

ЧОГЪЯМ ТРУНГПА



ПРЕОДОЛЕНИЕ ДУХОВНОГО МАТЕРИАЛИЗМА



*Подлинная духовность
потребует от нас полного устранения эго, —
а в действительности
мы менее всего на свете хотим
полностью отказаться
от своего «я»*

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Чогьям Трунгпа

**Преодоление духовного
материализма**

«Ориенталия»

1973

Трунгпа Ч. Р.

Преодоление духовного материализма / Ч. Р. Трунгпа —
«Ориенталия», 1973 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-9743-0176-6

Представленный в данной книге цикл бесед широко известного на Западе тибетского учителя Чогьяма Трунгпы Ринпоче – выдающегося мастера медитации, учёного, художника – прежде всего исследует, каким образом люди вовлекаются в духовный материализм, какие формы самообмана подстерегают начинающих. Автор рассматривает основные отличительные признаки подлинно духовного пути, излагая классический буддийский подход к духовности.

ISBN 978-5-9743-0176-6

© Трунгпа Ч. Р., 1973
© Ориенталия, 1973

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Об авторе | 6 |
| Введение | 9 |
| Духовный материализм | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 19 |

Чогьям Трунгпа

Преодоление духовного материализма

© Chogyam Trungpa, 1973

© ООО «Открытый Мир», перевод, 2009

© ООО «Ориенталия», 2014

*Посвящается Марпе Чокьи Лодро, основоположнику традиции
кагью*

Об авторе

Чогьям Трунгпа Ринпоче родился в 1939 или 1940 году в провинции Кхам в Восточном Тибете. Уже в раннем детстве признанный перерождением одного из тулку рода Трунгпа, он получил особое воспитание и традиционное монастырское образование. «Тулку» означает «тело эманации» (то, что на Западе обычно называют инкарнацией); Трунгпа – это его родовое имя, в буквальном переводе – «присутствующий»; Чогьям – сокращённая форма имени, означающего «Океан Дхармы», одного из множества имён, которые он получил в ходе обучения; наконец, Ринпоче – это титул, который означает «драгоценный» и обычно используется в отношении всех почитаемых учителей.

Его основными учителями были Джамгон Конгтрул из Шечена, Дилго Кхьенце Ринпоче и Кхенпо Гангшар. Будучи важнейшим учителем линии кагью, Чогьям Трунгпа также получил образование в соответствии с традициями школы ньингма, старейшей из четырёх основных школ тибетского буддизма. Он был приверженцем экуменистического движения *римэ*, что значит «несектарный». Он стремился сделать доступными все ценные учения различных школ, свободные от сектантства и соперничества. Всю свою жизнь Ринпоче старался донести полные им учения до самой широкой аудитории.

В качестве составной части своего тибетского образования Чогьям Трунгпа изучал и практиковал художественные дисциплины – каллиграфию, поэзию, танцы и живопись тханка. После интенсивной и длительной подготовки в области медитации и философии он стал одиннадцатым в династии учителей, достигших высоких ступеней духовной реализации, и верховным настоятелем комплекса монастырей Сурманг. Под его руководством в монастыре жили и практиковали более 600 учеников. Китайская оккупация Тибета положила конец мирной монашеской жизни. Разрушались храмы, сжигались бесценные тексты, тибетцам запрещалось соблюдать национальные обычаи и практиковать духовные учения. В 1959 году, в возрасте 20 лет, Трунгпа Ринпоче решил покинуть родину и совершил почти невозможное – вместе с другими монахами он перешёл пешком через Гималаи в Индию. Этот невероятный переход описан в книге Ринпоче «Рождённый в Тибете».

До 1963 года, по просьбе Его Святейшества Далай-ламы XIV, Чогьям Трунгпа был духовным наставником в школе для молодых лам в Далхаусе, в Индии. После трёх лет, проведённых в Индии, он отправился в Англию. В Оксфорде, как стипендиат, он изучал сравнительное религиоведение, западную философию, искусство, английский язык, а также давал учение своим первым западным ученикам. В это же время он изучал японское искусство составления цветочных композиций. Ринпоче получил степень преподавателя школы Согэцу японского искусства аранжировки цветов. Проведя в Оксфордском университете четыре года, он переехал в Шотландию, где основал первый в Западной полушарии центр медитации и изучения тибетского буддизма – Самье Линг.

Ринпоче понимал, что донести учение до западных учеников можно, лишь став одним из них, преодолев все культурные барьеры и социальные предрассудки. Он приложил всю свою энергию, знания и интуицию, чтобы адаптировать и изложить глубокие учения буддизма во времена расцвета контркультуры на Западе. Вскоре Чогьям Трунгпа принимает решение отказаться от монашеского сана и работать в качестве мирского учителя. Несомненное влияние на это решение имела и автокатастрофа, которая привела к частичному параличу левой стороны тела Ринпоче. В 1969 году он публикует книгу «Медитация в действии» – первую из четырнадцати книг о духовном пути, изданных при его жизни. Уже в следующем году происходит новый поворот в жизни Ринпоче. Он вступает в брак с Дианой Пибус, а позднее получает приглашение на преподавательскую работу в США.

