любви.

Поверхностность

Мы должны следить за тем, чтобы не стать поверхностными. Религия может легко превратиться в очередное развлечение, в повод для общения и новых дружеских связей. Уютное чувство общности, немного веры, ритуалы тут и там, несколько приятных мелодий, которые можно напевать на ходу – если этим исчерпывается наше отношение к религии, то мы так и не поймем ее смысла, и это занятие будет весьма поверхностным. В буддийских кругах такое тоже встречается. Конечно, это не значит, что мы должны просто забыть о храмах, текстах, изображениях, специальных одеждах, четках и тому подобном. Однако важно иметь в виду, что все эти вещи второстепенны.

Осознанность

Быть осознанным от момента к моменту – вот ключ к успеху. Это дает массу возможностей. В буддизме много техник, он обширен и логичен, а его мудрость остра, как лезвие. Мы получаем все, о чем только могли мечтать, и даже больше! По правде говоря, такое изобилие

может нас избаловать. К сожалению, практика и практикующий часто остаются разделенными. Но так не должно быть: нужно, чтобы практика и практикующий стали единым целым, одним существом! Подлинная практика не может быть жесткой или фанатичной. Подлинная практика означает осознанность от момента к моменту. Цель состоит в том, чтобы стать более спокойными, добрыми, внимательными, непринужденными и умными. Все это очень логично.

Застрять на поверхности

Когда мы вспомним, в чем суть буддизма, мы станем серьезно относиться к практике. Необходимо знать цель и важность того, что мы делаем. В противном случае легко запутаться во множестве тонких деталей, которые не имеют никакого значения. Подлинная практика состоит не в том, чтобы размышлять об интересной философии буддизма, читать книги или слушать лекции для приобретения новых знаний. Кроме того, подлинная практика – это не ритуалы, сколь угодно экзотические и красочные. Подлинная практика – не значит уметь правильно обустроить алтарь, носить подобающие одежды, что-то специальное говорить или как-либо себя вести.

Но во всех этих вещах легко увязнуть, упустить смысл того, что по-настоящему важно. Не поймите меня превратно: я не утверждаю, что разбираться в устройстве алтаря – это плохо; нет, это очень полезно знать. Но важно, чтобы мы не слишком зацикливались на деталях и не застревали на поверхности. Наша практика становится подлинной, когда мы четко сознаем самое важное и никогда о нем не забываем.

Уравновешивающий акт

Выяснить, как правильно практиковать, совсем не сложно. Когда мы слушаем лекцию или читаем текст, а затем обдумываем услышанное, все видится очень ясным и логичным. Если нам действительно интересно, во всем этом нетрудно разобраться. Самое сложное – принять в сердце то, что мы узнаем. Но дело не в том, что наставления требуют особого умственного труда. Нас не ждут большие лишения и испытания. Просто буддизм направлен на достижение равновесия. Будда постоянно подчеркивал, что нам следует найти хороший баланс между жесткой аскезой, с одной стороны, и жаждой наслаждений и удовлетворения – с другой. Речь идет о том, чтобы найти середину между этими двумя крайностями. Вот и все, что нужно.

Взросление

Почему нам так трудно применять Учение? Должно быть, что-то сдерживает нас, мешает двигаться вперед. Можно представить это «что-то» в виде особенно глубокого и непреодолимого препятствия. Это было бы понятной и уважительной причиной для отсутствия прогресса. Но на самом деле в том, что нас сдерживает, нет никакой глубины. У нас инфантильный, незрелый ум – вот и все. Мы еще не достигли зрелости, и потому восприятие нас все еще обманывает. Хорошая новость заключается в том, что как только мы осознаем свою незрелость, она сразу отступит. Мы перестанем дурачить себя.

Два пути

Для более глубокого понимания буддийского взгляда у многих людей есть два основных пути – изучение и размышление. Можно читать буддийские книги, посещать публичные семинары и лекции по буддийской философии и размышлять над истинами, которые таким

образом передаются. Но есть и иной, третий путь, который ведет еще дальше. Здесь человек формирует личные отношения с опытным и реализованным учителем, который хорошо знает ученика и видит, на каком уровне тот находится. Такой учитель своевременно дает ученику правильные инструкции и шаг за шагом ведет его или ее на всем пути к пробуждению. Знать такого мастера и поддерживать с ним или с ней тесные отношения – это редкая и чрезвычайно удачная возможность.

