

Буддийская Дхарма в повседневной жизни Берзин Александр filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Буддийская Дхарма в повседневной жизни Берзин Александр.
Дхарма как защитное средство.

Меня попросили рассказать о практике буддийской Дхармы в повседневной жизни. Надо знать, что означает термин «Дхарма». Дхарма – это санскритское слово, которое буквально означает «защитное средство». Это нечто, что нам надо делать, чтобы избежать проблем.

Таким образом, чтобы появился хоть какой-нибудь интерес к практике Дхармы, необходимо признать, что в нашей жизни существуют проблемы. В действительности это требует большого мужества. Многие люди не принимают свою жизнь всерьез. Они изо всех сил работают полный день, а затем вечерами, устав, пытаются отвлечься при помощи различных форм досуга, развлечений и тому подобного. Они предпочитают не замечать проблемы в своей жизни. Даже если они и смотрят на них, то по-настоящему не хотят признавать, что их жизнь неудовлетворительна, так как это было бы слишком мрачным заключением. Поэтому требуется мужество, чтобы действительно исследовать качество своей жизни и честно признать ее неудовлетворительность, когда мы это обнаружим. Неудовлетворительные ситуации и их причины.

Конечно, существуют разные уровни неудовлетворенности. Мы можем сказать: «Иногда у меня бывает плохое настроение, а иногда дела идут хорошо, но это в порядке вещей. Такова жизнь». Если мы удовлетворяемся этим – прекрасно. Если же у нас есть некоторая надежда, что можно добиться определенного улучшения ситуации, это подвигнет нас на поиски того способа, которым можно это осуществить. Большинство людей находят источник своих проблем вовне. «У меня возникают сложности в отношениях с тобой исключительно из-за тебя. Ты не ведешь себя так, как мне бы хотелось». Мы можем также обвинять в своих трудностях политическую или экономическую ситуацию. В соответствии с некоторыми школами психологии мы можем отыскать в своем детстве какие-то травмировавшие нас события, которые могли привести нас к тем проблемам, с которыми мы теперь вынуждены иметь дело.

Очень просто обвинять в том, что мы несчастны, кого-то другого. Но перекладывание вины на других людей или на социальные или экономические факторы в действительности не ведет к решению проблем. Если мы живем с такой концептуальной схемой, то мы можем научиться быть снисходительными и прощать вину, что способно принести некоторую пользу. Однако большинство людей обнаруживают, что, поступая подобным образом, они получают лишь несущественное облегчение в своих психологических проблемах и ощущении себя как людей несчастных и неудовлетворенных.

Буддизм говорит, что, хотя другие люди, общество и прочие внешние факторы действительно вносят свой вклад в наши проблемы, в реальности они не являются их глубочайшим и основным источником. Чтобы исследовать глубочайший источник наших трудностей, нам надо посмотреть внутрь себя. В конце концов, если мы чувствуем себя в этой жизни несчастными людьми, это реакция на нашу ситуацию, однако разные люди реагируют на одну и ту же ситуацию по-разному. Даже если мы просто смотрим на самих себя, мы обнаруживаем, что реагируем на трудности по-разному день ото дня. Если бы источником нашей проблемы была просто внешняя ситуация, мы должны были бы реагировать на нее одинаковым образом в любое время, однако на деле все происходит иначе. Есть факторы, которые влияют на то, как мы реагируем на трудности, например, удачный день на работе и тому подобное, но все это довольно поверхностные факторы. Они недостаточно глубоки.

Внимательно присмотревшись, мы начнем замечать, что наши собственные подходы к жизни, к себе, к своей ситуации оказывают очень сильное воздействие на то, как мы себя чувствуем. Например, мы же не чувствуем жалости к себе все время, скажем, тогда, когда у нас случается особенно хороший день. Но, когда хорошего дня не получается, тогда заново возникает чувство жалости к самому себе. Наше отношение к жизни в огромной степени формирует то, как мы воспринимаем эту жизнь, ее качество. Исследовав этот вопрос еще глубже, мы обнаружим, что отношение это базируется на заблуждении.