В 1970 году Трунгпа посетил Соединённые Штаты и Канаду, где его учение вызвало необычайный интерес и получило широкое признание. Северная Америка стала основным полем деятельности Ринпоче до конца его жизни. В начале семидесятых в Америке Трунгпа жил бок о бок со своими учениками самой обычной жизнью, носил клетчатую рубашку и джинсы, участвовал в вечеринках, играл на барабанах бонго. Поселившись в Боулдере, Колорадо, он много путешествовал по стране, читая лекции. В это время Чогьям Трунгпа создаёт свой первый в Северной Америке центр медитации «Хвост Тигра» в Барнете, штат Вермонт, ныне известный как «Карме Чолинг». Ринпоче был основателем и президентом Института Наропы, первого официально аккредитованного в Северной Америке буддийского колледжа, а ныне университета нового типа, где созерцательные формы занятий сочетаются с программами обучения свободным искусствам. Тёплые близкие отношения сложились у Чогьяма Трунгпы с Сюнрю Судзуки Роси – выдающимся мастером дзен-буддизма, который фактически принёс дзен в Америку. В 1974 году по приглашению Ринпоче Америку посетил Гьялва Кармапа XVI, который встретился с учениками Трунгпы Ринпоче.

Род Трунгпа традиционно принадлежит к школе кагью тибетского буддизма, но многие наставники Ринпоче были последователями школы ньингма. Хотя в практическом отношении методы этих двух школ во многом отличны, Чогьям Трунгпа сумел совместить в своей практике и обучении характерные черты обеих традиций. В Англии Ринпоче обучал своих первых учеников преимущественно с позиций школы ньингма, но после переезда в Америку в его методе преподавания возобладали черты школы кагью. Ринпоче также познакомил своих последователей с иными духовными традициями: японским дзен, тибетским бон и, наконец, Шамбалой.

Ринпоче фундаментально изменил отношение европейцев и американцев к буддизму. Его смелость, благородство и сострадание поражали людей до глубины души. Он никогда не уставал терпеливо разъяснять ученикам смысл Учения, помогая им преодолеть устоявшиеся на Западе шаблоны: буддизм отрицает жизнь, буддизм проповедует холодное равнодушие, буддизм – это религия нигилистов и мазохистов. Страстный, энергичный, вдохновлённый и глубоко заинтересованный благом каждого ученика, каждого живого существа, Ринпоче меньше всего напоминал карикатурного буддиста с застывшим лицом и безжизненными глазами. Люди начинали видеть практичность буддийских учений, делая их частью своей повседневной жизни, реализовывая скрытые доселе возможности и силы, учась управлять своей жизнью и судьбой.

За несколько лет Ринпоче построил самую большую буддийскую общину на Западе, с более чем 100 центрами по всему миру и с сотнями тысяч учеников. Международная ассоциация Ваджрадхату, основанная им в 1973 году, координировала деятельность этих центров. Сейчас в мире имеется более 150 таких центров, которые стали называться Медитационными Центрами Шамбалы. Кроме того, ныне существует множество медитационных групп, практикующих в линии передачи буддизма Шамбалы. Его сын Сакьонг Мипхам Ринпоче продолжает традицию Ваджраяны и буддизма Шамбалы и является ныне живущим держателем этих линий передачи.

В 1986 году Чогьям Трунгпа переехал в Галифакс, в провинции Новая Шотландия, в Канаде, где скончался 4 апреля 1987 года. Он прожил сорок семь лет, семнадцать из них в Северной Америке; он сделал очень много и на очень многих людей оказал самое непосредственное и глубокое влияние. В течение десяти лет он преподавал учение Шамбалы. На фоне человеческой истории такая работа кажется незначительной; но за этот короткий период он привёл в действие могучую силу подлинной доброты, способную по-настоящему изменить мир.

Учения Шамбалы говорят о построении здорового общества, основанного на принципах справедливости, равенства и терпимости, где все члены, от лидера правительства до простого

рабочего, сознательно культивируют уважение и признание достоинства каждого человека. Это учение даёт людям, не желающим примыкать к религиозной традиции, возможность работать с собой и с окружающим миром, оставаясь при этом нетеистичными, или же продолжать следовать другим религиозным системам. Это учение настолько естественно и понятно, что его принимает каждый человек, независимо от возраста и общественного положения.

Учение Шамбалы наилучшим мыслимым способом выражает человеческую доброту, которая внутренне присуща любой культуре. В то же время эти идеи легко входят в повседневную жизнь. В этом и состоит их уникальность. Они прямо и естественно выражают мудрость и достоинство жизни.

Это учение оставил нам Трунгпа Ринпоче, чьё благородство и заботу о нашем мире невозможно переоценить. Он был не только провозвестником тибетской традиции буддизма для западной культуры; он дал новую жизнь уже забытой универсальной традиции Пути воина. Он был бесконечно терпелив и благожелателен, он верил, что каждый придёт к собственному полноценному пониманию Пути. Некоторые книги Видьядхары Чогьяма Трунгпы Ринпоче, переведённые на русский язык:

- «Преодоление духовного материализма»
- «Медитация в действии»
- «Шамбала: священный путь воина»
- «Миф свободы и путь медитации»
- «Махамудра»
- «Аспекты практики»
- «Проблески Абхидхармы»
- «Тантра»

Введение

Представленный цикл лекций был прочитан в Боулдере, штат Колорадо, осенью 1970 и весной 1971 года. Тогда в Боулдере мы как раз создавали свой медитационный центр, Карма Дзонг. Хотя мои ученики в большинстве своём относились к движению по духовному пути со всей серьёзностью, они вносили в свою практику много путаницы, непонимания и ожиданий. Поэтому я счёл нужным предложить им общий обзор пути и некоторые предостережения относительно существующих на нём опасностей.