В наши дни людям бывает трудно устроить свою жизнь так, чтобы долго находиться рядом с подобным учителем. Но факт остается фактом: учеба и размышления – это прекрасно, но их недостаточно. Нужно получить реальный опыт того, о чем говорится в Учении, из первых рук. В настоящее время мастера предлагают онлайн-курсы, которые позволяют каждому получить подлинное и эффективное руководство по практике медитации. Изучение и размышление хороши, но этого мало. Нам нужен надежный, непосредственный опыт, обретаемый посредством медитации.

Заслуга

Почему не так много людей пользуются возможностью следовать какой-нибудь программе, сочетающей учебу и практические занятия? Дело в том, что для этого нужны определенные внутренние условия. Необходима заслуга, накопленная позитивными действиями, которые мы совершали в прошлом. Например, мы обладаем заслугой, если в прошлой жизни у нас сформировалось искреннее желание изучать Дхарму Будды. Кроме того, встреча с Дхармой – это не просто случайность или удачное стечение обстоятельств. Здесь работают другие механизмы. Пока мы не готовы, ничего не произойдет. Для встречи с Учением нужно много заслуг и удачных обстоятельств.

Смысл этого ясен как день, и вскоре после начала практики мы замечаем результаты. Почему же тогда буддизм не пользуется все большей популярностью? Почему практикующих не так много? Мы, люди, обладаем развитым интеллектом, ценим образованность и способность мыслить ясно и логично. У нас есть всевозможные средства и приспособления, которые могли бы помочь на пути. Учитывая все это, можно было бы ожидать, что люди будут поголовно заняты изучением Дхармы и применением ее на практике. Но здесь действуют иные закономерности. Тот факт, что мы встретили учения Будды и применяем их с пользой для себя и других – это кульминация процесса умственного развития, который разворачивался на протяжении бесчисленных жизней. В буддизме мы называем этот процесс «накоплением заслуги».

Религия и материализм

Почему мы страдаем? Потому что у нас есть страхи – страхи и сомнения. Мы ищем защиты в образовании, деньгах и религии. В прошлом, желая обрести смысл и направление жизни, люди полагались на религию. В наши дни многие находят источник ясности и жизненных ориентиров в материалистическом мировоззрении – идее о том, что вся реальность сводится к материи. Независимо от того, является ли система, на которую мы опираемся, религиозной или материалистической, она вызывает одно и то же базовое чувство зависимости: видимо, в конечном счете все держится на чем-то, что находится вне нас.

Заблуждение

Решающим является понимание, почему Дхарма важна и почему ее необходимо практиковать. Когда нет Дхармы, нас дурачат мысли и переживания. Без Дхармы мы никогда не сможем заглянуть в суть явлений. В отсутствие Дхармы наше мировоззрение – то, как мы воспринимаем мир и его обитателей, а также самих себя и свои чувства – остается поверхностным. Наши страдания, счастье и всевозможные другие переживания не имеют никакой реальной основы, но эта истина ускользает от нас, потому что мы пребываем в неведении относительно непостоянной и зависимой природы явлений. Короче говоря, существует фундаментальное расхождение между нашим восприятием реальности и истинным положением дел. Мы страдаем от заблуждений по поводу всего на свете. Мы ходим по жизни, как лунатики во сне, понятия не имея о том, что происходит вокруг и куда мы движемся. Цель Дхармы – дать нам возможность отойти от этого образа жизни, освободиться посредством взращивания мудрости.

Два вида знания

У слова «дхарма» есть много значений, и одно из них – «явление», то есть нечто, что можно испытать. Иными словами, когда мы стремимся изучать Дхарму, у нас есть желание узнать обо всем, что можно испытать; мы хотим понять и то, какими вещи кажутся, и то, каковы они на самом деле. Очевидно, что знание подлинной реальности – важнее всего. Если осознаешь только внешние проявления, никогда не поймешь суть происходящего. Такое понимание всегда будет поверхностным. Вкратце можно сказать: если мы хотим развить проницательность и мудрость, мы должны принимать во внимание и то, как все проявляется, и то, каким все является на самом деле.

