

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Практический подход к буддизму Александр Берзин.
Вступление.

В эти выходные меня попросили дать учение на тему, которую не так легко сформулировать: «Как бороться с иллюзиями по поводу буддизма», или «Буддизм с реалистической точки зрения», или, возможно, «Практический подход к буддизму». Я должен признаться, что мне было нелегко упорядочить в своем уме то, о чем именно рассказывать и что делать в эти выходные. Я мог бы рассказать о сложностях, с которыми я сталкивался в буддизме, на примере собственного опыта или о сложностях, с которыми сталкивались мои друзья и знакомые. Но может оказаться, что эти истории не будут иметь непосредственного отношения к тому, с чем столкнулись вы. И это проблема. Потому, с одной стороны, может быть полезно обсудить только общие для большинства людей сложности. С другой стороны, формированию этого курса могут помочь ваши высказывания о том, что вам хотелось бы узнать, и о тех сложностях, с которыми сталкивались вы.

Далее, мне бы не хотелось, чтобы наш курс состоял только лишь из технических вопросов о том или ином аспекте буддизма. Я думаю, что для каждого из нас будет полезнее обсудить основные проблемы, которые могут быть общими для многих людей, пытающихся следовать практическому подходу к Дхарме, а именно сложности с принятием учителя или с признанием необходимости в учителе, сложности, связанные с тантрой, и так далее.

Порядок лекции.

Позвольте мне поделиться с вами идеей, подобно тому как можно поделиться шоколадной конфетой из коробки конфет, – чтобы дать вам понять, что я имею в виду. Возьмем, например, стандартный способ начать любое буддийское учение. Он состоит в том, чтобы создать, или установить, нашу мотивацию. На самом деле, это не так легко сделать. Я не считаю, что это легко, так как нам необходимо гармонично сочетать простое проговаривание слов про себя и реальное чувство в сердце и теле.

Я думаю, что для многих из нас нелегко понять, что означает чувствовать что-либо, в том числе мотивацию. Я хочу сказать, что мы можем чувствовать печаль, мы знаем, на что похоже это чувство. Однако не так просто понять, что имеется в виду, когда мы говорим о чувстве мотивации. Вот такого рода вопросы было бы интересно обсудить в эти выходные. Они скорее сложные, чем простые. Мне кажется, что такой подход будет полезнее, чем вопрос: «Сколькими признаками просветления обладает Будда?» – в ответ на который я назову вам число. Тем не менее, как я уже говорил в самом начале, даже попытка выстроить подобные вопросы в логическом порядке оказалась для меня затруднительной. Мне нравится, когда вещи более или менее упорядочены, но добиться этого оказалось нелегко.

Это поднимает очень интересную тему, которая, как мне кажется, может иметь отношение ко многим людям. Она состоит в том, что зачастую у нас есть не только общее представление о том, как все должно быть логически упорядочено, но и, на более глубоком уровне, нам нравится всем управлять. Когда мы управляем происходящим и все «в порядке» или, по крайней мере, мы думаем, что чем-то управляем, то почему-то мы чувствуем себя безопаснее. Мы думаем, что знаем, что должно произойти. Однако в жизни все не так. Мы не можем постоянно управлять происходящим, и все не может быть всегда «в порядке». С другой стороны, нам нравится передавать руководство над происходящим кому-нибудь другому, чтобы кто-то другой управлял нами или ситуацией, в которой мы находимся. Это все та же проблема управления.

Однако никто – ни мы, ни кто-либо другой не может управлять тем, что происходит в жизни. По этой причине нам надо перестать крепко цепляться за прочное «я», якобы существующее независимо от всего остального и желающее всем руководить, невзирая на происходящее вокруг. Именно прочное «я» думает, что благодаря управлению оно сможет обезопасить свое существование. Это похоже на суждение: «Если я управляю, то я существую. Если я не управляю, то меня на самом деле не существует». Следуя буддийскому пути,

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org нам необходимо во многом отказаться от идеи руководства. Это также означает отказ и от обратной стороны проблемы, состоящей в передаче управления кому-нибудь другому, в частности гуру, учителю, чтобы они руководили нами или происходящим с нами. Это та же самая проблема. Нам надо преодолеть обе стороны управления.

Поскольку в эти выходные мы собираемся решать по-настоящему человеческие проблемы, то мне кажется, что нам надо говорить друг с другом на равных. То есть я буду обращаться к вам как человек к другим людям. Я надеюсь, что я всегда разговариваю с другими людьми на равных, а не как стоящий за трибуной авторитет, которому известны ответы на все вопросы.

Я думаю, что вместо того, чтобы пытаться управлять течением этого курса лекций и соблюдать логический порядок, будет лучше позволить этим выходным развиваться подобно тому, как пишут картину. Мы наносим небольшой штрих кистью тут и небольшой штрих кистью там, а не пытаемся создать очень упорядоченную презентацию. Поскольку большинство тем, которые мы можем обсудить в эти выходные, взаимосвязаны, и будут частично перекрывать друг друга, то такой порядок лекции видится мне наиболее разумным.

Мотивация

Давайте вернемся к первому образцу «шоколада из нашей коробки конфет». Я еще не прожевал его, следовательно, многие из вас также могут продолжать его жевать. Этот образец – вопрос о том, как мы чувствуем мотивацию. Я думаю – поскольку я прошел через это в своем собственном развитии, – что нам кажется, будто чувствам нужно быть драматическими для того, чтобы существовать. Если они драматические, то они считаются чувствами, они существуют; если они не драматические, то они «не считаются» и их в действительности не существует. Я предполагаю, что на такое представление в некоторой степени повлияли кино и телевидение. Фильм не интересен, если показывают нечто очень сдержанное, не так ли? Он должен быть драматичным, с волнующей музыкой за кадром!

Иногда мы читаем буддийский текст, в котором говорится: «Нашему состраданию необходимо быть настолько волнующим, чтобы встали все волоски на нашем теле и чтобы слезы потекли из наших глаз». Однако мне кажется, что было бы довольно затруднительно постоянно жить подобным образом. Временами, когда мы думаем о создании мотивации, у нас возникает ощущение: «Я должен чувствовать нечто», – к этой теме мы будем очень часто возвращаться в эти выходные – к этому слову «должен». Мы думаем: «Я должен чувствовать что-то сильное. В противном случае, если этого не происходит, то по-настоящему я не создаю мотивацию». Между тем, когда мы создаем мотивацию, как правило, это всего лишь ощущение; по крайней мере, в моем случае это так. Оно обычно гораздо менее заметно, чем вставшие волоски на наших руках. Похоже, будет полезнее просто говорить с вами подобным образом – не выступать как с трибуны, а скорее делиться моим собственным опытом выполнения различных аспектов буддийской практики и тем, как я справлялся с типичными проблемами, характерными для большинства из нас, западных людей. Давайте так и поступим.

Учения постоянно говорят о том, что нам нужно стараться относиться к другим так, как если бы они были нашими матерями: «Считайте каждого своей матерью». Между тем, многие люди испытывают трудности во взаимоотношениях со своими матерями, поэтому мы можем заменить эту идею, или образ, нашим самым близким другом. Поскольку смысл здесь не в «матери», а в ком-либо, с кем мы связаны крепкой и положительной эмоциональной связью.

Устанавливая мотивацию, например сегодня, я пытаюсь думать о каждом в аудитории так, как если бы он был моим лучшим другом. Когда мы находимся вместе с нашим лучшим другом, нашим самым близким другом, мы не притворяемся. Мы не разыгрываем никакого представления и не прячемся за какой-либо маской или ролью, не правда ли? Кроме того, находясь вместе с нашим самым близким другом, мы искренне чувствуем что-то по отношению к этому человеку. Это чувство не всегда драматично, но оно есть.

Когда мы начинаем применять подобные учения: «Считайте каждого своей матерью», – в смысле: «Считайте каждого своим самым близким другом», – тогда у нас на самом деле начинает появляться некая мотивация. Это

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org
искренняя мотивация. Мы искренне хотим сделать что-либо полезное для этого человека. Мы хотим, чтобы наше время, проведенное с этим человеком, было содержательно и полезно для него или для нее – если, конечно, мы не слишком эгоистичны и не хотим использовать другого человека для своего собственного удовольствия или ради выгоды.

Важно практиковать с открытыми глазами

Кроме того, я нахожу, что, выполняя различные буддийские практики, в которых мы считаем себя равными другим или ставим себя на место других, я по-настоящему не испытываю переживаний на уровне сердца, если я практикую их в форме визуализации, а мои глаза закрыты. Конечно же, я могу закрыть глаза и визуализировать своего самого близкого друга; но это совсем не то же самое, как если бы я обращался к людям передо мной или к вам прямо сейчас. Я нахожу эти практики гораздо более эффективными, если выполняю их с открытыми глазами и смотрю на людей.

Когда мы практикуем одни, то это, конечно же, другой случай. Мы можем смотреть на фотографии людей, если нам сложно их вообразить. Я думаю, что это совершенно нормально. Однако даже если мы визуализируем, я считаю, что полезнее пытаться визуализировать отдельных, конкретных людей, чем просто абстрактных «всех чувствующих существ». И я стараюсь делать это с открытыми глазами, не отгораживаясь от мира вокруг меня, закрыв их.

Если мы изучим наставления, касающиеся визуализации в практике тантры, например на стадии зарождения в ануттарайога-тантре, крайне важный момент состоит в том, что эта практика должна совершаться с использованием сознания ума. Она не должна выполняться с использованием сознаний чувств. Способность визуализировать на уровне сознаний чувств появляется только на стадии завершения. Стадия завершения относится к очень высокому уровню и требует управления энергетическими ветрами наших сенсорных клеток так, чтобы они создавали образы визуализации. Это означает, что на стадии зарождения мы не меняем способ восприятия вещей; мы меняем способ концептуализации, или воспринимаемого нами. Мы иначе представляем себе это. Например, вместо того чтобы представлять себе наблюдаемое в его обычных формах, мы представляем его в качестве божеств, или медитативных образов будд.

Я надеюсь, что у вас появляется понимание того, что для работы с Дхармой любым осмысленным способом нам необходимо собрать вместе все, чему мы научились с самого начала. Это означает, что, визуализируя кого-либо в качестве божества или, в нашем случае, визуализируя каждого в качестве нашего самого близкого друга или нашей матери, первое время мы не меняем своего чувственного восприятия данного человека. Мы просто меняем способ, которым представляем этого человека, когда его видим.

Тем не менее, если мы смотрим на человека и не понимаем: «Что мы имеем в виду под концептуализацией этого человека? Что такое концептуальное познание?» – то нам нужно обратиться к учениям лориг (blo-rig) о способах познания. Из них следует, что концептуальное познание – это такое познание, с помощью которого мы соотносим объект перед нами – скажем, физический предмет, – с идеей категории. Однако простое размышление об идее категории «лучший друг», когда мы соотносим эту категорию с умственным образом кого-либо, не обладает такой же силой, как, скажем, когда мы думаем об этой идее и в то же самое время действительно смотрим на человека.

Поэтому эффективнее будет выполнять эти медитативные практики с открытыми глазами, глядя на людей. Я не могу в достаточной степени выразить важность этого! Это по-настоящему меняет различные практики. Об этом явно говорится в тибетских учениях махаяны: «Выполняйте медитации с открытыми глазами». Многие люди не принимают этого всерьез, поскольку это нелегко сделать. Для некоторых весьма благоприятна индивидуальная медитация с закрытыми глазами. Если они легко отвлекаются, наличие других людей вокруг будет сильно им мешать. Но если мы немного более устойчивы, такая практика становится очень действенной, когда мы применяем ее к людям в реальной жизни.

В нашем конкретном примере создание мотивации – здесь, в этой комнате, для меня – означает, что я смотрю на вас перед собой и представляю вас и свое отношение к вам так, как если бы вы были моим самым близким другом. Если вы

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org на самом деле мой лучший друг – я не могу подобрать красивого слова, только общепринятые, – я не стану говорить чушь. Я вынужден быть искренним. И тогда у меня естественным образом есть намерение принести вам пользу. Конечно же, мы также можем повторить про себя какие-либо слова, например: «Я действительно надеюсь, что это будет значимо и полезно для вас». Но это лишь сделает чуть более осмысленным то, что мы уже достигли, глядя на людей вокруг нас как на наших лучших друзей.

Я обнаружил, что при этом волосы не встают на моих руках. Это правда. Но все же есть нечто, что помогает в наших взаимоотношениях. Я считаю это основным способом, с помощью которого мы можем создать некое чувство для такого рода очень простых вещей, которые мы принимаем за данность: «Бла-бла-бла, я установил мою мотивацию». Обычно мы лишь читаем это нараспев по-тибетски, поэтому для большинства из нас даже произнесенные слова ничего не значат.

Пожалуй, мы можем выполнить небольшую практику. Я не хочу говорить все выходные один. Поскольку нас не так уж много, давайте сядем в круг. Когда мы сидим рядами, один за другим, мы склонны чувствовать неловкость, глядя на подушку или на затылок сидящего перед нами человека. Через какое-то время это становится по-настоящему странным. Если мы сядем в круг, то каждый из нас сможет видеть лица остальных.

Теперь мы можем попытаться установить нашу мотивацию. Опять же, фраза «установить мотивацию» звучит несколько искусственно, не правда ли? Выразим это другими словами – я переводчик, так что я люблю менять слова – мы «создаем настроение» для самих себя. И это настроение заключается в том, что мы находимся с нашим самым близким другом. На что это похоже – быть с нашим лучшим другом? Когда мы с лучшим другом, мы полностью расслаблены. Мы не «включены», мы не «на сцене», нам не надо на что-либо претендовать. Нам не надо играть какую бы то ни было роль, не так ли? В наших западных языках есть очень забавный способ выразить это, и он на самом деле звучит совсем не по-буддийски, но мы говорим, что «можем быть самими собой», что бы это ни означало.

Позволяем себе быть открытыми

Когда мы с нашим лучшим другом, вся защита, вся оборона может разрушиться. Вполне возможно быть полностью открытыми, просто сопереживать и находиться рядом с этим человеком, не цепляясь за него. Это бесспорная радость – не драматическая радость, но бесспорная радость, и мы не чувствуем, что мы должны что-либо делать. Кроме того, мы испытываем искреннее желание быть полезными этому человеку. Нам очень искренне нравится этот человек.

Теперь мы пытаемся таким же образом смотреть на каждого в этой комнате. Мы соотносим идею с визуальным восприятием. Не выполняйте это упражнение с закрытыми глазами, поскольку в этом случае есть опасность, что оно не будет сопровождаться чувством. Глаза должны быть открыты, и мы должны действительно видеть людей вокруг нас. Это не означает, что наше визуальное восприятие изменилось каким бы то ни было образом. Нас сбивает с толку слово визуализация, и мы думаем, что должны как-то изменить наше ощущение визуального восприятия. Нам не нужно этого делать. Это вопрос познания в целом. О чем мы думаем или в каком мы настроении, когда видим других людей?

Я думаю, что нужно начать с ощущения расслабленности и покоя. Если такое ощущение появилось, то от защиты не должно остаться и следа, не так ли? Когда мы открыты, мы можем быть искренними. Давайте просто попытаемся добиться этого, глядя друг на друга.

[пауза]

Затем мы придаем этому некий дополнительный оттенок с помощью чувства: «Пусть я буду полезен». Это чувство готовности помочь. Это важная составляющая. Это не: «Ой, я должен помочь, что мне надо сделать? Я не знаю, что сделать, я некомпетентен», – или что-либо подобное. Вместо этой отрицательной, навязчивой идеи мы ощущаем готовность помочь и открытость.

[пауза]

Учимся расслабляться

Я считаю это ключом, руководством к тому, как начать чувствовать искренне. Это руководство состоит в том, что сначала нам нужно стать открытыми. Иногда мы боимся почувствовать что-либо, так как на самом деле не знаем, что в результате произойдет, – как будто мы вот-вот потеряем управление. Это большое прочное «я» за защитными стенами. Нам необходимо расслабиться. Это важно!

Расслабление не означает, что нам нужно просто расслабить наши мышцы или ослабить нашу напряженность на физическом уровне, хотя эта часть расслабления очевидна. Скорее, это означает быть расслабленным умственно; и это состояние происходит из понимания, хотя бы до некоторой степени, учений о пустотности. Пустотность означает отсутствие невозможных способов существования нас самих, всех остальных и всего, что происходит вокруг нас. Никто и ничто не существует «прочно», само по себе, независимо от всего остального и отчужденно от происходящего.