Теперь мне кажется, что опубликование этих бесед могло бы принести пользу всем тем, кто чувствует интерес к духовным практикам. Правильное движение по духовному пути – весьма тонкий процесс, здесь нельзя допускать наивной поспешности. Могут появиться многочисленные отклонения и боковые тропы, которые ведут к искажённой, эгоцентрической версии духовности. Мы можем обманывать себя, полагая, что развиваем духовность, тогда как вместо этого с помощью духовной практики лишь усиливаем свою эгоцентричность. Такое фундаментальное искажение можно назвать *духовным материализмом*.

Эти беседы прежде всего рассматривают, каким образом люди вовлекаются в духовный материализм, какие многочисленные формы самообмана подстерегают начинающих. После этого обзора отклонений и заблуждений мы рассмотрим основные отличительные признаки подлинно духовного пути.

Здесь изложен классический буддийский подход – классический не в смысле его формальности, а в смысле изложения самой сути буддийского понимания духовности. Хотя буддийский путь не является теистическим, он не противоречит теистическим дисциплинам. Различия в путях являются скорее различиями в расставлении акцентов и в методах. Основные проблемы преодоления духовного материализма являются общими для всех духовных дисциплин. Буддийский подход начинается с признания наших заблуждений и нашего страдания и направлен на раскрытие источника их происхождения. Теистический подход начинается с величия Божьего и направлен на возвышение сознания до переживания присутствия Бога. Но, поскольку препятствиями на пути общения с Богом являются наши заблуждения и отрицательные качества, теистическому подходу также приходится иметь с ними дело. К примеру, духовная гордыня – проблема теистических дисциплин в той же мере, что и буддизма.

Согласно буддийской традиции, духовный путь представляет собой процесс преодоления нашего заблуждения и раскрытия пробуждённого состояния ума. Когда это и сопутствующая ему паранойя затмевают пробуждённое состояние ума, оно приобретает характер глубинного инстинкта. Таким образом, вопрос не в том, чтобы «построить» пробуждённое состояние ума, а скорее в том, чтобы сжечь затмевающие его заблуждения. В процессе сжигания этих заблуждений мы обнаруживаем, или открываем, просветление. Если бы процесс был иным, пробуждённое состояние ума было бы продуктом причин и условий, являлось бы их следствием, а потому было бы подвержено переменам и неминуемому распаду. Всё, что создано, рано или поздно должно умереть; и если бы просветление было результатом такого созидания, тогда для эго всегда оставалась бы возможность вновь утвердить себя, вызвать возврат к состоянию заблуждения. Просветление постоянно, потому что мы не произвели его, а только открыли. В буддийской традиции для объяснения открытия просветления часто используется аналогия солнца, появляющегося из-за облаков. В практике медитации мы устраняем заблуждения эго, чтобы получить проблеск состояния пробуждённости. Отсутствие неведения, подавленности и паранойи открывает необычайный взгляд на жизнь; мы обнаруживаем иной способ бытия.

Сущность заблуждения заключается в том, что человек обладает ощущением личности, которая кажется ему непрерывной, постоянной и прочной. Когда возникает какая-нибудь мысль, эмоция или какое-то событие, также возникает и ощущение, что существует кто-то,

кто осознаёт происходящее. Вот и сейчас вы ощущаете, что вы читаете эти слова. Такое ощущение личности в действительности является преходящим, непостоянным событием, которое нам в нашем заблуждении кажется вполне прочным и непрерывным. Поскольку мы считаем свою ошибочную точку зрения правильной, мы изо всех сил пытаемся поддержать и укрепить эту «реальную личность». Мы стараемся питать её удовольствиями и ограждать от боли. Опыт постоянно угрожает нам выявлением преходящей природы личности, поэтому мы непрерывно стараемся исключить любую возможность обнаружения нашего подлинного состояния. «Но, – можете спросить вы, – если наше подлинное состояние есть пробуждённое состояние ума, почему мы так усиленно избегаем осознания этого факта?» Дело в том, что мы настолько поглощены своим ошибочным видением мира, что считаем этот мир реальным, единственно возможным миром. Борьба за то, чтобы поддерживать ощущение прочной, непрерывной личности, – это и есть деятельность эго.

Однако эго лишь отчасти удаётся оградить нас от боли. Именно неудовлетворённость, которая сопровождает эту борьбу эго, вдохновляет нас на пересмотр того, что мы делаем. Поскольку в нашем осознании себя всегда существуют разрывы, становится возможным и некоторое прозрение.

Для описания функций эго в тибетском буддизме пользуются интересной метафорой. Там говорится о *трёх Владыках материализма* – это *Владыка формы*, *Владыка речи* и *Владыка ума*. Ниже мы рассматриваем особенности трёх Владык. Здесь слова «материализм» и «невротический» относятся к деятельности эго.

Понятие Владыки формы подразумевает невротическое стремление к физическим удобствам, безопасности и удовольствию. Наше высокоорганизованное техническое общество отражает нашу чрезмерную озабоченность, стремление управлять нашим физическим окружением так, чтобы защитить себя от раздражающего воздействия сырых, грубых, непредсказуемых аспектов жизни. Бесшумные лифты, расфасованное мясо, кондиционированный воздух, туалеты со сливом, скрытые от окружающих похороны, программы пенсионного обеспечения, продукция массового потребления, метеорологические спутники, бульдозеры, лампы дневного света, работа с девяти утра до пяти вечера, телевидение – всё это попытки создать управляемый, безопасный, предсказуемый, приятный мир.