Если мы исследуем собственное заблуждение, мы увидим, что одним из его аспектов является заблуждение относительно поведенческих причин и результата. Мы заблуждаемся относительно того, что нам делать или говорить, и относительно того, что явится результатом того или иного действия. Мы можем очень сильно заблуждаться относительно того, какую нам требуется найти работу, жениться или нет, иметь детей или не иметь, и так далее. Если мы вступим в какие-то отношения с данным человеком, то что получится в результате? Мы не знаем всего этого. Наши идеи относительно того, что последует из сделанного нами выбора, в действительности представляют из себя просто фантазии. Мы можем думать, что, если мы вступим в глубокие и близкие взаимоотношения с определенным человеком, мы будем счастливы во веки веков, как в волшебной сказке. Если мы бываем удручены ситуацией, мы думаем, что вопли и высказывание «всего, что мы думаем» способны что-то улучшить. У нас бывают совершенно ошибочные представления о том, как другой человек будет реагировать на то, что мы делаем. Мы думаем, что если мы покричим и выговоримся, то нам станет лучше и все будет в порядке, но все не будет в порядке. Мы хотим знать, что день грядущий нам готовит. Мы жадно всматриваемся в астрологические таблицы или подбрасываем монеты для гадания по «Книге перемен» – «И-цзин». Но почему мы делаем подобные вещи? Мы хотим иметь контроль над тем, что происходит.

Буддизм учит, что более глубокий уровень заблуждения – это заблуждение относительно того, каким образом существуем мы сами и другие живые существа и как существует окружающий мир. Мы заблуждаемся в целом относительно всего вопроса о контроле над реальностью. Мы думаем, что это возможно – иметь тотальный контроль над тем, что с нами происходит. Из-за этого заблуждения мы впадаем в отчаяние. Невозможно всегда контролировать происходящее. Реальность не такова. Реальность очень сложна и многомерна. Многие факторы, а не только наши действия, влияют на то, что происходит. Это не значит, что мы полностью лишены какого-либо контроля или всецело находимся во власти внешних сил. Мы влияем на происходящее, но мы не являемся единственным фактором, который определяет ход вещей.

Из-за нашего заблуждения и чувства незащищенности мы часто действуем деструктивно, даже не зная, что такое деструктивное поведение. Это происходит в силу того, что мы пребываем под влиянием разрушительных эмоций, разрушительных подходов и импульсивных реакций, обусловленных нашими привычками. Мы действуем разрушительным образом не только по отношению к другим – мы, прежде всего, действуем саморазрушительно. Другими словами, мы создаем больше проблем для самих себя, чем для окружающих. Если мы хотим иметь меньше проблем или вообще освободиться от них, или еще хотим еще большего – способности помогать другим избавиться от их проблем, тогда нам надо верно определить источник нашей ограниченности.

Избавление от заблуждения

Скажем так, что мы способны распознать, что источник наших проблем – заблуждение. Это не слишком сложно. Многие люди доходят до этой точки, когда можно сказать: «Я действительно сбит с толку. Я запутался». Что тогда? Прежде чем мы придём и потратим деньги на какой-то буддийский семинар, курс или ретрит, нам надо очень серьезно призадуматься над тем, действительно ли мы убеждены в том, что от нашего заблуждения можно освободиться. Если мы не верим, что это возможно, то что тогда мы собираемся здесь делать? Если же мы приходим только с надеждой на то, что вдруг избавление от заблуждений может для нас оказаться возможным, тогда все это весьма шатко и неопределенно. Это всего лишь мечты и туманные надежды.

Мы можем думать, что освобождение способно происходить различными путями. Мы можем думать, что кто-нибудь спасет нас. Это может быть, скажем, высшая, божественная фигура, такая как Господь Бог, и тогда мы становимся заново рожденными верующими. Или же мы можем взирать на своего духовного Учителя, на партнера, на кого-то еще, как на человека, который спасет нас от нашего заблуждения. В таких ситуациях легко стать зависимым от другого человека и начать вести себя в незрелом, инфантильном ключе. Мы часто так страстно хотим найти кого-нибудь, кто смог бы нас спасти, что не очень-то разбираем, к кому обращаемся. Мы можем выбрать того, кто сам не свободен от

Буддийская Дхарма в повседневной жизни Берзин Александр filosoff.org заблуждения и кто из-за своих собственных разрушительных эмоций и подходов стремится извлечь выгоду из нашей наивной зависимости. Этот путь не будет надежным и стабильным, если мы по нему пойдём. Мы не можем ожидать от духовного Учителя, что он/она очистит нас от наших заблуждений. Нам предстоит самим выполнить эту работу.