На простейшем уровне, если мы можем ослабить чувство дискомфорта в общении с другими, неуверенность, занятость самими собой, это даст нам идею о том, на что может быть похоже обладание некоторым уровнем такого понимания. Опять же, различные положения учения всегда должны соответствовать друг другу. Мы можем иметь некоторое понимание пустотности, даже если не изучали этот вопрос глубоко, поскольку у нас есть опыт взаимоотношений с нашим самым близким другом. Если мы таким образом устанавливаем мотивацию в жизненных ситуациях, то она работает.

Это означает, что мы изначально очень искренни в любых ситуациях, а не разыгрываем шоу. Мы не пытаемся продать себя, как будто мы подаем заявление о приеме на работу. Мы не примеряем на себя какое-либо поведение. Наоборот, нам полностью комфортно со всеми и со всем. Это из-за того, что нам, в сущности, комфортно с самими собой. Конечно же, все это зависит от нашего понимания самих себя. Это связано с нашим пониманием того, как существует наша личность, другими словами, с нашим пониманием пустотности. Наша личность свободна от любых невозможных способов существования. «Я» существую свободно от любых невозможных способов. Так же существуете и вы.

Можно возразить: «Хорошо, если я уберу свою защиту, не стану ли я уязвимым?» Я не думаю, что это так. Если мы воспользуемся примером из боевых искусств, то мы увидим, что, когда мы скованы и кто-либо бросается на нас, мы не можем быстро реагировать. Однако когда защитные барьеры в виде ощущения неудобства в присутствии других людей разрушены, мы полностью внимательны к происходящему. Это позволяет нам очень-очень быстро реагировать на все, что происходит.

Опять же, это вопрос работы с фактором страха, не так ли? Нам надо преодолеть страх, поскольку страх удерживает нас от того, чтобы стать открытыми. Мы боимся: «Если я не буду защищаться, то могу пострадать». Все потому, что в первую очередь мы заботимся о сохранении своих защитных барьеров, но, поступая так, мы фактически ущемляем себя. Впрочем, нам надо научиться этому на своем личном опыте и благодаря своему собственному пониманию. Это подводит нас к другой важной теме, к теме понимания.

Создание чувства на основе логического понимания

Многие люди очень разочарованы рядом буддийских методов, особенно методов тибетского буддизма и, в частности, тибетского буддизма традиции гелуг. Я говорю здесь об акценте на логике и на понимании, полученном путем умозаключений. Однако здесь нечего бояться, поскольку мы постоянно пользуемся этим типом понимания. Понимание не обязательно предполагает трудный интеллектуальный процесс. Утром мы слышим звенящий будильник и понимаем, что пора вставать. Почему пора вставать? Потому что звенит будильник. Это цепочка осмысленной аргументации, а также способ, которым бессознательно работает мозг. Цепочка осмысленной аргументации понимания, что пора вставать, такова: «Если звенит будильник, то пора вставать. Звенит будильник. Следовательно, пора вставать». Мы можем выразить это в форме подобного логического рассуждения. Это не должно быть сложным

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org интеллектуальным упражнением, которое мы продельваем, чтобы увидеть знак – именно это слово используется в тибетском языке, – знак или указание на то, что пора вставать. Звенящий будильник является знаком, на который мы полагаемся, чтобы понять, что пора вставать.

Точно так же, видение кого-либо в качестве нашего самого близкого друга является надежным знаком, или индикатором, позволяющим нам понять, что нет необходимости сохранять защитные барьеры. Поскольку нам нечего бояться и не надо разыгрывать шоу для данного человека. Как мы об этом узнали? Мы увидели знак и логически вывели это из знака. Знаком является то, что мы видим этого человека как нашего лучшего друга. Так что мы обрели понимание, полученное в результате простого умозаключения, а не трудного логического процесса.

Способность создавать чувства имеет отношение к пониманию. Многие люди действительно недоумевают по поводу того, как перейти от интеллектуального к чувственному. Это большая проблема для многих из нас, обладающих западным стилем мышления, которому свойственно разделять интеллект и чувства на две отдельные, почти несвязанные части.

Способ преодолеть эту сложность состоит в том, чтобы прежде всего понять, что выражение «чувствовать что-либо» имеет два аспекта: можно чувствовать истинность этого, другими словами, верить в то, что это истинно, и, во-вторых, можно обладать эмоциональным чувством, основанном на этой вере. Понимание чего-либо, вера в то, что это истинно, и переживание эмоций по отношению к этому следуют одно за другим. Независимость этих трех составляющих друг от друга – это невозможный способ существования.

Например, мы обретаем понимание чего-либо, опираясь на некий знак. Мы можем выразить процесс в логической форме: «Если я нахожусь с моим самым близким другом, то мне не надо защищаться. Этот человек – мой самый близкий друг. Следовательно, мне не надо защищаться». Поскольку это понимание основано на логическом рассуждении, мы могли бы назвать его интеллектуальным пониманием, но тогда потеряется суть. Суть в том, что, обладая этим пониманием, мы верим в его истинность – в то, что нам не надо защищаться от этого человека. На основании этой веры наша защита может начать ослабевать и мы можем почувствовать себя более расслабленно. Если наша защита не исчезла и мы не расслабились, то причина этого обычно в недостатке понимания или веры. Конечно же, могут быть и другие, внешние факторы, влияющие на нас, такие как беспокойство из-за чего-то другого, происходящего в нашей жизни в это же самое время. Однако я думаю, что вы поняли, что я имею в виду.

Нам необходимо определить, что означает «понимать что-либо». Если мы сможем это определить, нам будет гораздо проще установить связь между чувством того, что факт истинен, и эмоциональным чувством, основанном на вере в этот факт. Давайте попытаемся привести пример. Один пример у нас уже есть: это звенящий будильник. Мы понимаем интеллектуально, посредством умозаключения: звенящий будильник означает, что нам пора вставать.

Теперь попытайтесь сосредоточиться на том, на что похоже понимание, что пора вставать. Какие нюансы вы здесь находите?

Участник: (переводчик) Он каким-то образом узнает, что ему надо вставать, если звенит будильник, и он понимает, что если встанет достаточно рано, то легко выйдет на работу. В противном случае он опоздает.

Алекс: Правильно, но теперь давайте пойдём глубже. Дело не только в чувстве долга или в чем-либо подобном. Это вторично. На более глубоком уровне нам надо работать с двумя основными эмоциональными моментами, касающимися веры в то, что именно мы понимаем, когда слышим звенящий будильник. Во-первых, это наше нежелание признать то, что мы слышим и понимаем, а именно необходимость встать. Это первый важный момент. Второй момент заключается в принятии решения признать реальность и на самом деле встать с кровати. Затем, могут присутствовать вторичные аспекты того, почему мы приняли это решение: из чувства долга, из чувства вины или по какой-то другой причине. Мы можем принять это решение по многим причинам, а затем указать на то, о чем вы упомянули.

Участник: (переводчик) Он чувствует не только долг. Он на собственном опыте знает, что если встанет достаточно рано, то у него будет время расслабиться

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org и легче начать день. И поэтому чувство, испытываемое им, когда он встает с постели, более положительно.

Алекс: Это очень важно, поскольку происходящее здесь основано на понимании: мы признаем разумность того, что нам надо вставать, когда звенит будильник, и мы принимаем решение встать. Мы понимаем, что если мы встанем, то можно будет спокойнее выйти из дома и не волноваться, как это бывает в случае, когда у нас есть только две минуты, чтобы все собрать и выбежать из дома. Так как есть определенные преимущества в том, чтобы встать немного раньше и мы понимаем эти преимущества, решение встать кажется нам комфортным. В любом случае, реальность такова, что нам надо вставать, чувствуем ли мы по этому поводу негодование или комфорт. Мы чувствуем негодование, когда думаем о неприятностях вставания: мы больше не сможем лежать в нашей теплой, уютной постели. И мы чувствуем комфорт, когда мы думаем о преимуществах того, чтобы встать сейчас.

Если мы посмотрим на структуру буддийских учений, то они всегда объясняют преимущества каждого положения. Есть преимущества в том, чтобы быть открытыми; есть преимущества в видении каждого в качестве своей матери; в том, чтобы помнить о драгоценности человеческой жизни; в том, чтобы помнить о непостоянстве и так далее. Нам необходимо понимать преимущества принятия чего-либо и веры в истинность этого. Опять же, речь идет в первую очередь о понимании. После того как мы поняли некое положение, нам по-прежнему необходимо работать над ним, чтобы принять его. Испытываемые нами эмоции будут окрашены в зависимости от того, согласны ли мы с истинностью нашего понимания, и от того, как мы принимаем это.

Принимаем то, что мы поняли

Принятие на самом деле является очень сложным вопросом. Нам может быть сложно принять то, что нам надо вставать каждое утро, как в примере с будильником. Мы можем быть знакомы с этой сложностью и из других примеров из нашей жизни, таких как желание съесть кусочек шоколада. Мы ищем по всему дому, но не находим хоть сколько-нибудь шоколада. Таким образом, логический вывод заключается в том, что в доме нет шоколада. Но в данный момент может быть довольно сложно согласиться с этим.

И второй пример: мы стоим перед закрытыми дверями нашего дома и ищем ключи по всем своим карманам и сумкам – они должны быть где-то там. Если же ключей нет ни в одном из этих мест, то это верный знак для логического умозаключения, что мы потеряли ключи или забыли их взять. Мы «заперты» снаружи. Это очень сложно принять, не так ли? Мы лихорадочно ищем снова и снова. Это довольно простые примеры. Тем не менее, когда нам нужно согласиться с тем, что не существует прочного «я», поскольку мы искали его везде и не смогли найти, то принять это не так легко.

Весь этот вопрос с переходом от понимания к подлинному эмоциональному чувству очень сложен из-за того, каким образом мы представляем себе этот процесс. Мы рассматриваем его так, как если бы мы переходили от чего-то интеллектуального к чему-то эмоциональному и как если бы эти два аспекта были независимыми друг от друга. Однако даже если мы представляем себе этот процесс как переход от понимания, которое мы считаем более конструктивным способом смотреть на вещи, к чувству, – он не является настолько легким из-за проблемы принятия того, что мы поняли.

Обретаем мужество быть открытыми

То есть теперь вопрос в том, как мы учимся принятию. Давайте вернемся к нашему простому примеру. Как вы соглашаетесь стать открытыми? Что вы думаете?

Участник: Когда мы понимаем, что это полезно, то с этим легче согласиться. Чем больше мы понимаем, что это может быть полезно, тем легче нам согласиться с этим.

Алекс: Хорошо. Мы соглашаемся стать открытыми и на самом деле пытаемся это сделать, когда понимаем и признаем преимущества открытости. Кто-нибудь еще?

Участник: Для того чтобы принять что-либо, вам необходимо самим это испытать. То есть вы просто сначала пробуете это. Возможно, вы прыгните в воду и пойдете ко дну, но, тем не менее, вам сначала необходимо иметь мужество попробовать, чтобы получить опыт погружения.

Алекс: Это верно. Для того чтобы действительно стать открытыми, нам необходимо значительное мужество. Но даже для того, чтобы знать о возможности стать открытыми, требуется некоторое понимание, с которого можно начать. Понимание приходит из опыта переживания ситуации, в которой мы очень сильно пострадали в наших взаимоотношениях, из-за того, что не были открытыми. Основываясь сначала на этом опыте, а затем на чьем-то рассказе, и видя на чьем-то примере, на что похоже быть открытыми, мы обретаем мужество попробовать это самим.

Итак, теперь мы можем нарисовать небольшой штрих в той части нашей картины, где находится гуру, ведь мы получаем вдохновение благодаря примеру человека, который открыт и является подходящим учителем. Обратите внимание на то, что многие не являются подходящими учителями. На живом примере подходящего учителя мы видим, на что похоже быть открытым. Такой пример дает нам вдохновение и мужество попробовать это самим.

Учимся быть открытыми

Участник: (переводчик) В детстве мы очень открыты, но из-за неприятных переживаний, из-за плохого обращения, мы постепенно закрываемся, постепенно возводим вокруг себя защитные стены. Поэтому сейчас, когда мы предположительно должны убрать эти защитные стены, детский страх все еще присутствует. Лишь теперь, когда мы встретились с буддизмом, мы пытаемся позволить себе стать открытым, однако мы все еще опасаемся, что другие могут злоупотребить этим.

Алекс: Это как раз тот вопрос, который я хотел поднять. Как мы узнаем о том, что полезно быть открытыми? Как мы учимся чувствовать или делать это? Мы познаем преимущества этого, когда приобретаем опыт открытости. Так мы узнаем об этом. Но преимущества не всегда возникают мгновенно. Так что этот первый способ обучения не такой уж легкий.

Второй способ узнать об этом состоит в том, что иногда мы открываемся и оказываемся пострадавшими. Так же, как и в предыдущем случае. Иногда мы чувствуем себя пострадавшими: нами воспользовались. В таком случае нам надо попытаться понять, в чем наша ошибка. Зачастую, если мы понимаем, в чем ошибка, мы можем ее исправить. Была ли эта ситуация проблематичной потому, что мы были открыты, или потому, что было что-либо неуместное в нашем отношении к этой ситуации с точки зрения восприятия самих себя?

Давайте рассмотрим пример. Мы были с кем-то, и этот человек рассердился на нас. Мы могли подходить к этой ситуации двумя способами: с защитными стенами или без них. Мы можем думать: «Я был открыт, я был уязвим, мне сказали нечто злое, и я пострадал, – или: – Если бы я не был открыт, то не пострадал бы».

Нам необходимо как следует в этом разобраться, так как это по-настоящему странный ход мыслей. Как мы можем не чувствовать себя пострадавшими в случае, когда мы не были открытыми? На что это будет похоже?

На самом деле, мы бы пострадали в обоих случаях – как с защитными стенами, так и без них. Все зависит от того, как мы воспринимаем самих себя. Если кто-нибудь кидает в нас большой кусок грязи, а мы просто стоим на месте и грязь попадает нам в лицо, тогда это подобно восприятию себя очень «прочным» образом. Однако, если мы достаточно гибки и кто-то кидает в нас грязь, мы чуть-чуть смещаемся в сторону и не позволяем ей попасть нам в лицо. Злые слова пролетают мимо нас. Этот человек был в плохом настроении, и мы не принимаем сказанного им на свой счет.

Вот ключ: будучи гибкими и не принимая злых слов на свой счет, мы не позволяем им попасть нам в лицо. Но если мы обладаем очень прочным взглядом на самих себя, если мы негибки и принимаем все очень лично, тогда мы очень уязвимы, когда открыты, и все с треском попадает нам в лицо.

Если у нас есть это прочное чувство СЕБЯ, принимающего все на свой счет, то наши защитные стены нас совсем не спасают. Мы или по-прежнему принимаем все на свой счет, или прячемся за ними, чувствуя страх и неуверенность. Мы неосознанно оказываемся пострадавшими или заглушаем в себе чувство обиды, хотя на самом деле внутренне мы обижены. Фактически мы очень обижены, хотя и отрицаем это. Это прочное «я» съезживается за защитными стенами. Поэтому нам необходимо как следует разобраться в происходящем. Что является причиной обиды? Причина обиды не в нашей открытости. Причиной нашей обиды служит наше заблуждение относительно прочного «я».

Участник: (переводчик) Возможно, интеллектуально она понимает проблему и этот разговор о пустотности прочного «я». Однако в конкретной ситуации, когда она чувствует себя пострадавшей, она не может применить свое понимание к этому чувству и не может объединить его со своими чувствами. Например, если она чувствует себя пострадавшей, она может понимать: «Хорошо, эго не существует», – однако ничего не меняется, она по-прежнему чувствует себя пострадавшей. То есть это чувство не пропадает оттого, что она думает о нем с точки зрения отсутствия эго.

Алекс: Это правда. На пути есть этапы. Боль, страдания и прочее не исчезают мгновенно. Даже если мы обладаем прямым неконцептуальным постижением пустотности, это не означает прекращения нашего страдания. Этому прямому постижению (mgpon-sum) необходимо проникать в нас медленно, оно погружается внутрь в течение длительного периода времени, по мере получения нами обширного опыта, прежде чем оно устранил наше страдание. Существует большой разрыв между арьей – тем, кто обладает неконцептуальным постижением пустотности, – и архатом – тем, кто полностью и навсегда освобожденным от страдания. Дело в том, что нам не следует ожидать большего, чем позволяет естественный ход развития, в процессе которого каждый человек обретает освобождение. Это развитие проходит через этапы; это постепенный процесс.