Но понятие Владыки формы не относится к созданным нами физически приятным и безопасным жизненным ситуациям *как таковым*. Оно связано скорее с невротической чрезмерной озабоченностью, которая побуждает нас создавать всё это, пытаться контролировать природу. Эго упорно стремится обезопасить и развлечь себя, пытаясь избежать какого бы то ни было раздражения. Таким образом мы цепляемся за свои удовольствия, за свою собственность, мы боимся перемен или пытаемся ускорить перемены, стараемся создать для себя гнёздышко или игровую площадку.

Говоря о Владыке речи, имеют в виду использование интеллекта применительно к нашему миру. Мы определяем ряд категорий, которые служат нам как бы рычагами, способами обращаться с явлениями. Наиболее полно развитые продукты этой тенденции – идеологии, системы идей, которые объясняют, оправдывают и освящают нашу жизнь. Национализм, коммунизм, экзистенциализм, христианство, буддизм – все они обеспечивают нас устойчивыми правилами действия, отождествления, идентификации, объяснения того, как и почему вещи происходят именно таким, а не иным образом.

Опять-таки, пользование интеллектом само по себе не является функцией Владыки речи. Владыка речи – это склонность эго истолковывать всё, что ему угрожает или раздражает эго, таким образом, чтобы нейтрализовать угрозу или превратить её в нечто «положительное» с точки зрения эго. Понятие Владыки речи относится к использованию концепций в качестве фильтров, отгораживающих нас от прямого восприятия того, что есть. Концепции принимаются слишком серьёзно; они используются как инструменты, придающие прочность нашему

миру и нам самим. Если мир вещей, обладающих наименованиями, действительно существует, тогда существует также и «я» как одна из таких имеющих наименование вещей. Мы не хотим оставлять никакого места для угрожающих нам сомнений, неуверенности или смятения.

Понятие Владыки ума относится к попыткам сознания поддерживать ощущение самого себя. Владыка ума осуществляет свою власть, когда мы пользуемся духовными и психологическими дисциплинами как средствами поддержания нашей поглощённости собой, сохранения нашего чувства себя. Наркотики, йога, молитва, медитация, транс, разные виды психотерапии – всё это можно использовать подобным образом.

Эго способно обратить в свою пользу всё что угодно, даже духовность. Если, например, вы узнали о какой-то особенно благотворной технике медитации в духовной практике, тогда отношение эго к ней проявляется в том, что оно прежде всего рассматривает её как привлекательный объект, а затем уже стремится её испробовать. В конечном счёте, поскольку эго кажется прочным образованием и неспособно по-настоящему постигнуть что бы то ни было, оно может только подражать. Таким образом эго пытается проверить практику медитации и медитативного образа жизни и подражать им. Изучив все уловки и приёмы игры в духовность, мы автоматически пытаемся имитировать духовность, поскольку подлинная вовлечённость потребовала бы полного устранения эго, а в действительности мы менее всего на свете хотим полностью отказаться от своего «я». Однако мы неспособны пережить на опыте то, чему пытаемся подражать; мы в состоянии лишь найти некое пространство в рамках всё того же эго, которое представляется нам тождественным подражаемому. Эго переводит всё в показатели своего *собственного* здоровья и своих *собственных* качеств. Создав такую удачную имитацию, эго испытывает чувство большого достижения и возбуждения – ибо оно наконец-то создало осязаемое подтверждение собственной индивидуальности, добилось успеха.

Если нам удастся добиться успеха в сохранении поглощённости собой при помощи духовных техник, тогда подлинное духовное развитие становится весьма маловероятным. Привычки нашего ума становятся настолько сильными, что сквозь них трудно пробиться. Мы можем даже зайти настолько далеко, что достигнем совершенно демонического состояния «абсолютного эгоизма».

Хотя Владыка ума является самым могущественным в разрушении духовности, всё же двое других тоже могут управлять нашей духовной практикой. Возвращение к природе, уединённость, простые, спокойные, одухотворённые люди – всё это может быть способами защиты от раздражения, всё может быть проявлением Владыки формы. Или может случиться так, что религия снабдит нас разумными доводами в пользу создания безопасного гнезда, простого, но уютного дома, приобретения комфортного партнёра в браке, нахождения стабильной и лёгкой работы.

Также и Владыка речи бывает вовлечён в духовную практику. Следуя какому-нибудь духовному пути, мы можем заменить новой религиозной идеологией наши старые верования, но будем продолжать пользоваться этой новой идеологией в невротическом режиме. Какими бы возвышенными ни были наши идеи, если мы принимаем их чересчур серьёзно и используем для сохранения своего эго, мы всё ещё находимся во власти Владыки речи.