Отношения с духовным Учителем или партнером могут обеспечить нам сопутствующие условия, но только тогда, когда эти отношения оказываются здоровыми. Когда они нездоровы, тогда от них будет один только вред. Они лишь приведут нас к еще большему заблуждению. Вначале мы можем находиться в состоянии глубокого отрицания, думая, что Учитель замечательный, партнер идеальный, но однажды наша наивность улетучивается. Когда мы начинаем видеть слабость другого человека и то, что этот человек не собирается спасать нас от всей нашей потерянности и заблуждений, мы переживаем крушение надежд. Мы чувствуем себя преданными. Наша вера и наше доверие оказываются «преданы». Это ужасное чувство! Очень важно постараться избежать этого с самого начала. Нам надо практиковать Дхарму – превентивное защитное средство. Нам требуется понять, что возможно, а что невозможно в принципе. Что может духовный Учитель сделать, а чего не может? Нам надо принять превентивные меры, чтобы в дальнейшем избежать краха.

Необходимо развивать состояние сознания, свободное от заблуждения. Понимание противоположно заблуждению, и оно предотвратит возникновение заблуждения. Наша работа в Дхарме состоит в том, чтобы быть пронизательными и внимательными к своим взглядам на жизнь, к своим разрушительным эмоциям, к своему импульсивному, стереотипному или невротическому поведению.

Это означает поддержание готовности видеть в самом себе те вещи, которые не очень приятны, вещи, которые мы склонны отрицать или игнорировать. Когда мы замечаем вещи, которые являются причинами наших проблем или их симптомами, нам надо применить нечто противоположное, чтобы преодолеть их. Весь этот процесс базируется на изучении и медитации. Нам надо учиться распознавать сами разрушительные эмоции и подходы и верно определять источники их возникновения.

Медитация

Медитация означает практику различных противодействующих факторов в контролируемой ситуации, чтобы ознакомиться с их применением и затем суметь выполнить это в реальной жизни. Например, если мы злимся на других, когда они действуют не так, как нам бы того хотелось, в медитации мы размышляем об этих ситуациях и стараемся посмотреть на них с другой точки зрения. Другой человек действует неприятным для нас образом по многим причинам. Он или она не обязательно совершают неприятные для нас поступки из неприязни, потому что он или она не любят нас. В медитации мы стараемся избавиться от таких стереотипов, как: «Мой друг больше не любит меня, потому что он/она мне не позвонил(а)».

Если мы можем практиковать прохождение такого рода ситуации с умом, который будет более расслабленным, понимающим и терпимым, тогда, в случае если человек не звонит нам неделю, мы не будем так уж расстраиваться. Когда мы начнем расстраиваться, то вспомним, что этот человек, возможно, очень занят и что довольно эгоцентрично думать, будто я – самый главный человек в его или ее жизни. Это помогает нам избежать излишне эмоциональной реакции.

Дхарма – занятие на полный рабочий день

Практика Дхармы – это не некое хобби. Она не похожа на то, что мы обыкновенно делаем на досуге или для расслабления. Мы не просто приходим в буддийский Дхарма-центр, чтобы побыть здесь частью группы единомышленников или вращаться в некой социальной атмосфере. Может быть, вам очень приятно ходить туда, но цель все-таки состоит не в этом. Мы не должны ходить в Дхарма-центр, словно наркоманы, спешащие за новой дозой наркотика, – за дозой воодушевления от харизматичного, вдохновляющего Учителя, который заставляет нас чувствовать себя хорошо. Если дело действительно обстоит подобным образом, то, возвращаясь домой, мы вскоре начинаем чувствовать себя хуже некуда и тогда нам нужна следующая доза.