Здесь нам необходимо вспомнить Первую благородную истину. Жизнь сложна! Это Первая благородная истина. Даже если мы понимаем пустотность, наши проблемы не закончатся моментально. Жизнь сложна! Страдания не исчезают мгновенно. Это долгий, постепенный процесс. Сначала мы будем чувствовать себя уязвленными, но разница в том, что мы не будем крепко держаться за это чувство. Если нам это удастся, чувство уязвленности станет проходить гораздо быстрее. Это заметная разница. Мы должны радоваться таким значительным результатам и в конечном счете, чем меньше мы будем держаться за это чувство, тем заметнее будет эффект. Это должно нас не расстраивать, а, наоборот, вдохновлять.

Учимся говорить «нет»

Есть еще один вопрос, который мне хотелось бы поднять и который относится к открытости. Это переживаемый многими людьми опыт, когда, став открытыми, они чувствуют, что всегда должны говорить «да» и не могут никому сказать «нет». Вместо того чтобы пострадать от другого человека непосредственно, они непреднамеренно перестают обращать внимание на свои собственные нужды, так как никогда не говорят «нет». Они оказываются пострадавшими косвенно. Знакомо ли вам это?

В такой ситуации нам нужно постараться понять, что говорить «нет» и заботиться о своих собственных потребностях не эквивалентно возвращению защитных стен. Конечно же, мы можем опять закрыться, тем не менее, это не означает, что мы действительно закрываемся. Мы по-прежнему можем быть полностью открыты, полностью восприимчивы и просто сказать: «Мне очень жаль, но я не могу сделать этого», – или: «Теперь мне надо отдохнуть», – и мы по-прежнему остаемся открытыми. Однако если у нас есть это представление о прочном «я», то проявляется «бедный я» и затем «меня используют» и мы очень расстраиваемся. Либо мы полагаем: «Если я когда-нибудь скажу “нет”, то другой человек бросит “меня”, поэтому я лучше промолчу». И затем мы направляем всю враждебность, вину и гнев внутрь себя, на это «я». Опять же, все это вращается вокруг идеи прочного «я» – заблуждения, которое необходимо оставить.

Участник: В моей жизни постоянно происходит кое-что другое. Я ожидаю, например, что: «Если я стал открытым, то другие люди тоже должны стать открытыми ко мне. Опасаться нечего – так почему бы им не стать открытыми?» И если они продолжают закрываться, я очень сержусь.

Алекс: Когда вы это сказали, я подумал о двух вещах. Сначала о своей недавней беседе с женщиной в поезде. Когда я сказал, что преподавал буддизм и учил тому, как преодолеть эгоизм, она ответила: «Что плохого в том, чтобы быть эгоистичным? Если все эгоистичны, а я не эгоистична, то я просто глупа!» Вы сейчас говорите о том же самом; если каждый вокруг меня прячется за защитными стенами, а я открыт, то я просто глуп. Мой ответ ей был: «Хорошо, следуя этой логике, если все остальные ходят повсюду и стреляют в людей, а вы не ходите и не стреляете, то вы глупы». То есть, конечно же, мы должны быть немного более объективными в отношении преимуществ и недостатков того, чтобы стрелять в людей и чтобы отгораживаться своими защитными стенами.

Второе, о чем я подумал, – это пример моей мамы. Моя мама очень расстраивалась, когда смотрела новости по телевизору. Она смотрела новости и слушала обо всех убийствах, грабежах и насилии, произошедших за день, и очень сердилась: «Почему люди так поступают?».

Сейчас я думаю, что проблема здесь в самодовольстве. Мы можем быть самодовольны в очень выраженной форме. Моя мама не была такой. Однако мы также можем быть самодовольны на более тонком уровне. Это то, что, по моему мнению, относится к моей маме, – более тонкая форма самодовольства: «Я такая замечательная, а все остальные такие плохие». Опять же, я думаю, что все это вращается вокруг заблуждения относительно прочного «я». Другими словами, мы отождествляем себя с совершением полезных действий: мы открыты или мы не ходим повсюду, стреляя и грабя людей. Мы отождествляем прочное «я» с этим. Мы пользуемся этим для укрепления своей защиты, пытаемся обезопасить это «я». Затем мы применяем обширный механизм решительного неприятия других людей – тех, кто поступает другим способом, – чтобы попытаться еще больше обезопасить это «я» и сделать так, чтобы ему меньше угрожали.

Мы можем понять, как можно относиться к этому иначе, на следующем примере. Мы пьем воду из стакана – вот так. Наша собака пьет воду по-другому. То есть если бы мы увидели много собак, которые пьют воду, лакая ее языком из стоящих на полу мисок, разве это заставило бы нас чувствовать себя самодовольно, потому что мы пьем воду правильным способом, и считать всех собак плохими, потому что они пьют воду неправильно? Нет. Почему это нас не волнует?

С другой стороны, почему нас волнует то, что мы открыты, а все вокруг нас нет? Какая разница между этим и тем, что мы пьем воду не так, как животные? Я думаю, что разница – в отождествлении прочного «я» с определенной позицией. Нам не важен способ, которым мы пьем: это для нас незначительно. Поэтому нас не беспокоит то, как пьет собака. Но это прочное «я»: «Я очень стараюсь быть открытым и очень стараюсь быть “хорошим”».

Теперь мы можем добавить еще один маленький штрих в другой части нашей картины, чтобы обозначить то, что мы расстраиваемся, когда другие поступают не так, как мы. Этот штрих относится к вопросу «должен»: «Я должен делать это».

Учимся не переживать по поводу того, что говорят или делают другие

Участник: (переводчик) Он говорит, что существует другой подход. Если вы хотите быть уважаемым человеком и кто-то говорит вам: «Ты идиот», – то вы сердитесь. Однако если вы не хотите быть уважаемым человеком и кто-нибудь десять раз говорит вам: «Ты идиот», – то это не имеет для вас значения. Кроме того, если кто-то хочет по какой-либо причине отобрать вашу жену, а вы хотите, чтобы ваша жена оставалась с вами, то вы начинаете бороться. Но если вы думаете: «Хорошо. Если моя жена хочет уйти – ничего страшного. Я согласен с этим», – тогда, поскольку у вас нет желания удерживать ее, вы не начинаете бороться.

Алекс: Здесь нам надо различать две истины. Мы называем их абсолютной и обусловленной или глубинной и обусловленной истинами. С точки зрения глубинной истины мы действительно стараемся не привязываться к вещам, видя, что вещи не обладают прочным существованием. Тем не менее, с точки зрения обусловленной истины существуют «вещи, которые следует принимать, и вещи, которые следует отвергать». С обусловленной точки зрения полезнее быть открытым, чем закрытым, и полезнее защищать нашу жену, чем позволить кому-либо потревожить или забрать ее. Это не противоречит глубинной истине – тому, что мы не привязаны. Нам следует быть осторожными и не путать эти две истины.

Заключительное упражнение

Подшло время завершать нашу вечернюю сессию. Давайте закончим ее небольшой практикой и, выполняя ее, давайте будем смотреть вокруг и будем открытыми. Мы хотим быть открытыми, но не в смысле прочного «я» без защитных стен, когда любая грязь, брошенная в нас, – шмяк! – прямо в лицо. Скорее, наши защитные стены опущены и нет ничего прочного – о чем мы должны беспокоиться, чему может быть причинен ущерб. Между тем, очевидно, что мы здесь. Мы реагируем на все происходящее, не испытывая необходимости защищаться, крепко цепляться и чувствовать страх. Откуда берется страх? Страх возникает, когда мы думаем, что существует прочное «я», которому может быть причинен ущерб. В этом случае, конечно же, мы боимся.

Относительная истина состоит в том, что если кто-либо бросает в нас что-то, мы отходим в сторону. Если от нас слишком много требуют, мы говорим «нет». С относительной точки зрения мы справляемся с такими ситуациями, пользуясь распознающим осознанием или способностью принимать объективные решения, а не субъективными самодовольными суждениями.

Участник: Если вы стали открытыми, имеет ли это какое-либо отношение к гибкости, то есть независимо от того, что мы слышим – хорошее или плохое, мы все же хотим помочь? Значит ли способность поступать таким образом, что мы обладаем гибкостью?

Алекс: Именно. Только когда мы открыты, мы можем по-настоящему быть гибкими, спонтанными и так далее. Если мы закрыты, мы не можем отвечать на все свободно. В этом случае мы очень негибки. Мы ходим, окруженные защитными стенами.

Участник: Открытость означает значительную степень гибкости. Но она означает не только гибкость, не так ли? Открытость не означает только лишь гибкость?

Алекс: Точно. Это означает не только гибкость. Это также означает, что мы действительно адекватны. Это означает много вещей. Все взаимосвязано. Мы можем быть более восприимчивы, когда мы открыты. Когда мы более восприимчивы, мы гибче. В случае, когда мы более искренни, другой человек чувствует себя более расслабленно в нашем присутствии. Много вещей. Все они взаимосвязаны. Если мы открыты и действительно видим происходящее с другими людьми, нам гораздо легче обладать распознающим осознанием (she's-rab), чтобы ясно видеть, что делать. Распознающее осознание и искусные средства возникают естественным образом, когда мы открыты.

Даже если мы не можем создать такое ощущение открытости на основании понимания пустотности, мы можем создать его на основе видения лучшего друга в каждом человеке. Почему? Потому что различные способы путешествовать могут привести в один пункт назначения, различные причины могут вести к результату, которого мы хотим достичь – например, стать открытыми. Это следует из учений о пустотности причинно-следственной связи. Так что существует много различных путей достижения понимания и много различных уровней понимания, каждый из которых может быть полезен.

Итак, давайте попробуем создать эту открытость с точки зрения сострадания, глядя на каждого как на нашего самого близкого друга. И затем, если мы можем также создать открытость с точки зрения правильного понимания пустотности, то это будет еще полезнее. Эти две вещи – сострадание и мудрость – всегда связаны. Помните? Это образ двух крыльев.

Ответственность за других

Участник: (переводчик) Но если вы смотрите на другого человека как на вашего лучшего друга, то это значит, что вы должны взять на себя полную ответственность за этого человека, и поэтому, с этой точки зрения, возникает страх.

Алекс: Почему мы боимся? Из-за прочного «я»: «Я не справлюсь». То есть это означает, что нам надо добавить еще один штрих к нашей картине, опять на стороне пустотности причинно-следственной связи. Стандартный пример, которым пользовался Будда, состоял в том, что ведро с водой не наполняется первой или последней каплей воды; оно наполняется сочетанием всех капель. Когда мы пытаемся помочь кому-либо преодолеть страдание, то результат не на сто процентов зависит от наших действий. Это было бы преувеличением «я». Результат происходит из сочетания многих, многих и многих причин.

С одной стороны, мы не говорим, что лишь мы одни несем ответственность, в том смысле, что если другим не стало лучше, то мы виноваты в неудаче. Однако, с другой стороны, мы также не впадаем в крайность, состоящую в том, чтобы ничего не делать. Мы содействуем настолько, насколько возможно. Но собираются ли другие преодолевать свои страдания или нет по большей части зависит от того, что они сами делают.

Опять же, эта тема позволяет нам добавить маленький штрих к картине, которую мы рисуем. Но мы будем погружаться все глубже и глубже в эту идею «я должен» завтра. «Я должен делать это. Я должен помочь им. Я должен быть в состоянии решить все их проблемы и так далее. И если это не работает и я не решил их проблемы, то я виноват в том, что сделал что-то не так».

И это естественным образом ведет к вопросу о Боге – вопросу, который является источником нашего мышления в понятиях «должен». Мы представляем, что, подобно Богу, мы должны быть всемогущими и быть в состоянии осуществить все что пожелаем, исключительно своими силами. Мы вернемся к этому завтра.

Итак, давайте закончим несколькими минутами, на протяжении которых мы будем открыты, не будем испытывать страха, и давайте затем пожелаем: «Было бы замечательно, если бы каждый мог быть открытым и не испытывал страха. Пусть каждый станет таким. Пусть я буду в состоянии помочь каждому стать таким».

Помните, что нам надо всегда спрашивать себя о том, чего мы боимся, почему мы напуганы и, конечно же, кто именно боится.

Вторая сессия: надежное направление (прибежище)

Открытость к обучению

Как мы говорили вчера, мы пытаемся почувствовать себя открытыми, чтобы быть полезными другим людям, – относиться к другим искренне, не прячась за защитными стенами. Открытость необходима нам не только по отношению к другим людям, но и по отношению к обучению. Это похожий процесс. Нам необходимо отказаться от защиты, чтобы стать открытыми и способными применять изученное лично к себе, а не прятаться за своего рода «барьером», созданным нашей интеллектуальностью. Другими словами, мы можем пытаться защитить прочное «я», которое, казалось бы, есть внутри нас, и думать: «Я послушаю все это лишь в качестве интеллектуального упражнения: это позволит мне узнать что-нибудь любопытное или интересное. Если же мне придется затронуть что-либо глубоко внутри себя, то это слишком пугающе и поэтому мне лучше защитить себя от этого». Нам необходимо отказаться и от таких «барьеров».

Эта открытость нужна нам, чтобы учиться и работать над собой, чтобы, в свою очередь, быть полезными другим людям, к которым мы открыты на личном уровне. Как мы описали вчера, мы можем развить этот вид сердечности,

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org сначала глядя вокруг, на других, – либо на других людей в этой комнате, либо на изображения будд на стенах, – а затем, после того как исчезли созданные нами защитные барьеры, почувствовать мотивацию открыться для преобразования как самих себя, так и наших взаимоотношений с другими на более глубоком уровне.

Давайте посвятим этому следующую минуту. И, пожалуйста, выполняйте это с намерением быть внимательными и сосредоточенными. Мы не хотим просто сидеть, позволив нашему уму блуждать повсюду.

[пауза]

Буддийская практика в качестве «защитной стены»

Начиная заниматься буддизмом, мы в первую очередь работаем над собой, на том или ином уровне. Это преобразование себя может быть пугающим. Мы немного говорили об этом вчера. Чтобы избежать необходимости меняться, мы возводим вокруг себя «защитные стены». Затем, спрятавшись за ними, мы обращаемся к буддизму как к развлечению, виду спорта или хобби. Мы смотрим на буддийскую практику как на нечто совершенно не имеющее отношения к нашим жизням.

Довольно интересно, что когда мы спрашиваем людей, на протяжении какого-то времени занимающихся буддизмом: «Что вы практикуете?» – то очень часто они говорят, что их практика состоит в ежедневном выполнении неких ритуалов на основании принятых ими тантрических посвящений. Они должны каждый день что-то читать вслух, и в этом состоит их практика. Возможно, они даже смотрят на это по-христиански: «Я должен произносить молитвы каждый день». И действительно, многие люди называют эти ритуальные тексты «молитвами». Поскольку в эти выходные дни мы пользуемся метафорой написания картины, мы можем добавить несколько мазков кистью в той ее части, которая относится к чувству «должен»: «Я должен читать молитвы, потому что я хочу быть хорошим человеком, потому что я обещал так поступать...» После этого мы оказываемся полностью поглощены идеей Бога или гуру.

Теперь мы начинаем добавлять маленькие штрихи в разных частях нашей картины. Даже если мы не совершаем какого-либо тантрического ритуала, мы можем похожим образом выполнять простирания или некоторые другие практики. Как я уже говорил, достаточно легко заниматься ими как спортом, как чем-то, совершенно не имеющим отношения к нашей внутренней действительности. Другими словами, мы говорим, что выполняем нашу «практику» как обязанность – «нечто, что я должен делать, поскольку я обещал это делать» – или как некий спорт, который на самом деле не имеет отношения к нашей жизни – «и это моя практика!»

Это большая ошибка в отношении буддизма. Многие люди вовлечены в буддизм на подобном уровне на протяжении многих и многих лет, и все же, из-за такого ошибочного взгляда, они получают лишь минимальную пользу. Конечно же, я не стану отрицать, что от этого может быть некоторая польза. Однако она не настолько существенна, насколько могла бы быть. Когда мы говорим или когда говорит кто-то другой (обычно это кто-то другой): «Моей практикой являются сострадание, пустотность, непостоянство и так далее», – то некоторые люди реагируют довольно странно. Если мы выполняем ритуалы в качестве нашей практики и кто-то говорит нам такое, мы можем подумать, что этот человек претенциозен и очень горд, и, в некотором смысле, он принижает и критикует нас за выполнение ритуальных практик. Мы можем воспринимать это почти как угрозу.