В этом контексте буддизм вводит множество концепций и категорий для описания того, как мы, живые существа, устроены и функционируем. Мы узнаем о различных элементах, составляющих наше тело и сознание, о природе наших переживаний, о значении слова «существовать», о том, как явления возникают в зависимости от причин и условий, и так далее. Многие из этих тем весьма просты для понимания.

Все возможно

Однако некоторые темы в буддизме недоступны для нашего непосредственного опыта или рационального исследования. Полностью постичь такие материи способен только пробужденный ум, каким обладают будды. Хороший пример – это карма, закон причины и следствия. Как связаны действия и их результаты? Однако в контексте кармы мы до определенной степени можем опираться на собственный опыт. Когда мы думаем о наших переживаниях – печали и радости, счастья и страдания – кажется, что нет предела и прекрасному, и ужасному.

Кроме того, мы заметим, что воспринимаемое всегда мимолетно. Все непрерывно меняется. То, что существует сейчас, уже в следующее мгновение может исчезнуть, и тогда ситуация полностью изменится. Если внимательно присмотреться к своему опыту, можно многому научиться. Нетрудно понять, что должна быть возможность воспринимать мир таким радикально иным способом. Например, одни существа, пребывая в богоподобных состояниях, видят во всем небесную красоту и блаженство, в то время как другие заперты в ловушке адских состояний, полных страдания и боли. Наш ум обладает потенциалом для самых разных пере-

живаний. Скажем кратко: приблизиться к пониманию тонких учений буддизма можно, если опираться и на изучение классических трудов, и на исследование собственного опыта.

Как мы видим мир?

Мы воспринимаем окружающий нас мир как реальный и вечный. Мы уверены, что внешние явления действительно существуют и явно сохраняются во времени. Но на самом деле мир не такой, каким кажется. Ничто не длится дольше одного мига. Все меняется от мгновения к мгновению, а мы все равно думаем, что воспринимаемое реально и подлинно. Чем больше мы застреваем в таком образе мышления, тем сильнее становятся негативные эмоции. И чем больше эти эмоции владеют нами, тем тяжелее и болезненнее становится жизнь.

Другими словами, причина наших проблем – искаженный способ восприятия, при котором мир и существа кажутся устойчивыми и независимыми. Этот взгляд запутывает нас. Но как же изменить точку зрения? Как двигаться дальше? Даже если усердно трудиться над улучшением своих мыслей и эмоций – нам все равно не найти никакого долгосрочного решения, пока в основе всего лежит фундаментально омраченное сознание.

Что нам поможет?

Нам нужно радикальное решение – инструмент, способный отсечь концепцию реального и прочного мира. Проблему представляет неведение, которое проявляется в том, что мы постоянно проводим различия между собой и другими, а также верим в прочность, долговечность и реальность себя и других. Это неведение живет внутри нас. Вот почему решение нужно тоже искать внутри. Этот дуалистический раскол в сознании, который создает все проблемы, можно излечить только его полной противоположностью.

Следовательно, лекарством будет недвойственное осознавание, которое уже присутствует внутри нас прямо сейчас, в этот самый момент, хотя мы этого не видим. Мы не знаем своего потенциала. Пожалуйста, поймите: корень всех наших проблем содержится внутри нас самих, и там же находится идеальное решение. Наши заблуждения и негативные эмоции порождаются умом. И решение, противоядие – то, что лежит за пределами заблуждений, негативных эмоций, страданий и всех дуалистических конструкций, – тоже прямо сейчас присутствует в нашем собственном уме. Вот что на самом деле представляет собой буддизм: он позволяет решить эту проблему путем постижения сути того решения, которое находится внутри. Есть много средств, которые помогут этого достичь. Например, мы можем тренировать в себе умение отдавать и делиться.

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.