Проанализировав свои действия, мы, вероятно, в большинстве случаев согласимся, что находимся под властью одного или более Владык. «Ну и что из этого? – можно услышать вопрос. – Это всего лишь описание состояния человека. Да, мы знаем, что наши технологии не могут защитить нас от войны, преступлений, болезней, экономической нестабильности, тяжёлого труда, старости и смерти; и наши идеологии также неспособны защитить нас от сомнений, неуверенности, смятения и дезориентированности; наши многочисленные методы психотерапии тоже не в состоянии предотвратить утрату временно достигнутых нами высших состояний сознания, защитить от следующих за ними разочарования и тоски. Но что же мы можем поде-

лать? Трое Владык кажутся слишком уж могущественными, свергнуть их нам не под силу; да мы и не знаем, чем их заменить».

Обеспокоенный этими вопросами, Будда исследовал весь процесс, в силу которого устанавливается правление трёх Владык. Он пожелал узнать, почему наш ум следует за ними и нет ли какого-нибудь иного пути. И он открыл, что трое Владык соблазняют нас, создавая фундаментальный миф о том, что мы являемся устойчивыми, реальными существами. Но этот миф в конечном счёте оказывается ложью; это огромный обман, гигантская ложь, и это корень нашего страдания. Для того чтобы совершить это открытие, ему пришлось пробиться сквозь очень хитроумную защиту, созданную тремя Владыками для того, чтобы их подданные не раскрыли этот глубочайший обман, источник их власти. И мы никоим образом не сможем освободиться от господства трёх Владык, пока, подобно Будде, не преодолеем слой за слоем их искусную защиту.

Система защиты трёх Владык построена из материала нашего ума. Этот материал используется ими таким образом, чтобы поддерживать основной миф о нашей прочности и реальности. Для того чтобы увидеть, как работает этот процесс, нам необходимо исследовать собственный опыт. «Но как же нам провести такое исследование? – можете вы спросить. – Какой метод или инструмент для этого использовать?» Метод, который открыл Будда, – это медитация. Он обнаружил, что получить ответ посредством борьбы невозможно. И только тогда, когда в этой борьбе возникали перерывы, к нему приходили прозрения. Он начал понимать, что внутри него существует некоторое разумное качество пробуждённости, которое обнаруживается только при условии отсутствия борьбы. Таким образом, практика медитации включает в себя умение «отпускать», «не вмешиваться» или «пребывать в покое».

Существует множество неверных представлений относительно медитации. Некоторые люди считают её особым состоянием ума, похожим на транс; другие думают, что это приёмы тренировки, какой-то умственной гимнастики. Но медитация не является ни первым, ни вторым, хотя она действительно способна совладать с невротическим состоянием ума. Работать с невротическими состояниями ума вполне возможно и даже не так трудно. Такое состояние обладает энергией, динамикой и определённым шаблоном. Практика медитации подразумевает *невмешательство*, т. е. стремление идти вместе с этим шаблоном, вместе с этой энергией и динамикой. Так мы узнаём, как обращаться с этими факторами, как вступить во взаимоотношения с ними – не в том смысле, чтобы заставить их созреть так, как этого хотелось бы нам, а в смысле познания того, чем они являются, в смысле работы с их шаблоном.

Есть одна история о Будде, которая повествует, как однажды он дал наставления известному мастеру игры на ситаре. Желая практиковать медитацию, музыкант спросил: «Нужно ли мне подчинить свой ум или нужно оставить его таким, каков он есть?» Будда ответил: «Вот ты – великий музыкант; так скажи мне, как ты настраиваешь струны своего инструмента?» Музыкант ответил: «Я натягиваю их не слишком сильно и не оставляю их слишком свободными». «Точно так же и в практике медитации, – сказал Будда, – ты не должен ничего навязывать уму насильно, однако не должен и позволять ему блуждать». Таково учение Будды. Мы предоставляем уму возможность быть таким, каков он *есть*, с полной открытостью, чувствуем поток энергии, не стараясь подчинить его, но и не позволяя ему полностью выйти из-под контроля; мы движемся вместе с энергией ума, следуя характеру её движения. Это и есть практика медитации.

В целом подобная практика необходима потому, что наша модель мышления, наш образ жизни во внешнем мире, очерченный рамками концепций, оказываются или чрезмерно манипулятивными, мы как бы навязываем их всему миру, или они становятся совсем уж безумными и бесконтрольными. Поэтому практика медитации должна начинаться с самого внешнего слоя «я», с отвлекающихся рассудочных мыслей, которые непрерывно проносятся сквозь ум, т. е. с нашей умственной болтовни. Владыки используют рассудочное мышление как первую линию

обороны, как пешек в своих усилиях одурачить нас в этой партии. Чем больше мы порождаем мыслей, тем более занят наш ум, тем сильнее мы убеждены в собственном существовании. Поэтому Владыки непрестанно стараются активизировать эти мысли, сделать так, чтобы они постоянно набегали одна на другую, чтобы за ними нельзя было ничего рассмотреть. В подлинной медитации мы не имеем намерения создавать поток мыслей и не имеем намерения их подавлять. Мы просто даём им возможность возникать самопроизвольно и становиться выражением глубинного разума. Они становятся выражением точности и ясности пробуждённого состояния ума.

Если мы прорываемся сквозь препоны постоянного порождения перекрывающих друг друга мыслей, тогда Владыки прибегают к возбуждению эмоций, чтобы отвлекать нас. Возбуждающее, красочное, драматическое качество эмоций захватывает наше внимание, как будто мы смотрим увлекательный кинофильм. В практике медитации мы не поощряем эмоции и не подавляем их. Мы видим их со всей ясностью, даём им возможность быть такими, каковы они есть, – и благодаря этому более не позволяем им служить средством развлечения и отвлечения. Таким образом, они становятся неистощимым источником энергии для выполнения бескорыстного действия.