Опять же, здесь речь идет о заблуждении насчет прочного «я», находящегося за своими защитными стенами и читающего вслух все эти разнообразные ритуальные формулы, отчасти используя это как способ еще больше укрепить эти защитные стены. Потому что когда мы находимся за защитными стенами, нам нет необходимости уделять внимание самим себе или своей жизни. Мы стараемся быть очень, очень занятыми ритуалами – настолько, чтобы нам не надо было иметь дело с другими людьми или с самими собой. Вы знаете, как некоторые люди включают радио или какую-нибудь музыку в первую минуту после утреннего пробуждения и оставляют ее играть весь день; или в их доме весь день может быть включен телевизор. Сегодня многие ходят в наушниках, и плеер непрерывно транслирует музыку в их уши. Хотя они не осознают этого, эффект

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org состоит в том, что у них никогда не возникает необходимости на самом деле размышлять или оставаться наедине с самими собой. Это причудливый способ справляться с одиночеством, но, в любом случае, как люди с западным стилем жизни, мы знаем, что это такое. По сути, такие привычки отвлекают нас от того, чтобы когда-нибудь по-настоящему серьезно обратить внимание на свой ум и на свою жизнь.

Довольно просто следовать такой же модели в буддийской практике. Мы весь день выполняем ритуал или произносим мантру, что аналогично включенной весь день музыке. Это в действительности не затрагивает глубочайшую часть нашей личности. Другими словами, мы используем эту практику в качестве еще одной защитной стены; это новый слой большой защитной стены вокруг нас. Даже если мы станем достаточно продвинутыми в нашей практике – скажем, мы будем весь день визуализировать всевозможные вещи, относящиеся к мандалам или божествам и подобным вещам, – за этим очень легко спрятаться: нам в действительности не придется работать над своей жизнью. Я думаю, что в качестве основной структуры нашей практики очень важно использовать не нечто дополнительное, постороннее для нашей жизни, что мы выполняем ежедневно в течение часа или любого другого промежутка времени: нашей жизни необходимо быть нашей практикой.

Первая благородная истина – истинное страдание

Для того чтобы сделать наши жизни практикой, нам нужно обратиться к основной структуре учения Будды – к четырем благородным истинам, четырем фактам жизни. Очень важно относиться к ним серьезно. Первая из этих истин, как мы сформулировали ее прошлым вечером, – «жизнь сложна». Вы можете сказать: «Все является страданием», – но это очень неудобная формулировка. Гораздо актуальнее сказать: «Жизнь сложна».

Смысл в том, что нам необходимо действительно обратить внимание на этот факт и принять то, что жизнь является сложной. Иногда мы отрицаем это. Или, спрятавшись за своими защитными стенами, мы говорим только лишь теоретические слова: «Да, страдание существует», – но в действительности мы не применяем этот факт к самим себе и не считаем его справедливым по отношению к нашим жизням. Мы слишком заняты попытками найти счастье. Мы обсудим чуть позже, сегодня или завтра, вопрос счастья и то, хорошо ли быть счастливым, практикуя буддизм. Это еще один очень сложный момент для западных практикующих – один из тех моментов, которые нам нелегко понять. Но давайте пока оставим это за рамками обсуждения.

Многие люди, особенно женщины, но не только женщины, находятся в сложных жизненных ситуациях. Например, в дополнение к работе они могут ухаживать за детьми и заботиться о домашнем хозяйстве. Временами у них много проблем с мужем или любимым мужчиной, так как он либо не помогает, либо не принимает во внимание сложность ситуации. Часто мужчина обнаруживает, что ему нелегко иметь дело с ситуацией, в которой находится женщина, поскольку обычным мужским ответом будет вопрос: «Скажи мне, в чем проблема?» – и затем он хочет исправить ее, как будто это сломанная труба. Это не совсем то, чего в подобной ситуации хочет женщина. Зачастую она ищет просто признание сложности и некоторое сочувствие, но не в смысле: «Ох, бедненькая», – а в смысле некоторой эмоциональной поддержки и понимания. Это действительно является практикой щедрости, первой парамитой, или далеко ведущим состоянием ума.

Есть еще одно относящееся к нашему обсуждению высказывание, индийского мастера Шантидевы, который сказал, и я перефразирую его: «Вы не можете по-настоящему во всем полагаться на обычных существ, потому что они наивны и незрелы и всегда будут подводить вас». Спасибо вам, Шантидева. Это относится к ситуациям во многих семьях, поскольку мужа зачастую не могут действительно предоставить тот тип поддержки, который хотят женщины. Это относится к нашему текущему обсуждению Первой благородной истины, так как ситуация, в которой женщина заботится о доме и детях, является лишь одним из примеров, иллюстрирующих сложность жизни. Жизнь также сложна и для мужчин, чувствующих ответственность за все, что касается финансовой безопасности семьи и защиты всех и всего. Это тоже сложно.

Когда мы говорим о Первой благородной истине, как мы можем говорить о ней не с позиции отрицания, а так, чтобы эта истина казалась действительно

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org
важной для нас? Я думаю, что нам необходимо каким-то образом удовлетворить свое стремление обрести некую эмоциональную поддержку и понимание того факта, что наша жизнь сложна и что жизнь сложна вообще.

Обращение к Трем драгоценностям за поддержкой

Вопрос в том, к кому мы обращаемся за сочувственным пониманием и поддержкой. Мы можем обращаться к обычным существам, но у них свои собственные проблемы, и сложно получить от них поддержку. Это приводит нас к теме прибежища. Мне на самом деле не нравится термин «прибежище», так как я считаю его слишком пассивным. Я всегда думаю об этом как о более активном процессе создания надежного и положительного направления в нашей жизни. Если мы хотим обратиться к чему-то, что может действительно дать нам сочувственную поддержку, то, будучи буддистами, мы обращаемся за прибежищем к Трем драгоценностям – буддам, а также к их учениям и достижениям – к Дхарме и к сообществу Сангхи.

На Западе мы стали пользоваться словом сангха абсолютно небуддийским способом – эквивалентно церковному собранию. Мы используем его, имея в виду других людей, приходящих в буддийские центры. Это не первоначальное значение. Тем не менее, хотя другие члены нашей буддийской общины не являются объектами прибежища, все же мы можем так или иначе получать от них дружеское общение и признание того, что жизнь сложна – что МОЯ жизнь сложна, а не только что жизнь сложна вообще.

Кроме того, Вторая, Третья и Четвертая благородные истины выглядят как типично мужской подход к решению проблем: «Мы выявляем причину и затем устраняем проблему», – это похоже на починку сломанной трубы. Между тем, нам необходимо придерживаться более женского подхода – поддержки и признания того, что жизнь сложна. Жизнь является сложной. Мужчине или женщине, нам необходимо сочетание обоих подходов. Нам не следует думать, что наш пол определяет единственно подходящую нам точку зрения.

Как мы получаем эту поддержку? С одной стороны, обращение к другим членам нашей буддийской общины на некотором уровне практики представляется очень привлекательным. Однако зачастую мы обнаруживаем, что люди в нашей общине недостаточно зрелы, и поэтому мы склонны к критическому настрою и закрытости по отношению друг к другу. Во многих западных буддийских общинах люди отгорожены друг от друга очень прочными защитными стенами, поскольку они думают, что им каким-то образом необходимо создавать видимость очень святых и духовно развитых людей. То есть мы часто собираемся вместе для участия в лекции, или для выполнения совместного ритуала, или для совместной медитации, а затем все расходятся, и мы думаем, что именно это и означает практиковать в группе – просто сидеть вместе или совместно читать вслух мантры. Это подобно представлению о том, что смысл индивидуальной практики заключается в самом ритуале. Фактически, истинная цель буддийской практики в группе состоит в том, чтобы быть дружелюбными по отношению друг к другу, быть полезными друг для друга, быть понимающими, открытыми и любящими. Если мы, практикуя в группе, уделяем этому внимание, мы можем действительно получать друг от друга некоторую эмоциональную поддержку в том, что жизнь сложна и что все мы работаем над собой в рамках этой истины. Но все же мы – обычные существа, и иногда очень сложно действительно предоставить такой уровень поддержки кому-нибудь другому.

Если мы обратимся к истинному прибежищу в Сангхе, оно относится к арьям – к тем, кто обладает неконцептуальным постижением пустотности. Большая разница, не так ли? Даже если такие люди еще не освободились от страдания, все же они обладают гораздо более слабыми проявлениями эгоцентризма, и им гораздо легче предоставить нам некоторую поддержку. Но вокруг нас не так много арий, не правда ли?

Поэтому мы можем обратиться за такой поддержкой к прибежищу в Будде. Мы чувствуем: «Будда понимает меня; Будда понимает трудности моей жизни». Это, конечно же, дает определенное утешение. По функции это напоминает принятое в христианстве заявление: «Иисус любит меня». Если Иисус любит меня, то я не могу быть настолько уж плохим. Чем больше мы действительно верим в то, что «Иисус любит меня», тем больше мы убеждаемся в нашей ценности как человеческих существ, которая затем дает нам силу справляться с нашими жизненными ситуациями. Почему-то мне недостаточно того факта, что моя

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org
собака любит меня!

Мы можем перенести этот христианский подход на Будду: «Будда любит меня, Будда понимает меня». Это дает нам некоторое утешение и поддержку. Теперь мы можем добавить еще один штрих к картине, которую мы здесь рисуем, к той ее части, где у нас духовный учитель, – и снова речь идет о подходящем духовном учителе, а не просто о любом учителе. Я очень хорошо помню своего собственного учителя, Серконга Ринпоче. Одним из его выдающихся качеств было то, что он относился серьезно к каждому – неважно, насколько нелепой была просьба, с которой люди обращались к нему. Например, один действительно странный хиппи пришел с улицы и сказал: «Научите меня шести йогам Наропы», – не важно, насколько странным мог быть этот человек, – он воспринимал этих людей серьезно. Он сказал: «Ох, это замечательно! Вы действительно интересуетесь этим удивительным учением, и если вы на самом деле хотите узнать о нем, то вам придется начать готовить себя внутренне». Затем он учил их чему-нибудь, подходящему для их уровня. Это очень хорошо работает с такими людьми, так как если учитель относится к ним серьезно, то и они могут начать относиться серьезно к самим себе.

Мы можем видеть, что установка «мой учитель понимает и любит меня» будет работать параллельно с «Будда понимает и любит меня». Однако у нас не всегда есть тесная личная связь с учителем – так же, как и с Буддой. К тому же, иногда учителя, с которыми мы связаны, не обладают идеальной квалификацией. Однако мы ориентируемся на них, поскольку говорит: «Будда понимает меня», – или: «Будда любит меня», – кажется несколько теоретическим и отстраненным.

Следовательно, нам необходимо перейти на другой уровень прибежища. Мы можем следовать не только в надежном направлении Будды, Дхармы и Сангхи в качестве вдохновения, служащего причиной нашего продвижения на духовном пути; мы также можем принимать прибежище в конечном результате, следовать в надежном направлении конечного результата, которого, следуя по этому пути, мы достигнем сами. Это означает, что в конечном счете нам необходимо получать это утешение и понимание от самих себя, поскольку с точки зрения природы будды все мы обладаем полным потенциалом и способностями, позволяющими нам достичь этого состояния освобождения и просветления Будды, Дхармы и Сангхи. Мы также обладаем всеми возможностями для того, чтобы давать это понимание и поддержку не только самим себе, но и другим. Я думаю, что это действительно очень важный момент. Я считаю его очень важным в своем собственном развитии.

Шантидева сказал (и моя мама тоже это говорила): «Если вы хотите сделать что-либо правильно, делайте это сами. Если вы просите кого-нибудь другого сделать это, они не сделают так, как вы хотите». То же самое верно и в отношении получения понимания, признания и утешения, которые нам необходимы, когда мы сталкиваемся со сложностями жизни. Наиболее надежным будет предоставить себе такую поддержку посредством понимания самих себя, принятия своей жизненной ситуации и доброго отношения к себе в этих обстоятельствах. И нам важно не осуждать себя на протяжении этого процесса.

Не осуждаем самих себя

Если мы склонны судить, мы добавляем еще один штрих к картине «Я должен делать это и не должен делать то; я хочу быть хорошим – я не хочу быть плохим». В этом случае мы смотрим на себя и говорим: «Моя жизнь сложна. Все это потому, что я “плохой”. Что-то во мне неправильно». Если мы смотрим на наши жизни таким осуждающим образом: «Я хочу быть хорошим, я не хочу быть плохим», – то мы судим самих себя с точки зрения своей жизни: «Моя жизнь сложна. Должно быть, я делаю что-то неправильно. Я плохой». Вместо того чтобы предоставить себе некоторую эмоциональную поддержку, мы ругаем себя и осуждающе указываем пальцем. Это несколько нас не поддерживает, а лишь заставляет чувствовать себя еще хуже.

Относиться с сочувствием к самим себе не означает, что мы обращаемся с собой, как с ребенком, и при этом ничего не делаем в той ситуации, в которой мы оказались. Очевидно, когда женщина хочет сочувствия и понимания от мужа, это далеко не все, чего она хочет. Было бы также неплохо, если бы он помыл посуду! Аналогично, мы, возможно, хотим, чтобы кто-нибудь погладил нас по голове, как собаку, но мы также хотим некоторой реальной помощи. Это

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org же справедливо и в отношении обращения с самими собой. Нам необходимо, с одной стороны, быть понимающими и сердечными к себе, но при этом нам также необходимо самим починить сломанную трубу и сделать что-либо для удовлетворения своих более серьезных потребностей.

Все это довольно сложно. Это достаточно деликатный вопрос. Я думаю, например, о людях, у которых было не очень хорошее детство или не очень понимающие родители. Такие люди часто ищут замену родителям – замену маме или папе. Оказываясь во взаимоотношениях, они бессознательно проецируют маму или папу на другого человека и зависят от того понимания, которое дает им другой человек, – понимания, которого они были лишены в детстве.

Как мы общаемся с человеком, столкнувшись с проблемой такого рода? Это довольно невротические отношения. Мы можем сказать: «Постарайся увидеть бессознательную модель, которой ты следуешь, понять, насколько ты глуп и как много ты создаешь себе проблем, и прекрати это!» Это похоже на то, как если бы собака испачкала пол: некоторые люди в такой ситуации тычут собаку в это носом и говорят: «Посмотри на беспорядок, который ты натворил! Перестань так делать!» Однако подобный подход срывает недостаток хорошо. Возможно, он срывается с собакой, но не будет настолько же эффективным в нашем случае, поскольку это лишь усилит чувство «я плохой человек» и создаст чувство вины и одиночества: «я хочу быть хорошей девочкой, я хочу быть хорошим мальчиком». Все эти осуждающие идеи вращаются вокруг веры в прочное «я».

Признание своих прав

Если мы обратимся к немного более сложным психологическим методам, то для такого человека на самом деле будет очень полезно признать, что он имел право быть любимым и понятым родителями. Каждый имеет на это право, и то, что некоторые люди лишены этого, действительно является проблемой. Психологи признают это, поэтому и сам человек тоже может признать и согласиться с этим. Вместе с тем, важно признать, что жизнь сложна и, в частности, что наша жизнь сложна и что у нас есть право быть счастливыми. У нас есть право стать буддой, поскольку мы обладаем природой будды.

Признав это, мы обычно обнаруживаем, что наша былая необходимость иметь хороших родителей преобразовывается. Она удовлетворяется благодаря тому, что мы становимся хорошими родителями кому-то другому. Я обнаружил на своем собственном опыте, что это действительно работает. После признания сложности нашей жизни и, в некотором смысле, предоставления самим себе эмоциональной поддержки этим признанием, наиболее исцеляющим в борьбе со сложностями нашей жизни является предоставление признания и понимания другим. Чем больше мы даем другим – и нам необходимо быть очень искренними в этом, – тем лучше мы справляемся со сложностями в своей собственной жизни, и, фактически, мы обнаруживаем, что эти сложности стали гораздо менее выраженными. Это сильно отличается от навязчивого «добротного дяди» – социального работника, который постоянно старается сделать что-либо для других, но не обращает внимания на свою собственную жизнь. Обычно жизнь таких людей в беспорядке. Все это сводится к тому, что, в конечном счете, мы предоставляем прибежище самим себе.

Давайте потратим несколько минут на то, чтобы признать сложность нашей жизни, и не будем осуждать себя за это. Постарайтесь просто признать это. Признание, очевидно, означает, что мы уделяем этому внимание. Не находясь за защитными стенами, не с помощью какой-нибудь посторонней практики, о которой мы говорим: «Это мой буддизм». Это также означает, что мы при этом не чувствуем жалости к самим себе. Так же как перегруженная делами мать не хочет, чтобы ее муж говорил: «Ох, беденькая, ц ц ц», – и чувствовал к ней жалость. Мы точно так же не хотим поступать подобным образом по отношению к самим себе.