Дхарма – это не наркотик. Учителя – тоже не наркотическое средство. Практика Дхармы – это работа, занятость на полный рабочий день. Мы говорим здесь о работе над своим отношением ко всем аспектам нашей жизни. Если мы работаем над развитием любви ко всем живым существам, то среди прочего нам надо применять этот подход в своей семье. Многие люди сидят, закрывшись в своих комнатах, медитируя на любви, но при этом не в состоянии поладить со своими родителями или партнерами. Это печально.

Избегание крайностей

В стремлении применить Дхарму в жизненных ситуациях дома и на работе нам надо уметь избегать крайностей. Один полюс крайностей состоит в том, чтобы возлагать полностью вину на других. Другая крайность – полностью возлагать вину на себя. Жизнь – сложная штука, и в происходящем, как правило, участвуют две стороны: участвуют другие, участвуем мы сами. Мы можем поставить себе целью добиваться, чтобы другие изменили поведение и отношение к жизни, но я уверен, и все мы знаем из личного опыта, что это не очень легко. Особенно если уверенные в своей правоте и святости мы наступаем и обвиняем другого, что он грешен. Намного проще постараться изменить самих себя. При этом мы можем давать советы другим, если люди эти восприимчивы и не становятся более агрессивными, слыша наши замечания, но главную работу нам все же предстоит проделать над самими собой.

В работе над собой нам надо рассматривать другую пару крайностей: совершенную одержимость своими чувствами или же полное их игнорирование. Первое – это своего рода нарциссизм, одержимость собой. Мы заботимся только о том, что чувствуем мы, и склонны игнорировать то, что чувствуют другие. С другой стороны, мы можем полностью разорвать контакт со своими чувствами или же ничего не чувствовать вообще, как если бы наши эмоции были анестезированы, «заморожены» новокаином. Чтобы избежать этих крайностей, требуется достичь тонкого равновесия. Это не так просто.

Если мы всегда наблюдаем за собой, это создает воображаемую двойственность: мы сами, и то, что мы чувствуем или делаем, и мы, таким образом, по-настоящему не вступаем в отношения с кем-либо, не «находимся» с этим человеком. Подлинное искусство состоит в том, чтобы научиться относиться к другим и действовать естественным и искренним образом, в то время как часть нашего внимания постоянно направлена на отслеживание нашей мотивации и тому подобного. Нам надо стараться вести себя подобным образом, но без того, чтобы впасть в некий фрагментированный, неестественный стиль поведения, при котором, находясь с другим человеком, не вовлекаясь, мы будем отсутствовать в его жизни.

Я также должен отметить, что если мы проверяем свою мотивацию и чувства в каких-то межличностных отношениях, то иногда полезно будет сказать об этом самому человеку. Однако чувство, что мы должны сообщить ему об этом, будет сродни нарциссизму. Часто другие люди совершенно не интересуются тем, что мы чувствуем. Быть уверенным, что они хотят об этом знать, – значит, придавать особую важность себе. Когда мы замечаем, что начинаем действовать эгоистично, надо просто прекратить это делать. Нет нужды объявлять об этом во всеуслышание.

Другой набор из двух крайностей состоит в полярных мнениях о том, что мы совершенно никчемны или совершенны. Если мы придаем слишком много значения своим трудностям, проблемам и разрушительным эмоциям, мы можем начать чувствовать себя так, словно мы плохие, никчемные люди. Это чувство очень легко деградирует в чувство вины. «Я должен заниматься практикой. Если я не занимаюсь, значит, я плохой человек». Это слишком невротичная основа для здоровой духовной практики.

Нам также надо избегать другой крайности, которая состоит в том, чтобы слишком много внимания уделять своим положительным сторонам. «Мы все совершенны. Просто распознайте свою природу будды. Все замечательно». Это очень опасный подход, так как он может подразумевать, что нам нет нужды ни от чего отказываться, не надо прекращать ничего негативного, поскольку все, что от нас требуется, – это рассмотреть свою природу будды. «Я замечательный. Я совершенный. Мне не надо прекращать свое дурное поведение».

Необходим баланс, равновесие. Если мы пали духом и слишком самокритичны, нам нужно напомнить себе о своей природе будды, а если мы чувствуем себя слишком восторженно, то нам следует обратить внимание на свои недостатки.