В отсутствие мыслей и эмоций Владыки пускают в ход ещё более мощное оружие – понятия. Присваивание обозначений явлениям создаёт чувство определённого, прочного «мира вещей». Такой прочный мир внушает нам успокоительные мысли о том, что и мы представляем собой нечто прочное, обладающее непрерывностью. Мир существует, поэтому существую и я – воспринимающий этот мир. Медитация позволяет видеть прозрачность понятий, так что присваивание обозначений более не служит средством овеществления, или уплотнения нашего мира и образа нас самих, существующего в нашем уме. Оно становится просто актом различения. Владыки располагают ещё и другими защитными механизмами, однако рассмотрение их в данном контексте было бы слишком сложным.

Благодаря исследованию собственных мыслей, эмоций, понятий и других видов психической деятельности Будда открыл, что у нас нет необходимости бороться ради доказательства своего существования, нет необходимости подчиняться власти трёх *Владык материализма*. Нет необходимости бороться, чтобы стать свободными; само по себе отсутствие борьбы и есть свобода. Это состояние свободы от «я» равнозначно достижению состояния будды. Можно сказать, что процесс медитативной практики преобразования ума, выражающего стремления «я», в ум, выражающий глубинную разумность и просветлённость, – это и есть подлинный духовный путь.

Духовный материализм



Мы пришли сюда, чтобы узнать кое-что о духовности. Я убеждён в искренности таких намерений, однако нам необходимо исследовать их природу. Проблема состоит в том, что эго способно обратить в свою пользу всё что угодно, даже духовность. Эго постоянно старается накапливать и использовать духовные учения для собственных целей. Эти учения принима-

ются как нечто внешнее – внешнее по отношению к «я», – что-то вроде доктрины, которой мы пытаемся подражать. В действительности же мы не хотим отождествить себя с этими учениями, не хотим *стать ими*. Поэтому, если наш учитель говорит об отречении от «я», мы делаем попытки как-то имитировать это отречение – принимаем надлежащий вид, совершаем соответствующие движения и жесты, но не хотим по-настоящему пожертвовать ни одной частицей своего образа жизни. Мы становимся искусными актёрами: и вот, прикидываясь глухонемыми по отношению к подлинному смыслу учений, мы находим известное удовлетворение в том, что играем в последователей духовного пути.

Всякий раз, когда мы начинаем ощущать какой-то конфликт, какое-то расхождение между нашими действиями и духовными учениями, мы немедленно истолковываем ситуацию таким образом, чтобы сгладить этот конфликт. Толкователем выступает само эго в роли духовного советника. Всё это похоже на положение в какой-нибудь стране, где церковь отделена от государства. Если политика государства оказывается чуждой учениям церкви, тогда правитель реагирует на это автоматически: он идёт к главе церкви, своему духовному советнику, и просит у него благословения. А глава церкви придумывает какое-нибудь оправдание политике и даёт своё благословение под тем предлогом, что правитель является защитником веры. Именно таким образом всё совершается и в уме отдельной личности, причём эго выступает здесь в роли как правителя, так и главы церкви.

Если мы хотим постичь истинную духовность, нам необходимо преодолеть подобное рационалистическое толкование наших действий и духовного пути. Однако справиться с этим нелегко, поскольку мы видим всё сквозь фильтр философии и логики эго, которое заставляет факты казаться ясными, точными и весьма логичными. На любой вопрос мы пытаемся найти оправдывающий нас ответ. Чтобы успокоить самих себя, мы старательно подгоняем под свою интеллектуальную схему любой аспект собственной жизни, который мог бы внести в неё сумятицу. И наши усилия настолько серьёзны и торжественны, настолько непосредственны и искренни, что трудно отнестись к ним с подозрением; мы всегда доверяем «безошибочности» своего духовного советника.

Неважно, чем именно мы пользуемся для самооправдания – мудростью священных книг, диаграммами или чертежами, математическими вычислениями, эзотерическими формулами, фундаменталистской религией, глубинной психологией или любым иным механизмом. Всякий раз, когда мы начинаем оценивать, решать, следует нам что-то делать или нет, сделать нам то или другое, мы уже соотносим свою практику или своё знание с определёнными категориями, противопоставляем одно другому – это и есть духовный материализм, ложная духовность нашего духовного советника. Каждый раз, когда у нас возникает двойственное представление, например, «я делаю это потому, что хочу достичь особого состояния сознания, особого состояния бытия», мы автоматически отделяем себя от реальности того, чем мы являемся.

Если же мы спросим себя, что же плохого в оценке, в том, что мы становимся на ту или иную сторону, – на это можно дать следующий ответ: когда мы выносим вторичное суждение «я должен делать это и должен избегать того», мы всё усложняем, и это уводит нас далеко в сторону от фундаментальной простоты нашей природы. Простота медитации означает, что мы просто переживаем на опыте обезьяний инстинкт эго. Если же мы возлагаем на нашу психологию нечто большее, она становится обременительной, плотной маской, чем-то вроде железных доспехов.