Признание, о котором мы здесь говорим, представляет собой очень спокойное состояние. Это скорее как «быть здесь» – если мы можем представить такой странный способ его описания, – просто «быть здесь», с самими собой. Когда мы очень больны, мы не хотим, чтобы кто-либо приходил и говорил: «Ох, беденький», – и опекал нас подобным образом. Нам действительно поможет тот, кто не напуган нашей болезнью и способен составить нам компанию: посидеть с нами и, возможно, подержать нас за руку. Несмотря на то, что эта

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org
концептуализация полностью противоположна пониманию пустотности, на эмоциональном уровне нам, возможно, нужно подержать свою собственную руку, не испытывая боязни, не чувствуя необходимости делать драматическое представление из своего сочувствия и без чувства жалости к самим себе. Давайте попробуем это сделать.

[пауза]

Кормление демона

Возможно, мы обнаружили, что нелегко совершать эту практику абстрактно, так, как мы только что это делали, и поэтому мы можем воспользоваться техникой «кормления демона». Мы можем рассматривать свои проблемы как демонов внутри нас. Затем мы можем попытаться представить, как эти демоны выглядят и какими качествами обладают. Возьмем, например, демона, который хочет сочувствия: «Моя жизнь так сложна. У меня так много обязанностей. Я должен столько всего делать. Мне не хватает времени, мне не хватает энергии, мне не хватает поддержки...»

Сначала мы спрашиваем себя, как этот демон выглядит? И когда у нас появилось некое представление о том, как выглядит демон, мы «выпускаем» этого демона из себя и «сажаем» его на подушку перед собой. Затем мы спрашиваем демона: «Чего ты хочешь?» Мы можем сами пересесть на подушку и ответить на вопрос или просто представить это в нашем воображении: «Я хочу понимания. Я хочу поддержки. Я хочу признания сложностей, которые я испытываю в жизни». Затем с того места, где мы сидим, мы представляем кормление демона. Мы даем демону поддержку, понимание, неосуждающее признание – все, что он хочет.

Поступая так, мы обнаруживаем, что это намного более эффективный метод оказания поддержки самим себе, чем просто сидеть и стараться выполнять эту практику абстрактно. Кормление демона также очень полезно с точки зрения нашей подготовки к предоставлению понимания другим людям. Постепенно мы можем начать понимать, как предоставление понимания и исцеления другим, когда мы являемся хорошим родителем кому-то другому, оказывается также исцеляющим и для нас самих. Задействован тот же механизм. Подобно тому как предоставление понимания демону исцеляет нас самих, предоставление поддержки кому-либо другому тоже является исцеляющим для нас.

Давайте на протяжении нескольких минут постараемся давать такое понимание и признание этому демону – понимание того, что жизнь сложна и для него и что это как раз то, что ест нас изнутри. Выполняйте это с самого начала, с видения того, что необходимо вам самим, и затем придавайте этому некую форму и кормите это. Давайте демону внутри вас то, в чем он нуждается и чего он хочет.

[пауза]

Теперь обратите внимание на некоторых людей в вашей жизни и дайте им такое же понимание и принятие сложности их жизни. Будь они больны, или стары, или если они слишком много работают – не важно – признавайте это, принимайте это и предоставляйте им поддержку. Это подразумевает и людей с эмоциональными проблемами – тех, кто постоянно рассержен, или тех, кто постоянно плохо обращается с другими. Признавайте, что их жизнь также сложна. Кормите этим пониманием другого человека так же, как кормите демона. Представьте, что у нас есть бесконечный запас того, что хочет другой человек, так же как у нас есть бесконечный запас того, что хочет демон.

Просто позволяя бесконечному запасу этого понимания и признания исходить из нас к другому человеку, мы можем научиться быть щедрыми в неосуждающей манере. Если мы переживаем из-за этого, мы чувствуем: «Ох, я должен сделать что-нибудь по поводу этой сложной ситуации, но я не могу на самом деле ничего сделать. Я бессилён. Я беспомощен. Насколько ужасна эта ситуация...», – и затем мы очень расстраиваемся эмоционально. Вместо этого мы позволяем щедрости просто течь через нас, подобно бесконечному потоку освежающей воды.

Это одно из символических значений визуализации нектаров, текущих к нам от

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org
будд. Это похожая вещь, но на более простом уровне. Мы можем направлять этот поток вовне столько, сколько это необходимо. Не страшно, если он иссякает; он просто течет к другим, освежая и воодушевляя. Он не требует усилий, он просто течет. Как добиться того, чтобы он тек? Стать открытыми! Тут нечего бояться и нечего терять.

Третья сессия: отсутствие осознания реальности

Вторая благородная истина – истинные причины страдания

Точно так же как мы рассмотрели Первую благородную истину с более личной и принимающей точки зрения, нам необходимо рассмотреть и остальные три Благородные истины, чтобы наша буддийская практика затрагивала нас на личном уровне, была более осмысленной и способствовала нашему преобразованию.

После того как мы признали наши сложности в жизни и, в определенном смысле, предоставили самим себе эмоциональную поддержку, мы обращаемся ко Второй благородной истине – причинам страдания. Чтобы починить сломанную трубу, нам необходимо знать, почему она не работает. Когда мы ищем причины наших проблем, очень важно делать это на личностном уровне и руководствоваться срединным путем. Другими словами, мы не хотим винить только лишь нечто внешнее: «Я такой, потому что таким меня сделала моя мама, когда мне было три года, или потому что таким меня сделало общество или экономика». С другой стороны, мы не хотим полностью отрицать эти факторы и говорить: «Все это моя вина», – и перекладывать всю тяжесть вины и ответственности на себя.

Когда мы говорим о том, что самая глубокая причина нашего страдания и наших проблем заключается в нашем собственном неведении, очень легко исказить это и думать: «Я глуп, я плохой, я нехороший. И поэтому только я во всем виноват». Все это построено вокруг размышлений с точки зрения прочного «я» – глупого, всегда поступающего неправильно, плохого человека. Я предпочитаю говорить: «Мы не осознаем реальность», – вместо: «Мы невежественны». Это может помочь нам немного уменьшить осуждающее качество Второй благородной истины, а именно истинных причин наших сложностей в жизни.

Чтобы быть способными более здраво смотреть на истинные причины сложностей нашей жизни, нам действительно необходимо совместить Вторую благородную истину с пониманием пустотности. Не существует прочного «я» внутри нас, которое все перепутало, – по-настоящему глупого «я». Обычно в своих мыслях мы пользуемся гораздо более сильными словами.

Хотя мы можем проследить источник наших сложностей в жизни вплоть до недостатка нашего осознания, это не опровергает взаимозависимого возникновения вещей. Все наши проблемы были вызваны не только лишь чем-то одним, подобно тому как ведро не наполняется первой или последней каплей воды. Аналогичным образом и все наши проблемы в жизни не происходят только лишь из-за чего-то одного, очерченного по периметру широкой белой чертой, так что ничто другое не оказывает влияния на ситуацию. Это не так. Все происходит в зависимости от многих факторов, то есть имеет место сочетание недостатка понимания и заблуждения с влиянием общества и экономики и с тем, что сделали наши матери. И все это вместе наполнило ведро сложной нашей жизни.

Когда мы говорим о том, что коренной причиной страдания является недостаток осознания, мы имеем в виду то, что отсутствие осознания – либо незнание действительности, либо ошибочное знание – это глубочайшая причина нашего страдания, и если мы хотим изменить ситуацию, то именно это нам необходимо исправить. Это следствие того, что другие причины и условия либо производны от этого отсутствия осознания, либо мы не в силах изменить их. Мы не можем изменить того, что сделала наша мама, когда нам было три года. Это завершено, это уже история. Очень важно работать со Второй благородной истиной неосуждающим образом, применяя учения о пустотности и взаимозависимом возникновении.

Вы поняли основную идею? Это очень похоже на то, что мы делали до этого,

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org рассматривая Первую благородную истину. Мы обращаемся внутрь себя и видим: «Конечно, я заблуждаюсь и, конечно, я не знаю, что я делаю в жизни», – однако мы стараемся признать это без осуждения. Это деликатный вопрос. Подобно тому как, порезавшись, нарезаю овощи, мы в состоянии признать, что мы порезались, и не укорять себя этим: «Ох, я такой глупый, я такой плохой...» Возможно, мы были недостаточно осторожны или что-либо еще – как бы там ни было, это произошло. Такое случается. Мы как-то соглашаемся с этим. Более того, мы порезались не только потому, что были недостаточно внимательны. Это также взаимозависимо возникло из того факта, что нож был очень острым. Если бы нож не был острым, мы бы не порезались. Это также зависело от того, что мы были голодны и от того, что мы обладаем человеческим телом, которое необходимо ежедневно кормить. Если бы мы не обладали всем этим, инцидента бы не произошло.

То же самое справедливо и по отношению ко всем нашим проблемам в жизни. Они возникают из совокупности всех факторов, и это подобно тому, что мы не являемся плохими лишь из-за того, что порезались. И снова мы можем воспользоваться методом кормления демона. Как только нам удастся посмотреть на себя и на причины наших жизненных проблем без осуждения, мы сможем делать это и по отношению к другим. Давайте попробуем.

[пауза]

Третья благородная истина – истинное прекращение страдания

В случае Третьей благородной истины мы имеем дело с возможностью окончательного прекращения наших проблем. В английском это обозначается словом *cessation*: мы можем прекратить наши проблемы, мы можем от них освободиться. Слово *cessation* почти ничего не значит для большинства англоговорящих людей. Это слишком длинное и редко используемое слово. Оно не является общеупотребимым, поэтому большинство людей не знает, что оно означает. Я уверен, что моя мама не знала значение этого слова и никогда им не пользовалась. Так что давайте назовем Третью благородную истину «истинным прекращением» («*true stoppings*»).

Вопрос здесь не только в прекращении или окончании наших проблем, но также и в прекращении или окончании причин наших проблем. И мы говорим не только об одной конкретной проблеме, поскольку очевидно, что любая конкретная проблема прекратится. Когда мы готовим еду и едим ее, конкретная проблема нашего текущего голода заканчивается. Однако более глобальная проблема состоит в том, что мы опять будем испытывать голод. Поэтому мы хотим прекращения повторяющейся проблемы и ее повторяющихся причин. Причина голода, который я чувствую сегодня вечером, конечно же, исчезнет, когда я поужинаю. Тем не менее, это не означает, что я никогда больше не буду испытывать голод, после того как поужинаю сегодня вечером. Мы не говорим об устранении причины одной конкретной проблемы, такой как сиюминутное чувство голода. Мы говорим об устранении постоянного возникновения причины. Наше внимание в первую очередь сосредоточено именно на этом.

Вопрос в том, верим ли мы на самом деле в возможность освобождения от повторяющегося неконтролируемым образом потока непрерывных причин наших проблем. И если мы верим в такую возможность, то как мы в действительности можем освободиться от него. Другими словами, вопрос в том, действительно ли возможно обрести освобождение и достичь просветления.

Это довольно сложные вопросы. Если мы не убеждены, по крайней мере до некоторой степени, в возможности навсегда освободиться от наших проблем, то что мы делаем в буддизме? К чему мы стремимся? Неужели мы просто стремимся к иллюзорному достижению, в возможность которого мы в действительности не верим? В таком случае это просто детская фантазия – стать буддой и освободиться. И мы обманываем самих себя: просто впустую тратим время, пытаюсь достичь цели, в возможность достижения которой мы не верим. Это серьезный вопрос.

К сожалению, цепь рассуждений, благодаря которой мы понимаем, каким образом возможно достичь освобождения и просветления, очень сложна. Речь идет о полном изложении философии прасангики о том, что истинное прекращение эквивалентно пустотности. Это действительно очень сложно понять. Итак, что это означает для нас сейчас? В контексте лекций в эти выходные дни это

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org означает, что мы не сможем сразу понять, каким образом возможно освобождение. Это будет долгий процесс; но если мы не поймем, что это возможно, мы не сможем обрести в этом убежденность. Если мы не убеждены в этом, мы не сможем почувствовать это – как мы обсуждали вчера – посредством процесса принятия того, что мы поняли. Это означает, что временно нам необходимо принять на веру возможность освобождения и просветления. Таков предварительный способ работы с этим вопросом.

Итак, является ли это «слепой верой»? «Я верю! Аллилуйя!?» Как мы верим в это? Некоторые люди могут ответить: «Я могу поверить в это, поскольку мой гуру – будда. Я вижу в нем просветление, следовательно, это возможно». Для большинства людей такой подход недостаточно надежен, так как мы можем видеть различные недостатки у многих высоко развившихся духовных учителей. Иногда они совершают ошибки. Нам необходимо проводить различие – и мы вернемся к этому позже – между тем, «является ли гуру буддой сам по себе», и тем, «обусловлено ли то, что гуру является буддой, взаимоотношениями между учеником и учителем?» Очевидно, что справедлив второй вариант. Явления возникают в зависимости от точки зрения. Является ли учитель буддой – не нечто абсолютное, заложенное в самом учителе, который надо воспринимать буквально. На практике получается, что мы обнаруживаем: многие из тех учителей, которых мы считали замечательными, совершают ошибки. И тогда мы разочаровываемся и освобождаемся от иллюзий; и мы можем подумать, что просветление невозможно.

Применение подхода ламрима, поэтапного пути, к вере в возможность освобождения

Мы можем применять основную структуру ламрима, последовательного пути, чтобы справиться с дилеммой веры в возможность освобождения и просветления. Версия ламрима Атиши предлагает три уровня мотивации – три задачи, три цели. Высшим уровнем мотивации является просветление, а средним – освобождение. Существует также начальный уровень мотивации, который предполагает стремление к перерождению в лучших условиях. Если мы хотим выразить эту начальную цель немного более простым языком, не обращаясь непосредственно к идее о перерождении, то в основном наша мотивация состоит в том, чтобы улучшить сансару – улучшить наше существование в сансаре. Прежде чем думать об улучшении наших будущих жизней, нам необходимо сначала подумать об улучшении хотя бы этой.

[См.: Упрощенная Дхарма в противоположность истинной Дхарме.]

Здесь важно быть честными с самими собой, не быть духовно претенциозными. На мой взгляд, очень мало людей среди практикующих буддизм могут действительно сказать, что их целью является освобождение и просветление. Если мы действительно стремимся к освобождению и просветлению, то это значит, что мы обладаем совершенным отречением. Большинство людей даже не хотят слышать об отречении, не говоря уже об обладании им.

Мы отрекаемся не от шоколада или телевидения. Мы отрекаемся от причин наших проблем, которые, на начальном уровне, представляют собой в основном отрицательные черты нашего характера и вызываемые ими разрушительные поступки. Именно от этого нам необходимо отказаться: от гнева, эгоизма, жадности, «защитных стен». Большинство из нас не готовы отказаться от чего-либо подобного. Мы хотим дополнить наши жизни – счастьем и прочими приятными вещами, – но без необходимости от чего-либо отказываться. То есть когда мы, не обладая отречением, говорим: «Я стремлюсь к просветлению, я стремлюсь к освобождению», – то это не совсем искренне.

Здесь нам необходимо добавить еще один штрих к вопросу «должен». Многие из нас думают: «Я ДОЛЖЕН стремиться к просветлению и освобождению, поскольку если я не стремлюсь, то я плохой практикующий и мой гуру не будет жаловать меня». Это несколько по-детски, не так ли? Нам необходимо постараться увидеть, что начальный этап, первый уровень мотивации, нацеленный на улучшение нашей сансары, является абсолютно нормальным. Находиться на первом уровне нормально. На самом деле, находиться на первом уровне – это значительное достижение. Большинство людей даже не думает о том, чтобы попытаться улучшить эту жизнь, не говоря уже о будущих. И здесь мы говорим не только об улучшении жизни с экономической точки зрения, но и с точки зрения нашего внутреннего развития. Большинство людей в этом мире не

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org заинтересовано в этом. Стремиться к этому совершенно нормально, и на этой основе мы можем начать практиковать Дхарму, а затем попытаться за какой-то продолжительный период времени понять возможность достижения освобождения и просветления, потому что достичь настоящей убежденности в этом может оказаться сложно.

Другими словами, гораздо честнее думать: «Я не могу утверждать, что сейчас я стремлюсь к освобождению и просветлению, поскольку я не совсем убежден в возможности их достижения и не хочу работать лишь над фантазией. Так что я собираюсь постараться понять возможность этого, поскольку затем смогу искренне над этим работать. А пока я собираюсь работать над улучшением моей ситуации в сансаре, моей сложной ситуации в жизни, и с этой точки зрения у меня действительно есть определенная уверенность в том, что возможно по крайней мере ослабить причины моих проблем и устранить некоторые трудности, устранить которые немного легче, чем заблуждение». Как мне кажется, такой способ мышления действительно позволяет нам гораздо более здоровым образом работать с духовным учителем.