Принятие ответственности за свою судьбу

В целом мы должны принять на себя ответственность за собственное развитие и за избавление от проблем. Конечно, мы нуждаемся в помощи. Нелегко сделать это самостоятельно. Мы можем получать помощь от учителей или от духовного сообщества, людей, которые близки нам по образу мыслей, которые работают над собой, а не винят других в своих бедах. Вот почему в отношениях внутри пары важно иметь единый, общий подход, в особенности в том, чтобы не винить другого в любых возникающих проблемах. Если оба партнера обвиняют друг друга, такие отношения вообще обречены. Если только один партнер работает над собой, а другой занимается только тем, что обвиняет, тогда судьба этих отношений также предрешена. Если мы уже находимся во взаимоотношениях, в которых другой человек всегда приписывает нам вину, а мы задумываемся, что мы могли бы сделать со своей стороны, это не значит, что нам надо разрывать свои отношения, но все же что-то сделать здесь будет довольно сложно. Нам надо постараться не принять роль мученика в этих взаимоотношениях. «Я все это сношу. Это так тяжело!» Подобная ситуация может быть очень невротичной.

Обретение вдохновения

Та форма поддержки, которую мы можем получить от духовного Учителя, от сходно мыслящего духовного сообщества и друзей, называется иногда «вдохновением». Буддийские учения придают громадное значение получению вдохновения от Трех Драгоценностей, от учителей и иных источников. Тибетское слово джинлаб (*byin-rlabs*) обычно переводится как «благословение», что является неверным переводом. Вдохновение нам необходимо. Нам нужна определенного рода сила или решимость для того, чтобы двигаться вперед.

Путь Дхармы не является простым путем. Он имеет дело с неприглядными сторонами нашей жизни. Нам требуются стабильные источники вдохновения. Если источник нашего вдохновения рассказанные Учителем фантастические истории о чудесах и тому подобном, будь то применительно к самому себе или к другим персонажам буддийской истории, они не смогут стать для нас надежным источником вдохновения. Определенно это может вызывать в нас восторженную возбужденность, но нам надо проверить, какой эффект это оказывает на нас. В умах многих людей это лишь выстраивает некий фантастический мир, в котором мы стремимся к спасению посредством чудес.

Мы воображаем, что некий великий волшебник собирается спасти нас своими чудодейственными силами или что мы неожиданно сделаемся способны явить эти чудеса сами. Нам надо быть очень осторожными в отношении этих фантастических историй. Они могут вдохновлять нас, наполнять верой, и это может быть полезно, но все это не является надежным, стабильным источником вдохновения. Нам требуется основательный, устойчивый фундамент практики.

Прекрасным примером является Будда Шакьямуни. Будда не старался «вдохновить» людей или впечатлить их пересказом фантастических историй. Он не важничал, перемещаясь туда-сюда, благословляя страждущих и тому подобное. Та аналогия, которую использовал Будда и которая повторяется на протяжении всей истории существования буддийских учений, состоит в том, что Будда подобен солнцу. Солнце не старается согреть людей. Естественным образом благодаря тому, чем солнце является, оно спонтанно несет тепло всем и каждому.

Хотя мы можем воспарить ввысь, слушая фантастические истории, чувствуя прикосновение к нашей голове статуи святыни (при благословении) или когда нам повязывают вокруг шеи защитный шнурок, но все это крайне ненадежно и преходяще. Стабильный источник вдохновения – это человеческая личность вашего Учителя, естественная и неподдельная, его характер и то, как он обрел эти качества в результате практики Дхармы. Вот что действительно вдохновляет, а не то действие, которое человек предпринимает, чтобы увлечь

Буддийская Дхарма в повседневной жизни Берзин Александр filosoff.org нас. Хотя на поверхности это может быть не так воодушевляюще, как фантастическая история о духовных свершениях, но это даст нам стабильное и неиссякающее чувство вдохновения.

По мере того как мы продвигаемся по Пути, мы учимся обретать вдохновение от своего собственного прогресса – не от обретения чудодейственных сил, но от того, как медленно начинает меняться наш характер. В учениях всегда отмечается, как важно испытывать радость за свои собственные позитивные действия. Очень важно помнить, однако, что прогресс никогда не бывает линейным. Прогресс не означает, что все становится лучше день ото дня. Одна из характеристик сансары состоит в том, что наше настроение меняется – то вверх, то вниз, и так вплоть до момента, когда мы полностью освободимся от сансары, что само по себе является невероятно высоким духовным свершением. Нам нужно быть готовыми к тому, что иногда мы будем чувствовать себя счастливыми, а иногда несчастными.