Важно увидеть, что главный путь любой духовной практики заключается в том, чтобы выйти из-под бюрократического надзора эго. Это значит выйти из-под влияния постоянных желаний эго добиться более высокой, более духовной, более внемирской версии знания, религии, добродетели, суждения, успокоения или чего бы то ни было, к чему стремится это отдельное «я». Нужно выйти из сферы духовного материализма. Если мы не выйдем из этой сферы, если мы в действительности будем практиковать духовный материализм, тогда в конце кон-

цов мы можем обнаружить, что обладаем целой коллекцией духовных путей. Возможно, мы почувствуем, что эти духовные накопления весьма драгоценны для нас. Мы изучили столь многое, может быть, мы изучили западную или восточную философию, практиковали йогу; может быть, мы учились у целого десятка великих мастеров. Мы чего-то достигли, чему-то научились. Мы уверены, что накопили огромные знания. И всё же, хотя мы прошли через всё это, нам всё ещё нужно от чего-то отказаться. Абсолютно непостижимо! Как это могло случиться? Просто невероятно! Но, как ни печально, так оно и есть. Наши обширные коллекции знаний и опыта – это лишь часть демонстрации эго, часть его грандиозного хвастовства. Мы выставляем всё это напоказ перед целым миром, поступая таким образом, мы уверяем себя в том, что существуем в безопасности и неприкосновенности как «духовные» люди.

Но мы просто создали лавку древностей, антикварный магазин. Мы можем быть специалистами по Древнему Востоку, по средневековому христианству или по какой-нибудь другой древней цивилизации или целой эпохе – тем не менее это всего лишь очередной антикварный магазин. Прежде чем мы наполнили его таким множеством вещей, у нас была прекрасная комната: выбеленные стены, очень простой пол, а под потолком ярко горела лампа. Посредине комнаты находилось единственное произведение искусства, и оно было великолепно. Все, кто входил в комнату, включая и нас самих, любовались этим великолепием.

Но мы не чувствовали удовлетворения и думали: если один этот предмет делает комнату красивой, я достану побольше редких вещей, и она станет ещё красивее. Таким образом, мы начали собирать вещи, а в результате получился хаос.

В поисках красивых вещей мы обшарили весь мир – Индию, Японию, много разных стран. И всякий раз мы находили там какую-нибудь антикварную редкость – потому что всегда имели дело только с одним предметом, видели, что он красив, думали, что он будет красивым и в нашем магазине. Но когда мы привозили его домой и помещали в своём магазине, он терял свою уникальность и становился ещё одним дополнением к коллекции хлама. Предмет более не излучал красоту в окружении множества других прекрасных вещей. Он более ничего не значил. Вместо комнаты, наполненной прекрасными древностями, мы создали кладовую для хлама!

Правильное приобретение состоит не в том, чтобы собрать большое количество информации или красивых вещей, а в том, чтобы полно оценить каждый индивидуальный объект. Это весьма важно. Если вы по-настоящему чувствуете ценность великолепного объекта, тогда вы полностью отождествляетесь с ним и забываете себя. Это подобно тому, как если бы вы смотрели чрезвычайно интересный, захватывающий фильм, забывая при этом, что вы – зритель. В такой момент мира не существует – всё ваше существо становится сюжетом кинофильма. Это отождествление, полное вовлечение в предмет. Итак, действительно ли мы почувствовали вкус этого единственного великолепного объекта, этого единственного духовного учения? Проживали его как следует? Проглотили? Или мы просто считаем его частью нашей обширной и всё разрастающейся коллекции?

Я делаю на этом особый акцент, поскольку знаю, что все мы пришли к учению и практике медитации не для того, чтобы заработать больше денег, а потому, что мы действительно хотим учиться, хотим развивать себя. Но если мы считаем знание какой-то старинной драгоценностью, «древней мудростью», объектом коллекционирования – мы находимся на ложном пути.

Поскольку это касается преемственности прямой линии учителей, знание не передаётся из рук в руки подобно старинной драгоценности. Правильнее будет сказать, что наставник переживает истину учения и передаёт её своему ученику как вдохновение. Это вдохновение пробуждает ученика, как до него был пробуждён его учитель. Затем тот передаёт учение другому ученику, и таким образом процесс передачи становится непрерывным. Учения всегда современны; это не «древняя мудрость», не какая-то старая легенда. Учения не передаются

как обычная информация, как традиционные народные предания, которые дед рассказывает своим внукам. Всё это происходит не так. Передача – это подлинный опыт.

В тибетских писаниях есть изречение: «Знание необходимо раскалить, выковать и отчеканить подобно чистому золоту, тогда его можно носить как украшение». Поэтому, когда вы получаете духовное наставление от другого человека, вы не принимаете его слепо на веру: вы раскаляете его, отбиваете молотом, куёте, пока не появляется яркий благородный цвет золота. Затем вы изготавливаете из него украшение, выбирая рисунок, который вам нравится, и надеваете украшение на себя. Таким образом, Дхарма применима к любой эпохе, пригодна для любого человека, ибо она обладает живым качеством. Недостаточно подражать мастеру или гуру; вы не стараетесь стать точной копией своего учителя. Учение – это индивидуальное, личное переживание, оно остаётся таковым до нынешнего его держателя.