Теперь неважно, является ли учитель на самом деле освобожденным или просветленным. Это больше не насущный вопрос. Скорее, важно то, что этот человек обладает более высоким уровнем развития, чем мы, и что он действительно значительно уменьшил свое заблуждение, гнев и прочее. Нам необходимо думать: «Даже если иногда этот человек совершает ошибки и если иногда он может быть немного расстроен эмоционально – это нормально. Позже, когда я продвинусь дальше по пути, я буду относиться к этому с точки зрения: “Мой учитель старается научить меня чему-то”, – и так далее. Я разберусь с этой проблемой позже. А пока, на этом уровне, достаточно того, что я могу признать: он или она – высоко развившееся существо. Сейчас для меня не имеет значения, является мой учитель совершенным или нет. Учителя могут вдохновлять меня продвигаться по пути, на котором находятся они сами».

Хотя это не объяснено подобным образом в буддийских учениях, будучи западным человеком, я думаю, что очень полезно пользоваться этим как ступенью в нашем духовном развитии, потому что мы, западные люди, очень часто смотрим на вещи с точки зрения черного и белого. Другими словами, либо учитель – идеальный будда, либо мы думаем: «Можно забыть о духовном пути, поскольку я видел, что они ошиблись». Я думаю, что этот промежуточный шаг очень полезен для ухода от этой крайности, а также другой крайности, когда мы говорим, что работаем над освобождением и просветлением, в то время как мы на самом деле не работаем над этим.

Я обнаружил на своей личной практике, что мне не важно, действительно ли мои учителя являются буддами и обладают ли они всеми качествами будды. Могут ли они ходить сквозь стены, летать по воздуху и являться в десятки миллиардах форм? Для меня это в действительности не важно, это не имеет для меня значения. Однако то, что они умеют намного больше, чем я, – исходя из того, что я могу видеть и понимать об их отношениях с другими людьми и образа жизни, – показывает мне, что они гораздо более высоко развиты, чем я. Это вдохновляет меня, потому что достичь того же возможно.

Это уровень, с которого мы можем начать работать. Я думаю, что он гораздо более доступен. Обрести убежденность в возможности прекращения причин наших проблем на этом уровне – даже если это не будет истинным прекращением для обретения освобождения – достаточно для того, чтобы мы могли поступать как человек с начальным уровнем мотивации. Находиться на этом уровне нашей духовной практики совершенно оправдано, и это необходимый начальный уровень. Другими словами, когда мы видим учителя, который находится на этом уровне, мы начинаем обретать убежденность в том, что возможно прекратить по крайней мере часть причин наших проблем, даже если это будет не окончательное прекращение, которое означает достижение освобождения. Одна лишь убежденность в возможности прекращения причин проблем на этом уровне дает нам уверенность, и мы начинаем поступать в жизни искренне – как человек с мотивацией начального уровня. Это по-настоящему необходимый этап. Это не только нормальный, но и необходимый этап, через который нам надо пройти, чтобы обрести стабильное духовное развитие.

Далее, нам с самого начала нужно стараться не перескакивать на самый высокий уровень мотивации. В этом случае наступает разочарование и мы – бах! – возвращаемся назад на землю. Этот сценарий очень типичен для западного человека, столкнувшегося с буддизмом. Мы избегаем этого, стараясь

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org не быть претенциозными и сначала работая над улучшением нашей сансары, ведь это, в конце концов, и является причиной того, почему искренние люди обращаются к буддизму: мы не занимаемся этим всего лишь как некоторого рода путешествием или спортом. Это первый уровень искренней заинтересованности буддизмом.

Затем мы переходим к Четвертой благородной истине: чтобы добиться самопреобразования, нам самим необходимо что-то делать. Нам необходимо быть активными; самопреобразование не свалится просто так с неба – беспричинно, без усилия. Нам необходимо действительно изменить себя.

Четвертая сессия: смысл принятия прибежища

Прибежище как основное направление наших жизней

Мы обсуждали различные проблемы, с которыми мы время от времени сталкиваемся в буддизме, и уделяли особое внимание общим для большинства из нас сложностям в практическом применении буддийских учений к нашим жизням. Прибежище – это еще одна тема, которую важно рассмотреть в продолжение нашего разговора о том, как справляться с такого рода проблемами. На начальных этапах буддийского пути существует множество вещей, которые мы обычно упрощаем или просто пропускаем. Для большинства людей прибежище – одна из таких вещей. Это очень печально, потому что, когда прибежище становится для нас совсем обыденным и бессмысленным, мы лишаем себя основы всей буддийской практики.

Принятие прибежища состоит не только в повторении некой формулы и отрезании маленькой пряди волос, как это делается в некоторых традициях, и, возможно, в получении буддийского имени: все это не является сутью прибежища. Скорее, суть заключается в фундаментальном изменении отношения к жизни. Это состояние ума, с которым мы активно определяем надежное направление в нашей жизни – направление работы над самими собой, стараясь совершенствовать себя, для того чтобы сделать нашу сансару чуть-чуть лучше, как мы это уже обсуждали, или для того чтобы обрести освобождение или достичь просветления, чтобы быть в состоянии приносить пользу другим настолько полно, насколько это возможно. Это не означает, что, принимая прибежище, мы берем на себя обязательство быть преданными некоему культу. И под культом в данном случае я имею в виду не только какой-либо организованный культ (прим. пер.: речь идет о крупных внутринациональных или международных организациях, у которых есть название и свод правил): это также может быть и культ личности какого-нибудь учителя. Напротив, принятие прибежища влечет за собой совершенно новое направление, которое мы определяем для нашей жизни, и, когда это направление становится для нас привычным, мы знаем, что мы делаем со своей жизнью, на что она направлена и в чем ее смысл. Смысл в том, чтобы развиваться.

Когда мы представляем, что мы делаем и к чему мы стремимся в жизни, тогда все учения базируются на этом фундаменте. В частности, мы обращаемся за этим надежным и положительным направлением к учениям Будды и к примеру Будды. Не обязательно вникать в обширное и долгое учение о прибежище, но, тем не менее, я считаю действительно полезным то отношение к учению, которое мы развиваем на основе этого надежного направления прибежища в нашей жизни. Это означает, что мы смотрим на все эти учения с точки зрения уменьшения или прекращения страдания и с точки зрения совершенствования способности помогать другим. Мы очень серьезно относимся к учениям, и мы уверены, что этому учил Будда и что позже этому учили его ученики исключительно с целью помочь нам устранить страдание и лучше помогать другим. В этом весь замысел любого учения. Мы пытаемся понять, что именно в учениях помогает нам достичь этих целей.

Исследование более глубокого смысла ритуальной практики

Давайте в качестве примера обратимся к разнообразным ритуалам, которые мы часто называем нашей буддийской практикой. Все эти практики с божествами – ритуалы, пуджи и прочее – учения Будды. Это значит, что они предназначены

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org для того, чтобы устранить наши проблемы и способствовать оказанию помощи другим. Как они работают? Принятие прибежища означает, что мы серьезно относимся к этим ритуалам и действительно изучаем их для того, чтобы попытаться понять, каким образом они ведут нас к этим целям. И затем мы применяем их для достижения этих целей. Мы стараемся подходить к этим ритуальным практикам именно таким образом.

Ответ на вопрос, как ритуальные практики помогают нам обрести освобождение и просветление, может быть не столь очевиден. Однако это означает лишь то, что поиск ответа требует усилий. Если наше отношение не базируется на надежном направлении в нашей жизни, тогда все эти разнообразные ритуальные практики не имеют к ней отношения: они в действительности не затрагивают нас, и поэтому они малоэффективны или вообще не эффективны. Фактически, обладая подобным отношением к ритуальным практикам, думая: «Они представляют собой всего лишь экзотические восточные ритуалы, выполнять которые интересно, когда мы в подходящем настроении, однако в остальных случаях они немного навязчивы и затянуты», – если у нас такое отношение, ничего из этого не выйдет. Они не будут иметь никакого положительного действия. И это указывает на то, что в основе отсутствия положительного воздействия лежит наше недостаточно серьезное отношение к этим учениям. Мы в действительности не обладаем открытостью и уважением по отношению к Будде или к тому факту, что он учил полезным для нас практикам. Он не учил удивительным или очень скучным вещам, которые нам приходится выполнять из чувства долга или из чувства вины – чтобы быть «хорошими».

Это замечание распространяется не только на ритуальные практики, но и на все остальные аспекты учений. Из буддийских учений мы узнаем о множестве странных вещей. Иногда такие странности возникают из-за проблем с переводом. Существует множество примеров того, как слово, которое мы использовали для перевода на западный язык, толкуют неправильно. Мои любимые примеры: добродетели и недобродетели, заслуги, грех и так далее. Это все христианская терминология. Это не буддизм. Все это вращается вокруг идеи ДОЛЖЕН: «Я должен делать это и не должен делать то. Если я делаю это, то я хороший, и если я не делаю этого, то я плохой». Все это связано с осуждающим культурным наследием, в котором Бог является судьей. Это совершенно не имеет отношения к буддизму.

Когда мы запутались и испытываем сложности с учениями, тогда первое, что нам необходимо проверить, – не возникли ли проблемы из-за перевода. Это абсолютно необходимый шаг. Тем не менее, как я уже говорил, учения содержат множество странностей, таких как, например, учения о сферах ада или о горе Меру и так далее. Мы можем посмотреть на них и сказать: «Это глупость, и мне это не нравится», – или мы можем попытаться понять цель этих учений – понять, как они могут помочь нам обрести лучшее перерождение, освобождение или просветление. Если бы мы обладали устойчивым направлением прибежища в наших жизнях, то попытались бы понять все эти учения, а не просто отвергли бы их.

Обучающие рассказы

Я помню учения о карме. Серконг Ринпоче учил карме при помощи классических примеров, таких как пример человека, у которого был слон, испражнявшийся золотом. Всякий раз, когда этот человек пытался избавиться от слона, поскольку тот привлекал очень большие толпы и это создавало суету, ему не удавалось это сделать. Слон всегда возвращался назад. Будучи западными людьми, мы слушаем эту историю и говорим: «Ну да! Это просто смешно». К тому же мы немного смущены. Мы не стали бы показывать нашим родителям книгу о том, что мы изучаем, если бы она содержала что-либо подобное. Родители на самом деле могли бы подумать, что мы сошли с ума. Когда я сказал об этом Серконгу Ринпоче, то его ответ был довольно интересен. Он сказал: «Если бы Будда хотел придумать хороший рассказ, то придумал бы что-нибудь получше этого».

Мы можем понимать сказанное Ринпоче двумя способами. Во-первых, мы можем понимать его буквально, и я уверен, что многие люди, принадлежащие к традиционным азиатским культурам, понимают эти истории в буквальном смысле. Однако я не думаю, что это единственный смысл, который мы можем извлечь из ответа Серконга Ринпоче. Другой способ понимания состоит в том, что этот рассказ предназначен не только для развлечения, поскольку Будда мог бы

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org развлечь нас гораздо лучше. Этот рассказ предназначен для того, чтобы научить нас чему-то. У нас на Западе тоже есть похожие устные традиции; существуют такие литературные жанры, как басни, легенды, мифы и сказки, которые обращены ко всем возрастным группам. Из каждой истории мы можем извлечь урок, обычно относящийся к причинно-следственной связи, и это очень действенный метод обучения. Нет необходимости учить только лишь при помощи прямого перечисления аспектов. Мы также можем учить с помощью такого рода историй.

Опять же, если наше прибежище достаточно прочное, то, когда мы читаем в текстах все эти фантастические описания, такие как: «Существуют миллионы будд в миллионах полей будд, и в каждой крошечной поре каждого будды располагаются миллионы других полей будд», – мы пытаемся понять, в чем здесь смысл. «Это, несомненно, как-то может помочь мне, а не только лишь какому-то глупому человеку где-то там, который поверит в эти вещи. Суть в том, чтобы помочь мне преодолеть мои собственные проблемы в жизни, помочь мне быть полезнее для других. Как это помогает? Какой урок следует извлечь?» С таким отношением нам гораздо легче начать применять все эти учения лично к себе.

Собираем части головоломки

Очень важно понимать основной метод обучения буддизму, состоящий в том, чтобы дать ученику части головоломки. После этого только от ученика зависит, собирать их воедино или нет. И знающий учитель не даст нам все части головоломки сразу. Нам надо спросить о них. Если мы не спрашиваем об остальных частях головоломки, то это значит, что мы на самом деле не заинтересованы, что мы на самом деле не мотивированы. Поэтому если бы учитель дал нам больше, это было бы бесполезно.

Учения, представленные таким образом, помогают ученику развивать энтузиазм, терпение, трудолюбие – все те качества, которые позволяют учениям укорениться в нас. Буддийский учебный процесс не похож на копирование компьютерного файла на чистую дискету. Это не только лишь передача информации от учителя к ученику. Весь учебный процесс предполагает развитие индивидуальности ученика.

Нам необходимо подходить к учению таким образом, вместо того чтобы быть нетерпеливыми и выражать недовольство: «Вы не объяснили всего, – или: – Это непонятно», – и так далее. Нам необходимо накопить различные части головоломки и затем работать с ними, стараясь собрать их воедино. Необходимо выяснить, что они на самом деле означают. Какое они имеют отношение к жизни? Прибежище помогает нам быть открытыми к развитию такого отношения к процессу обучения. Это один из аспектов прибежища.

Временные и истинные источники прибежища

Другой аспект прибежища состоит в том, к чему мы обращаемся, когда наша жизнь сложна и все идет плохо. Некоторые люди, когда у них случаются неприятности или когда они нервничают, идут к холодильнику. Или они могут обратиться к алкоголю, или к наркотикам, или к сексу, или к спорту. Существует очень много вещей, в которых люди находят прибежище. Довольно интересно проверить этот аспект прибежища на самих себе. К чему или к кому мы обращаемся, когда все очень плохо? Обращаемся ли мы к другу? Начинаем ли выпивать? Мы можем сказать: «Ведь я ДОЛЖЕН обратиться к Будде, Дхарме и Сангхе». Однако это легко приводит к неудобному состоянию ума, потому что такое отношение легко деградирует в подход: «Бог поможет мне – Будда поможет мне».

Учения говорят о принятии временного прибежища и о принятии истинного прибежища. Позвольте мне объяснить это на своем собственном примере. Когда я нервничаю или чем-то расстроен, я склонен идти к холодильнику. Я ем что-нибудь, что мне действительно нравится, и мне от этого становится немного легче. Помните, мы говорили о Первой благородной истине: жизнь сложна? Необходимо быть чуточку восприимчивее к этому. Я по себе знаю, что когда мои энергетические ветра немного встревожены или разбалансированы, тогда, если я что-нибудь съем, например хлеб из непросеянной муки, это

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org приглушит мои ветра и даст мне чуть-чуть больше стабильности. Похоже на принятие аспирина, когда чувствуем себя нездоровыми: я знаю, что это неокончательное решение моих проблем. Я знаю об этом абсолютно точно. Я говорю себе: «Хорошо. Я знаю, что это поможет мне лишь на поверхностном уровне, но у меня есть и более глубокое направление, к которому я могу обратиться за подлинной помощью в этой проблеме».

Конечно же, здесь нам необходимо проявлять определенную разборчивость, потому что, если бы временная помощь в решении нашей проблемы была бы единственным участвующим параметром, мы могли бы сказать: «Если я вколю героин, это тоже мой временный “аспирин”, и я знаю более серьезное решение». Есть разница между тем, чтобы съесть плитку шоколада, и тем, чтобы вколоть героин. Нам необходимо убедиться, что любое временное прибежище, к которому мы обращаемся, не наносит ощутимый вред нам самим или окружающим. Это не должно быть подобно: «Я хорошо себя чувствую, когда застрелю кролика, поэтому если я нервничаю, то я пойду и кого-нибудь убью».

Таким образом, нам необходимо немного поработать над тем, к чему мы в действительности обращаемся, когда нам трудно. И дело не в том, что мы думаем: «Я ДОЛЖЕН обращаться к Будде, Дхарме и Сангхе, так что я сяду здесь и помедитирую. И если я вместо этого съем несколько булочек, то это значит, что я плохой человек и плохой буддист». Совершенно нормально принять аспирин, съесть эти булочки, или этот шоколад, или что-либо еще, например поговорить с кем-нибудь по телефону, – это нормально до тех пор, пока мы понимаем, что это не истинное решение. Если мы принимаем это за истинное решение, будем разочарованы, когда оно перестанет работать. Любая поддержка, которую дает такое решение, не может продолжаться постоянно. Она поверхностна. В конце концов, жизнь сложна. Это были некоторые аспекты, относящиеся к прибежищу.

У кого-нибудь есть вопросы?