Иногда мы будем способны действовать позитивно, а в другие времена над нами будут брать верх наши невротические привычки. Так все и должно происходить – то вверх, то вниз. Чудес же, как правило, не бывает.

Учения по избеганию восьми мирских подходов особенно отмечают, что не следует задирать нос, если дела идут хорошо, и впадать в уныние, если они идут из рук вон плохо. Такова жизнь. Нам нужно смотреть на более долгосрочные результаты, а не на эти сиюминутные ситуации. Если мы практиковали, например, пять лет, то по сравнению с тем, что было пять лет назад, налицо серьезный прогресс. И пусть иногда мы впадаем в уныние, но, если мы обнаруживаем, что можем подходить к ситуации с более спокойными, ясными умом и сердцем, это является показателем того, что определенный прогресс имеет место. Это должно вдохновлять. В этом нет особого драматизма, как нам бы того хотелось, – ведь всех нас возбуждает драматизм сценического действия. Но в данном случае это надежный и стабильный источник вдохновения.

Быть практичными

Нам надо быть довольно практичными, перестать витать в облаках и опуститься на землю. Когда мы проделываем очистительные практики, как, например, практику Ваджрасаттвы, важно думать не то, что «святой Ваджрасаттва» нас очищает. Ваджрасаттва – не какой-то внешний персонаж, великий святой, который нас спасает и благословляет своим очищающим священодействием. Это вовсе не тот процесс, который происходит на самом деле.

Ваджрасаттва воплощает в себе естественную чистоту ясного света сознания, которая не загрязнена заблуждением.

Заблуждение может быть устранено. Благодаря распознаванию естественной чистоты сознания путем наших собственных усилий мы можем уйти от гнетущего чувства вины, негативных тенденций и тому подобного. Вот что делает процесс очищения по-настоящему эффективным.

Далее, при выполнении всех этих практик и наших попытках интегрировать Дхарму в свою повседневную жизнь нам надо четко понимать тот уровень, на котором мы находимся. Важно не выдавать желаемое за действительное и не думать, что мы должны быть на более высоком уровне, нежели тот, на котором мы находимся теперь.

Подход к Дхарме людей с католическим воспитанием

Большинство из собравшихся здесь людей имеют католические корни. Когда мы подходим к Дхарме и начинаем изучать ее положения, нет нужды чувствовать, что мы должны оставить католичество и обратиться в буддизм. Однако важно не смешивать эти две духовные практики. Мы не делаем три поклона перед алтарем, когда приходим в церковь. Подобным же образом, когда мы проделываем буддийскую практику, мы мысленно представляем себе не Деву Марию, а образы Будды. Мы выполняем и то и другое по отдельности, индивидуально. Когда мы идем в церковь, мы просто идем в церковь, а когда занимаемся буддийской медитацией, мы выполняем только буддийскую медитацию.

Буддийская Дхарма в повседневной жизни Берзин Александр filosoff.org
В этих духовных традициях много общего – например, акцент на любви, заботе о ближних и так далее. На базовом уровне здесь нет противоречий. Если мы практикуем любовь, щедрость и альтруистическую помощь другим, мы будем и хорошими католиками, и хорошими буддистами. Но в какой-то момент нам надо будет сделать выбор, но только тогда, когда мы будем готовы вложить все свои усилия в духовную практику с целью достижения существенного духовного прогресса. Если мы намереваемся дойти до верхнего этажа здания, то мы не можем подниматься по двум лестницам сразу. Думаю, это очень полезная метафора. Если мы просто действуем на базовом уровне первого этажа, в вестибюле, тогда все отлично. Нам не надо ни о чем беспокоиться, и мы можем получать пользу от обоих учений.