Вероятно, многие из моих читателей знакомы с историями о Тилопе и Наропе, Наропе и Марпе, Марпе и Миларепе, Гампопе, а также о других учителях линии кагью. Для них знание было живым опытом, и оно остаётся таковым для нынешних держателей линии. Различны только детали их жизненных ситуаций. Учения обладают качеством свежее испечённого тёплого хлеба: он всё ещё горяч и свеж. Каждый пекарь должен применять общие знания о том, как испечь хлеб именно из его теста и в его печи. Затем ему необходимо лично убедиться в готовности этого хлеба: надо разрезать его свежим и съесть тёплым. Нужно сделать учение собственным достоянием и затем практиковать его. Здесь нет обмана вроде представлений о коллекционировании знаний. Мы должны работать со своими индивидуальными переживаниями. Когда мы в замешательстве, мы не можем обратиться к своей коллекции знаний и попытаться найти в ней какое-то подтверждение или утешение: «Учитель и всё учение на моей стороне». Духовный путь не таков – это одинокое индивидуальное путешествие.

Вопрос: Считаете ли вы, что духовный материализм – это сугубо американская проблема?

Ответ: Всякий раз, когда в какую-то страну приходят учения из-за рубежа, обостряется проблема духовного материализма. В данный момент нет сомнения в том, что Америка представляет собой плодородную почву, готовую для учений. Именно потому, что Америка так плодородна, так ищет духовности, – она почти неизбежно станет привлекать шарлатанов. Шарлатаны не избрали бы шарлатанство, если бы их не вдохновляли на это. В других обстоятельствах они бы стали грабителями банков или бандитами, поскольку им хочется занять деньги и стать знаменитыми. Америка так напряжённо ищет духовности, что религия становится лёгким способом заработать денег и прославиться. Вот мы и видим шарлатанов как в роли учеников, *чела*, так и в роли гуру. Я думаю, что как раз сейчас Америка вызывает особый интерес.

Вопрос: А вы сами приняли какого-нибудь духовного учителя в качестве гуру – какого-нибудь конкретного, живого духовного учителя?

Ответ: В настоящее время у меня нет гуру. Физически я оставил своих гуру и учителей в прошлом, в Тибете, однако учения остаются со мной и продолжают действовать.

Вопрос: За кем же вы следуете, хотя бы частично?

Ответ: Ситуации – вот голос моего гуру, присутствие моего гуру.

Вопрос: После того как Будда Шакьямуни достиг просветления, остался ли в нём некий отпечаток эго, который, собственно, и оставил ему возможность распространять своё учение?

Ответ: Учение просто случилось. Он не имел желания учить или не учить. Он провёл семь недель, сидя в тени дерева или шагая по берегу реки. Затем кто-то ему повстречался, и

Будда начал говорить. Здесь нет выбора; вы просто здесь, открытая личность. Затем представляется ситуация и случается учение. Это то, что называется «деятельностью будды».

Вопрос: Трудно не проявлять алчности по отношению к духовным приобретениям. Является ли это страстное желание приобретения чем-то, что следует отбросить на пути?

Ответ: Вы должны дать первому импульсу угаснуть. Ваше первое импульсивное влечение в сторону духовности, возможно, приведёт вас на какую-то особую духовную сцену; но если вы работаете с этим импульсом, то он постепенно угасает и на определённой стадии становится скучным, однообразным. Это полезная весть. Понимаете ли, жизненно важно *по-настоящему* вступить во взаимоотношения с самим собой, с собственным опытом. Если этих взаимоотношений нет, тогда духовный путь становится опасным, превращается в чисто внешнее развлечение и перестаёт быть естественным личным переживанием.

Вопрос: Если вы принимаете решение искать выход из состояния неведения, вы можете быть почти полностью уверенным в том, что всё, что вы делаете и считаете полезным для себя, окажется благотворным для эго и на самом деле станет преградой на пути. Всё, что кажется вам правильным, будет ошибочным, всё, что не переворачивает вас вверх тормашками, принесёт вам гибель. Есть ли какой-то выход из этого положения?

Ответ: Если вы совершаете какое-то действие, кажущееся вам правильным, это не означает, что оно ошибочно, – по той простой причине, что понятия «правильного» и «неправильного» совершенно не соответствуют действительности. Вы работаете не на какой-то стороне, не на стороне «хорошего», не на стороне «плохого»; вы работаете со всей полнотой целого, за пределами «этого» и «того». Я бы сказал, что существует целостное действие. Частичного действия нет, но всё, что мы делаем, оперируя понятиями «хорошее» и «плохое», представляется частичным действием.

Вопрос: Если вы чувствуете, что пребываете в крайнем замешательстве и стараетесь найти из него выход, вам может показаться, что вы стараетесь чересчур усердно. А если совсем не проявлять старания, не значит ли это, что мы лишь дурачим самих себя?

Ответ: Да, но это не значит, что человеку следует жить крайностями – слишком усердствовать или совсем не прилагать усилий. Работая, нужно идти по так называемому «срединному пути», пребывая в совершенном состоянии «бытия самим собой». Мы можем описывать это состояние при помощи множества слов, но его нужно осуществить в действительности. Если вы *по-настоящему* начнёте жить, следуя «срединному пути», то вы узнаете, что это значит, вы обнаружите это сами. Следует позволить доверять самим себе, полагаться на собственную разумность. Мы – потрясающие существа, мы обладаем колоссальными внутренними возможностями. Нам просто нужно оставаться такими, каковы мы есть. Ничто внешнее не в состоянии нам помочь. Если вы не желаете дать себе возможность расти, тогда вы вступаете в процесс саморазрушения и замешательства. Это саморазрушение; вас не разрушает кто-то другой. Оно и оказывается действенным именно потому, что это – саморазрушение.

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.