Библейская этика

Участник: [переводчик] Если у нее возникло желание пристрелить кролика, то потом также может возникнуть мысль: «Я не должна убивать кролика». То есть речь опять идет об идее «должен».

Алекс: Возможно, нам пора перестать добавлять только лишь маленькие штрихи к той части картины, которая относится к теме «должен и не должен», и перейти к более глубокому рассмотрению этого вопроса.

Обсуждение «должен» и «не должен» вращается вокруг нескольких вещей: самой этики и нашего подхода к этике, а также вокруг учений о пустотности.

Например, библейская этика представляет собой систему, базирующуюся на высшей власти, установившей определенные правила и законы, и поэтому этика в этой системе основана главным образом на послушании. Этичный человек в данном случае – это послушный человек, соблюдающий высшие законы. Если мы соблюдаем их, мы хорошие. Если мы не соблюдаем их, мы плохие и будем наказаны. Эта высшая власть отвечает нам простым эмоциональным способом, поэтому если мы подчиняемся этой высшей власти, она будет благосклонна к нам и вознаградит нас. Если мы не подчиняемся, мы не будем нравиться этой высшей власти – она не будет больше нас любить и накажет. Это эмоциональные качества такой этики.

Мы можем говорить об этом в терминах Бога или в терминах наших родителей. Мы проецируем это и на наших родителей, которые постоянно говорят нам: «Будь хорошей девочкой; будь хорошим мальчиком; не будь плохим». Если мы ослушались, то мы плохие и чувствуем, что они нас больше не любят. И поэтому мы хотим угодить им. Наше этическое поведение основано на желании угодить высшей власти, которая установила правила.

То есть у большинства из нас, выросших в культурном окружении, которое следует Библии, этика основана на «должен» и «не должен». Мы хотим знать: «Что я должен делать?», – для того чтобы понравиться, чтобы нас вознаградили и чтобы все было хорошо. Хотя, с одной стороны, то, что я объясняю, может звучать слишком упрощенно, тем не менее, мы удивительно часто действуем, исходя из этого. Когда мы оказываемся в новой ситуации, мы

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org хотим знать: «Что я ДОЛЖЕН делать?» Мы хотим, чтобы кто-нибудь рассказал нам о действующих правилах. До тех пор пока мы знаем действующие правила, мы знаем, как себя вести, и это позволяет нам чувствовать себя хорошо и удобно. Тогда все в порядке и мы контролируем происходящее.

Проблема контроля

Этот аспект затрагивает проблему контроля. Когда мы знаем все законы и осведомлены о необходимости их соблюдать, то чувствуем, что, если мы действительно соблюдаем эти законы, мы «контролируем» ситуацию. Как нам кажется, мы знаем, что должно произойти, и поэтому мы думаем, что безопаснее знать обо всех правилах. Когда мы подходим к жизни с такой позиции желания контролировать, с позиции повиновения, с этими правилами и с тем, что все «в порядке», тогда, в некотором смысле, наше поведение действительно основано на желании быть хорошими и желании угодить.

Такой подход во многом основан на концепции прочного «МЕНЯ» и прочного «ТЕБЯ», установившего эти правила. В таком случае мы постоянно обеспокоены этим «я», которое может быть отвергнуто или забыто – вышвырнуто из сада Эдема, – если мы плохие. Весь этот страх и все проблемы, связанные с необходимостью контролировать, происходят из-за нашей озабоченности прочным «я» – из-за этой озабоченности контролем. Мы чувствуем, что единственной альтернативой является полный хаос, и это подобно страху по поводу того, что если мы позволим нашим защитным стенам опуститься, то все перепутается и мы будем беззащитны. У нас есть склонность к этому как часть устойчивого западного культурного наследия, – к такому отношению к этике, которое основано на «должен» и «не должен» и на соблюдении правил.

Далее, если у нас есть такое отношение, мы склонны переносить его на буддийские учения и подходить к ним подобным образом. Мы смотрим на буддийскую этику с точки зрения правил, что я «должен» и чего «не должен» делать: «Я не должен убивать. Я должен ежедневно выполнять практику рецитации (прим. пер.: повторения текстов или мантр). Если я ее не выполняю, то я плохой и мои гуру не будут больше меня любить. Они будут недовольны и перестанут любить меня».

Во время обеденного перерыва кто-то сказал, что иногда очень сложно на практике следовать учениям, которые дают нам наши гуру. Но все же мы хотим быть хорошими учениками; мы хотим нравиться и угождать нашему учителю. Поэтому вместо того чтобы следовать тому, чему учит нас наш учитель, мы создаем по отношению к нему своего рода интеллектуальный культ, основанный на мышлении: «Мой учитель лучше, чем кто-либо другой». Мы чувствуем, возможно, бессознательно, что это понравится нашему учителю. Вместо того чтобы быть преданными нашему учителю, применяя учения на практике, мы думаем, что преданность означает поклонение учителю. Так что мы совмещаем идею «должен» и «не должен» с идолопоклонничеством учителю, и это подобно культу. Мы поступаем так потому, что следовать Дхарме, которую преподает нам учитель, очень сложно.

Буддийская этика

Западная этика в действительности представляет собой сочетание библейского и древнегреческого подходов. В греческой версии вместо законов, данных высшей властью с небес, существовали законы, принятые законодательным собранием граждан. Граждане собирались вместе и принимали законы на благо общества. Опять же речь идет о: «Соблюдайте их – и все будет хорошо; если вы нарушите их, вы будете брошены в тюрьму и наказаны как плохой гражданин».

Западное общество интересным образом объединило библейскую и гражданскую этические системы, но ни одна из них не имеет отношения к буддийской этике. В буддийской этике главное заключается не в том, чтобы выяснить, каковы законы и можем ли мы их ясно понять, после чего от нас требуется лишь соблюдение этих законов. Это очень далеко от буддийской этики. Будда не говорил о том, что мы «должны» или «не должны» делать. Будда говорил: «Если вы поступаете так, последствия будут такими. Если вы поступаете этак, последствия будут другими». Другими словами, мы сами решаем, что мы хотим

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org делать. Мы выбираем сами. Если мы продолжаем биться головой об стену, мы будем продолжать причинять себе боль. Если мы перестанем биться головой об стену, мы сможем быть счастливыми. Будда не говорил: «Вы должны прекратить биться головой об стену». Он лишь говорил, каков будет результат, когда вы бьетесь головой об стену и когда вы не делаете этого.

Распознавать ли это и делать ли выбор – остается на усмотрение каждого из нас. Если мы хотим прекратить страдание и прекратить создавать проблемы самим себе, тогда мы тем или иным способом изменим наше поведение. Если нас это не волнует, то и дело с концом. Не меняйтесь. Это не относится к вопросу о том, что хорошо и что плохо. Это лишь: «Если вы хотите продолжать страдать, то это ваш выбор – это ваше право. Если вы хотите перестать страдать, тогда вам надо изменить ваше поведение». Это не отрицает необходимости определенных законов для общества. Нам по-прежнему надо помещать преступников в тюрьму, для того чтобы они не продолжали убивать людей. Буддийская этика не противоречит этому.

Что касается индивидуального развития, мы совершенствуем себя, развивая то, что называют «распознающим осознанием» или «мудростью». Нам необходимо распознавать, что полезно и что вредно для нас и для окружающих. Намного сложнее узнать, что может причинить ущерб другим, поэтому мы уделяем особое внимание воздержанию от того, что может причинить ущерб нам самим. Например, мы можем подарить кому-нибудь розу, намереваясь порадовать человека, а у него случится приступ аллергии. Очень трудно знать, что действительно может помочь кому-то другому. Поэтому особое внимание мы уделяем распознаванию того, что вредно и что полезно для нас, – это определить легче. Это не связано с отношением: «Я должен делать это или я не должен делать то». Однако вместо того чтобы осознать это, мы зачастую относимся к нашим учителям с позиции: «Скажите мне, что я должен делать. Как я должен практиковать? Что я должен делать?» Это не принесет пользу.

Работа со страхом наказания

Участник: Однако после того как я открыл для себя этот аспект кармической причинно-следственной связи, я по-прежнему испытываю страх, когда совершаю вредные поступки: я боюсь наказания. Мне бы хотелось иметь действительно свободный выбор по поводу того, что делать, – свободный от страха. Я бы хотел принимать решения здоровым образом, а не пытаться удерживать себя от вредных поступков из страха. Это по-детски, и мне это не нравится. Как я могу подготовить себя, натренировать себя, чтобы избавиться от такого чувства страха и вины?

Алекс: Страх основан на цеплянии за прочное «я». Мы думаем, что существует прочное «я», хотим одобрения для этого прочного «я» и боимся осуждения и наказания. Мы испытываем страх. Можно иметь подобное неправильное представление только лишь в отношении «я», а можно усложнить ситуацию и верить в существующую прочным образом авторитетную фигуру, которой это прочное «я» желает угодить и от которой оно хочет получать одобрение. Из-за этого ситуация лишь еще больше усложняется, так как мы боимся оказаться забытыми этой прочным образом существующей авторитетной фигурой.

Я знаю, что объяснил все это недостаточно точно, так как нам на самом деле необходимо гораздо глубже погрузиться в дискуссию о пустотности, чтобы не реагировать на эти сложные буддийские учения, думая: «Я плохой, я глупый, поскольку я не понимаю этого, – или обращаться к другой крайности и говорить: – Меня не существует». Итак, позвольте мне объяснить это.

Обманчивая видимость

В целом, ум заставляет вещи выглядеть не соответствующим реальности образом. Это происходит автоматически. Все мы знакомы с голосом в нашей голове, и наш ум заставляет это выглядеть так, как будто внутри нас кто-то говорит. Кажется, будто существует автор этого голоса, который говорит: «Что я должен теперь делать? Ох, нет. Это сейчас произойдет». Создается такое впечатление, и мы думаем, что автор этого голоса – «я», прочным образом существующее «я».

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org
Когда мы говорим о так называемой «обманчивой видимости», речь идет об обычных видимостях, подобных этой, которые есть у всех нас. Наш ум создает видимость, как будто существует маленький человечек, «я», который сидит за пультом управления в наших головах. Вся информация поступает через глаза и уши, и затем этот «маленький я» говорит: «Ох, что же я должен делать? Возможно, я должен делать это, возможно, я должен делать то. Ох, я сделаю это...», – и нажимает на кнопку, которая заставляет тело говорить или делать что-либо.

Это именно та концепция прочного «я», в истинность которой мы верим. Это лишь способ, которым ум заставляет вещи выглядеть не соответствующим реальности образом, и это основа страха во всех этих моделях мышления: «Я должен делать это, – и: – Что я должен делать? – и: – Я хочу быть хорошим, – и: – Я не хочу быть плохим». Однако истина состоит в том, что прочной маленькой фигурки в наших головах не существует. Где же эта фигурка – тот, кто переживает проблему «я должен делать», и кто так боится сделать что-нибудь неправильно? Когда мы цепляемся за самих себя, действительно существующих подобно такому «я», – и слово цепляние не так легко понять, – тогда у нас появляется страх.

Цепляние

Давайте исследуем слово цепляние. Образ, который постоянно возникает у меня в уме, – это крыса, тонущая в бассейне с водой и старающаяся уцепиться за все, что проплывает рядом с ней, чтобы хоть как-то удержаться на поверхности и не утонуть. Мы говорим о цеплянии в тех случаях, когда возникает отчаянная ситуация и мы переживаем очень сильную неуверенность и неопределенность. Так что мы цепляемся за что угодно, подобно тонущей крысе, лишь бы как-то стабилизировать ситуацию. Например, когда у нас сложные взаимоотношения с другим человеком, мы цепляемся за все, что он или она делает, и думаем: «Ах! Это значит, что ты на самом деле меня не любишь, – или: – Это значит, что ты меня вообще не любишь».

Или мы находимся в сложных взаимоотношениях и другой человек постоянно ругает нас, поступает по отношению к нам бесчувственно и недоброжелательно. Тем не менее, мы на самом деле отказываемся это признать: мы боимся, что нас бросят, и поэтому цепляемся за что-нибудь. Скажем, мы занимаемся с кем-нибудь сексом, и, даже если этот человек просто пользуется нами для своего сексуального удовольствия, мы цепляемся и думаем: «То, что этот человек занимается со мной сексом, как минимум свидетельствует о том, что он меня на самом деле любит». И мы лишь крепче хватаемся за это, подобно тонущей крысе, поскольку боимся, что пойдём ко дну, если отпустим, – что о нас забудут.

Такова жизнь, и это ужасно. Мы не знаем, что делать. Это вносит путаницу. Нам хочется чего-нибудь стабильного, и поэтому мы цепляемся за некий миф, который сами создаем. Мы цепляемся за что-либо, что, как мы верим, даст нам чувство надежности и безопасности, даст нам чувство истинного, прочного существования. Мы цепляемся, например, за голос в нашей голове и думаем: «Это я!» Мы можем цепляться за что угодно: за наше тело, за нашу профессию, за нашу машину, за нашу собаку – за что угодно. Это очень сложный процесс; у нас на самом деле недостаточно времени, чтобы подробно обсуждать это. Тем не менее, сознательно или бессознательно, присутствует глубокое чувство: «Если я перестану за что-то цепляться, я потону».

Подобным же образом мы относимся к законам; мы цепляемся за то, что я должен и чего я не должен делать, поскольку чувствуем, что если у нас не будет такой структуры и мы не будем контролировать происходящее, мы потонем. Действительность заключается в том, что мы можем плавать; существует возможность плавать, и мы умеем плавать. Нам не надо хвататься и держаться за что-либо. Мы в состоянии справляться с жизнью очень непринужденно и открыто. Конечно же, пользуясь мудростью – распознаванием того, что полезно, а что вредно. Однако знание, что полезно и что вредно, не является знанием прочного набора правил, вырезанных в камне.

Словесное концептуальное мышление

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org
У большинства людей концептуальная работа ума происходит в форме звучания слов. Согласен. Это так. Ничего особенного. Это не что-то из ряда вон выходящее. Несмотря на то, что это выглядит, как если бы существовала некая маленькая фигура внутри нас, произносящая эти слова, там нет ничего такого. Звучание слов в нашей голове – это просто способ работы нашего ума. Он функционирует посредством концептуальных мыслей, которые обычно появляются в форме звучания слов, ассоциирующихся с этими мыслями.

Мы по-прежнему можем принимать решения, даже на основе словесного мышления, однако не опираясь при этом на идею прочного «я» внутри нашей головы, говорящего и переживающего: «Что я должен делать?», – и очень боящегося сделать что-нибудь не так. Просто делайте это. Просто поступайте в жизни, пользуясь способностью распознавать полезное и вредное. Конечно же, нам не хочется делать что-либо вредное, но нам необходимо постараться не преувеличивать свою значимость, думая, что «я в полной мере ответственен за все происходящее». Это не так. Мы можем способствовать развитию ситуации, но не являемся единственной ее причиной. Мы можем решительно сторониться причинения вреда, не переживая по этому поводу.

Мы можем решительно не желать причинять вред, и это отличается от того, чтобы бояться причинить вред. Это твердое намерение: «Я не хочу причинять вред; я буду стараться не причинять вред. Я не хочу причинять вред другим или себе». Не существует маленького прочного «я» внутри нас, которое дрожит от страха из-за всего происходящего. Тем не менее, поняв это, нам необходимо быть осторожными, чтобы не отрицать условное «я»: «Я здесь, и я делаю это, и я не хочу делать то», – и так далее. «Я не хочу страдать». Условное «я» существует всего-навсего как то, к чему относится слово я, обозначающее последовательность моментов нашего индивидуального познания окружающего мира.

Короче говоря, хотя это и нелегко, единственный путь преодолеть страх лежит через понимание пустотности. С одной стороны, бояться нечего и некого. С другой стороны, нам необходимо быть осторожными, чтобы не отрицать себя полностью, как если бы нас вообще не существовало. Очень важно следовать срединному пути, который не приводит нас к крайности страха или к крайности: «Не важно, что я делаю, поскольку меня в действительности нет». Когда мы настолько обеспокоены этим: «Что я должен делать? – и: – Я хочу быть хорошим, я не хочу быть плохим», – когда мы переживаем нечто подобное, нам необходимо осознавать, что это результат неправильного представления о существовании маленького прочного «я» внутри нас – маленького ребенка, ноющего: «Что я должен делать?»