Избегая смещенной преданности

Применяя Дхарму к своей жизни, нужно быть очень осторожными в том плане, чтобы не отвергать свою традиционную религию как плохую или неполноценную. Это было бы большой ошибкой. Тогда мы можем стать фанатичными буддистами или, например, фанатичными антикатоликами. Люди поступают таким же образом в отношении коммунизма и демократии. Здесь берет верх психологический механизм, называемый смещенной преданностью. В людях существует тенденция быть преданными своей семье, родной культуре и тому подобным вещам, так что в нас может присутствовать подспудное желание быть преданными католицизму, хотя мы и отвергли его. Если мы отвернулись от своих корней, считая их недостойными, тогда мы начинаем чувствовать, что плохи и мы сами. Поскольку это крайне дискомфортное состояние, мы бессознательно чувствуем потребность найти в своих корнях что-то, чему можно быть преданными.

Такова тенденция: не отдавая себе в этом отчет, быть преданным определенным, малополезным по сути, аспектам своей родной культуры. Например, мы можем отвергать католицизм, но испытывать сильный страх в отношении буддийских адов. Одна моя подруга была очень ревностной католичкой. Она столь же ревностно обратилась в буддизм, после чего испытала глубокий экзистенциальный кризис. Она говорила: «Я оставила католицизм, поэтому теперь попаду в католический ад, но, если я оставлю буддизм и вернусь в католицизм, тогда я попаду в ад буддийский!» Хотя это может выглядеть комично, но для нее это была действительно серьезная проблема.

Мы часто бессознательно привносим определенные подходы, заимствованные из католицизма, в свою буддийскую практику. Наиболее распространенным случаем здесь является привнесение чувства вины и сильная ориентация на чудеса или кого-то, кто мог бы нас спасти. Если мы не практикуем, мы чувствуем, что должны практиковать, а если мы этого не делаем, то чувствуем себя виноватыми. В подобных подходах нет никакой пользы. Нам нужно научиться распознавать, когда мы действуем подобным образом. Необходимо оценить свой культурный багаж и распознать его позитивные аспекты. Лучше сохранять преданность этим его положительным составляющим, чем каким-то отрицательным моментам. Вместо того чтобы думать: «Во мне присутствуют унаследованное чувство вины и тяга к чудесам», следует сказать себе: «Я унаследовал(а) католическую традицию любви к ближнему, благотворительности и помощи нуждающимся».

Ровно то же самое мы можем сделать и в отношении своих семей. Можно отвергнуть семью и затем быть бессознательно преданным ее негативным традициям, вместо того чтобы иметь осознанную преданность каким-то позитивным аспектам. Если мы признаем, к примеру, что мы благодарны католическому наследию, которое наша семья передала нам, тогда мы можем пойти своим путем без конфликта со своим прошлым и без негативных эмоций, постоянно подвергающих опасности наш духовный прогресс.

Важно постараться понять психологическую подоплеку происходящего. Если мы думаем о своем прошлом – своей семье, религиозной традиции, в которой мы родились и выросли, или о чем-то еще как о негативном, тогда в нас естественным образом возникает тенденция негативно относиться к самим себе. С другой стороны, если мы способны принять свое прошлое и признать положительные моменты в собственном культурном наследии, тогда у нас появляется тенденция оценивать самих себя в положительном ключе. А это помогает быть более стабильными в продвижении по избранному духовному пути. Заключительные замечания.

Буддийская Дхарма в повседневной жизни Берзин Александр filosoff.org
Необходимо продвигаться вперед медленно – шаг за шагом. Хотя великие учителя прошлого и говорили: «Как только вы услышите Учение, тотчас же сделайте его своей практикой», когда мы слышим очень высокие учения, посещаем тантрические посвящения и тому подобное, нам необходимо подумать и самим решить, является ли это учение слишком сложным и недоступным для нас в данный момент или же мы способны включить его в свою духовную практику прямо сейчас. Если пока не в состоянии воплотить это учение на практике, нам надо выяснить, какие шаги следует предпринять, для того чтобы подготовить себя и стать способными интегрировать его в свою духовную практику, после чего перейти к выполнению намеченных шагов. Одним словом, как говорил один из моих учителей геше Нганг Даргье: «Если мы практикуем надуманные методы, мы обретаем вымышленные результаты. Практикуя действительные методы, мы достигнем подлинных результатов».

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!
<http://buckshee.petimer.ru/> форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!