Метод обучения, которым пользовался Будда

Вот пример метода обучения, которым пользовался Будда и в основе которого лежит понимание «я». Однажды к Будде пришла мать с мертвым ребенком. Она молила Будду, говоря: «Будда, пожалуйста, верните моего ребенка к жизни». Будда ответил: «Принесите мне горчичное семя из дома той семьи, которую никогда не посещала смерть, и тогда мы поговорим об этом». Мать шла от дома к дому, и вскоре она поняла, что смерть приходит к каждому – во все семьи. Благодаря этому пониманию она смирилась со смертью своего ребенка. Она сама поняла это. Будда не говорил: «Вы не должны просить меня об этом. Это глупо, поскольку все смертно. Помните о непостоянстве и смерти. Вы плохая из-за того, что так говорите». И он не сказал: «Ох, все в порядке, потому что ваш ребенок попал на небеса или в какое-нибудь поле будды». Вместо этого Будда создал для этой матери ситуацию, в которой она была способна сама понять смерть своего ребенка.

Точно также, если мы сами собираем воедино части Дхарма-головоломки, тогда это производит на нас гораздо более глубокое впечатление. Если мы идем к учителю с вопросом: «Что я должен сделать? Подскажите мне ответ: тогда мне не надо будет думать самостоятельно или самостоятельно принимать какие-то решения, а я боюсь принять неверное решение», – то это ставит под угрозу весь процесс духовного роста, за которым мы обращаемся к буддизму. Вместо этого, как я уже говорил, нам необходимо заботиться о том, что мы делаем, и принимать ответственность за свои действия и за обретение понимания самих себя. Забота и осторожность не являются функциями страха. Осторожность – это функция участия или заботы о последствиях наших действий для нас самих и для окружающих. Забота заложена в природе сострадания, то есть желания,

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org чтобы другие были свободными от страдания. Забота также является подтверждением существования условного «я», которое будет переживать последствия принятого решения, но не прочного «я».

Пятая сессия: формирование здоровых взаимоотношений с духовным учителем

Работа с проблемными ситуациями

Мы обсудили вопрос, касающийся того, что «я должен» и чего «я не должен» делать, связанный с этим страх и прочее. Мы увидели, что все это вращается вокруг неправильного представления о себе. Нам необходимо провести четкую границу между условным, или обычным, существованием самих себя и всего вокруг нас и «прочным» существованием, которого на самом деле вообще не существует. Помните, когда мы говорили о пустотности, речь шла об отсутствии невозможных способов существования.

Как же в таком случае все на самом деле существует? В буддизме мы говорим о существовании вещей с точки зрения их возникновения, обусловленного многими и многими факторами – причинами, деталями, умственными обозначениями и концепциями и так далее. Давайте просто остановимся на уровне, с точки зрения которого вещи возникают и существуют в зависимости от причин и условий. С этой позиции мы можем сказать, что вещи не являются прочными в том смысле, что они не возникают только из одной-единственной причины; напротив, все состоит из множества частей, соответственно, возникает благодаря очень сложным взаимодействиям.

Например, в какой бы ситуации мы ни оказались, вещи не являются лишь черными и белыми: «Вы должны делать это и вы не должны делать то», – и поэтому существует лишь единственный правильный способ поведения, а все остальные – неправильные. На самом деле, любая проблемная ситуация, в которой мы можем оказаться, очень сложна, и найденное нами решение зависит от многих и многих факторов. Поэтому решение относительно того, как поступить, требует значительной чуткости и осознания. Когда мы начинаем преодолевать модель мышления «должен» и «не должен» и соблюдения всех без исключения законов, то это не означает, что наши решения или поступки не имеют значения, так как все это происходит лишь в нашем воображении. Это означает, что мы избегаем негибкого поведения при решении трудных ситуаций: «Вот книга с правилами, и поэтому позвольте мне просто найти правило и следовать ему», – это было бы негибким, прочным способом искать решение с позиции «должен» и «не должен», – вместо этого мы пользуемся нашей способностью к распознаванию, нашей мудростью и всем нашим опытом, для того чтобы найти решение, соответствующее ситуации. Это требует значительной гибкости. Чем больше факторов мы принимаем во внимание, пытаюсь решить проблему, тем больше шансов, что мы примем мудрое решение. Когда мы не принимаем во внимание множество факторов, мы находим решение, которое в действительности не решает проблему.

Таким образом, когда мы говорим, что вещи не являются лишь черными или белыми, мы не отрицаем возможность найти как эффективное, так и неэффективное решение проблемы. Об этом важно помнить. Кроме того, нам необходимо помнить о том, что мы не являемся Богом. Мы не можем просто взять и решить любую проблему просто щелкнув пальцами.

Прежде чем мы продолжим: у кого-нибудь есть вопросы?

Формирование положительной силы для осознания пустотности

Участник: Возможно ли самостоятельно осознать пустотность во время медитации и как достичь этого? Или осознание пустотности возможно только лишь благодаря объяснению учителя?

Алекс: Цонкапа не был глупым человеком. Он работал очень напряженно и имел гораздо более точное понимание пустотности, чем большинство из нас. Тем не менее, он видел, что для обретения правильного неконцептуального понимания пустотности нам необходимо наращивать положительный потенциал – этот термин

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org обычно переводят как «заслуга». На одном из последних этапов пути он решил, что необходимо совершить три с половиной миллиона простираций и – я забыл точное число, но также миллионы подношений мандалы. После совершения всего этого он был способен понять пустотность правильным и неконцептуальным образом. Я считаю это очень важным учением. Самостоятельно ли мы пытаемся понять пустотность, или учитель приходит и говорит: «Алекс, это пустотность. Пустотность, это Алекс, позвольте мне вас представить», – если у нас нет этого положительного потенциала, или так называемых «заслуг», то ничего не произойдет.

Мы постоянно слышим о необходимости формирования двух накоплений: накопления заслуг и накопления мудрости. Я предпочитаю называть их запасами или системами положительного потенциала (или положительной силы) и глубокого осознания. Я думаю, что, независимо от того, как мы их называем, формировать эти два накопления чрезвычайно важно, и я убедился в этом на своем опыте. Когда мы пытаемся чего-либо достичь, что-либо понять или сделать – в медитации, в написании книг или в другой сфере, например в решении определенной проблемы, – то иногда у нас наступает состояние некоторого рода умственной блокировки. Мы не можем продолжать. Мы останавливаемся или, можно сказать, выдыхаемся. Проблема в том, что наши энергии слишком ослабли, и мы не можем продолжать. Нам необходимо немного положительной энергии, немного позитивной силы, или потенциала, чтобы продолжить. Именно это имеется в виду под заслугами. Дело не в том, чтобы набрать побольше очков, подобно тому как мы набираем очки, чтобы выиграть в игре. В такой ситуации, когда мы заблокированы, помогает отложить в сторону наши дела и пойти сделать что-нибудь положительное, например помочь другим.

Это можно сделать различными способами. Когда я не могу что-либо понять, но хочу быть способным это понять и быстро очистить свой ум – скажем, когда я пишу и не могу найти подходящее слово или выразить что-либо достаточно ясно, – то самый простой способ, которым я постоянно пользуюсь – это остановиться и повторить мантру Манджушри, сопровождая это подходящей визуализацией. Мне это очень помогает. Если мы давим на себя: «Я должен понять, я должен понять!» – не совершая никаких действий, например повторения мантры, тогда, извините за сравнение, это похоже на ситуацию, когда мы заставляем себя тужиться в туалете, страдая запором. Ничего не выйдет. Нам просто станет очень неудобно.

В таком случае действительно важно расслабиться, чтобы сделать наш ум более ясным, и такая практика повторения мантры оказывается очень действенной. Особенно когда я хочу, чтобы мой ум стал очень острым и ясным, я останавливаю очень твердое намерение и желание стать открытым, и после этого мантра становится даже более эффективной. И она становится еще более эффективной, если я сопровождаю повторения мантры визуализацией, которая помогает достаточно быстро сосредоточить ум. В такой ситуации мы добавляем нечто к исходной формуле. Мы добавляем положительную силу, или потенциал, от повторений этой мантры, чтобы преодолеть умственную блокировку. В моем случае это работает. Это довольно действенный способ во многих ситуациях. Затем, если мы достаточно открыты, то решение просто приходит: нет необходимости сосредотачиваться на нем.

Это одна из ситуаций, когда нам необходимо срочное решение, например, когда я не могу найти подходящее слово для перевода. Существуют другие ситуации, в которых наша энергия как бы немного притупляется. Я на собственном опыте знаю, что, когда я путешествую, обучая Дхарме, мне проще смотреть на это как на «ретрит по бодхичитте». Я мог бы думать: «Это ужасно отвлекает от того, что я пишу», – и в известном смысле мне жалко времени, которое я провожу не за столом или компьютером. Или я мог бы видеть свои путешествия в положительном ключе, потому что они помогают мне писать понятнее.

Я приводил примеры только из своей собственной жизни, но этот подход может быть применим к чужей угодно жизни, когда мы работаем с какой-либо ситуацией в доме, в семье или во взаимоотношениях с другими и испытываем при этом блокировку. Если мы займемся какой-нибудь полезной добровольной работой в больнице или чем-либо подобным, соответствующим нашей ситуации, то это значительно повлияет на формирование положительной силы и потенциала.

Этот подход к накоплению позитивного потенциала не ограничивается лишь ситуацией, когда мы находимся в состоянии умственной блокировки. Например, моя письменная работа шла очень хорошо до того, как я отправился в поездку ради этой лекции. Не было совершенно никакой блокировки. Однако в известном

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org
смысле я хочу, чтобы работа шла еще лучше; я хочу иметь еще больше энергии. Я не думаю, что Цонкапа достиг блокировки и не мог ничего понять. Напротив, я думаю, что он видел: для того чтобы действительно получить блестящий опыт, чтобы действительно достичь правильного неконцептуального постижения пустотности, ему понадобится еще больше положительной энергии.

Формирование положительного потенциала не обязательно требует ретрита бодхичитты, в который мы уходим, как это делаю я, оставляя письменную работу на то время, пока я путешествую и учу. Мы можем совмещать медитацию и помощь остальным. Это не означает, что следует перестать медитировать на пустотность из-за того, что мы испытываем блокировку, однако нам необходимо некоторое количество дополнительной положительной энергии. Мы можем чередовать формирование положительного потенциала с медитациями. Я считаю это очень важным. Недостаточно просто сидеть и медитировать, действительно недостаточно. Нам также необходимо быть активными, по-настоящему формировать больше и больше положительной силы и на самом деле помогать другим.

Важность обучения у духовного учителя

Это подводит нас к теме духовного учителя. Какова роль учителя в этом процессе? Конечно же, у нас есть пример пратьекабудд. Нам не следует забывать о пратьекабуддах. Будда учил пути, которому они следуют. Вот они, наверху дерева прибежища. Пратьекабудды – это те практикующие, которые живут в темные века, когда вокруг нет будд и учителей. Чтобы медитировать и развиваться, им надо полагаться исключительно на свои инстинкты в отношении Дхармы, которые были сформированы ими в прошлых жизнях, когда они сталкивались с учениями будд.

Если мы задумаемся об этом, то придем к выводу, что пратьекабудды – очень мужественные люди. Они вполне достойны уважения. Нам не следует думать: «Ох, они ужасно эгоистичные, удалившиеся в пещеры люди». Тем не менее, теперь, когда вокруг есть будды и учителя, вопрос состоит в том, надо ли нам полагаться на них и что в действительности это означает. Я думаю, что иногда достаточно сложно понять тему духовного учителя.

[См. «Опора на духовного учителя: построение здоровых взаимоотношений».]

О взаимоотношениях учителя и ученика можно многое сказать с различных точек зрения, и нет необходимости сейчас рассматривать каждую из них. Я думаю, что на практическом уровне один из очень важных моментов, касающихся достаточно квалифицированного духовного учителя, а не какого-нибудь шутника, который говорит повсюду, что он учитель, – состоит в том, что учитель делает учения человеческими – слово «реальными» немного перегружено смыслом. Учитель делает Дхарму человеческой. Если у нас нет учителя и мы учимся только по книгам, имеющаяся у нас картина, или идея о том, как понимать эти учения и применять их в жизни, полностью основана на нашем воображении. Другими словами, у нас нет живого примера, на котором мы могли бы увидеть, что означает не только понимание учений, но и применение их в жизни. Живой пример в наибольшей степени может вдохновить нас на попытки понять и усвоить учения самостоятельно.

В процессе изучения задействованы два фактора. Один состоит в точном техническом понимании конкретного учения, например пустотности. Это первый фактор, и учитель в отличие от книги может ответить на вопросы. Однако, в дополнение к технической точности понимания, учитель представляет собой живой пример применения такого понимания в жизни. Я считаю это очень, очень важным.

Мы смотрим на кого-то, например на Его Святейшество Далай-ламу, и можем с уверенностью сказать, что он обладает очень высоким уровнем понимания пустотности и постижения бодхичитты. Мы вынуждены согласиться с этим с любой точки зрения. Подходить к этому с оценочным листом, пытаюсь проверить: «Находится ли он на том уровне бодхичитты или на этом?», – это по-детски. Кого это волнует? Тем не менее, мы можем видеть на примере его поступков, что понимание Дхармы не превращает человека в одурманенное существо, витающее в облаках и не способное действовать в жизненных ситуациях. На примере Его Святейшества абсолютно ясно, что в действительности означает обладание такой комбинацией мудрости и

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org сострадания. Это, безусловно, очень важный аспект, когда речь идет о знакомстве с Дхармой или, в частности, о знакомстве с пустотностью.

Знакомство с Дхармой

Существует много уровней знакомства с Дхармой. Один из них состоит в том, что учитель создает некоторую ситуацию, в которой мы эмоционально потрясены настолько, что это выводит нас из «прочного» состояния, и мы обретаем понимание. Это стиль дзен, которому следуют некоторые тибетские учителя, но не многие. Геше Вангьял, который был калмыцко-монгольским учителем в Соединенных Штатах, – он умер много лет назад – очень умело пользовался этим способом. Он имел обыкновение добиваться того, что его ученики строили дома или храмы, для него и для самих себя. Как-то один из его учеников очень напряженно работал над строительством дома для геше-ла – занимался крышей. В один из дней геше-ла поднялся на крышу, подошел к нему и сказал: «Что вы делаете?! Вы делаете это абсолютно неправильно! Вы все сломали! Уйдите отсюда!» На что ученик сказал: «Что вы имеете в виду, говоря, что я делаю все неправильно? Я делаю это в точности так, как вы мне сказали это делать, и я делал так на протяжении многих месяцев!» Геше Вангьял немедленно ответил: «А-ха! Вот это “я” и должно быть отвергнуто».

Учитель может создать ситуацию, подобную этой, для того чтобы познакомить нас с пустотностью, определенным образом устроив обстоятельства, которые мы можем эмоционально пережить и обрести понимание. Однако способность делать это хорошо требует значительной квалификации. Итак, существует и такой способ знакомства с некоторыми аспектами Дхармы. Книга не может сделать этого.

Следующий способ знакомства заключается в получении очень точного объяснения. Книга может предоставить такое объяснение, поскольку очень точное объяснение учителя может быть записано в книге. Однако, независимо от его точности, мы можем находиться в состоянии умственной блокировки и ничего не понять. И поэтому существует другой метод: учитель позволяет нам решать Дхарма-головоломку самостоятельно, предоставляя нам только одну часть головоломки за раз, вместо того чтобы кормить нас Дхармой с ложечки, как младенцев.

Есть еще один метод знакомства – на примере учителя, понимающего Дхарму. В любом случае, даже если мы читаем точное объяснение в книге, кто-то должен был написать эту книгу. Итак, существует необходимость в учителе, встречаемся ли мы с ним лично или нет. В некотором смысле мы встречаемся с учителем, даже если этот человек давно умер, поскольку, читая книгу, мы встречаемся со словами этого учителя. Если мы не пратьекабудды, то нам, конечно же, нет необходимости снова изобретать колесо; нам не надо добиваться этого понимания, пользуясь только своими силами. Понимание приходит от кого-то, от какого-то учителя.

В этом отношении учитель имеет большое значение. На самом деле, нам необходимо, чтобы учитель обладал всеми этими качествами. Нам нужен учитель, который может дать нам правильную и точную информацию, который действительно является живым примером того, чему мы пытаемся научиться, и который может нас вдохновить. Также нам необходим учитель, который может создавать определенные условия, способствующие обретению нами понимания, и который предоставляет нам по одной части Дхарма-головоломки за раз – так, как это необходимо.

Безлично-личные взаимоотношения

Мы можем говорить о многих вещах, относящихся к духовным взаимоотношениям учителя и ученика, однако у западных людей постоянно возникает одна проблема: мы хотим индивидуального внимания. В нас очень сильно чувство индивидуальности. Каждый думает: «Я особенный, и мне необходимо особое внимание». Обычно модель такова, что мы обращаемся к психологу или кому-нибудь подобному, платим деньги и получаем индивидуальный подход. Такое не всегда доступно в буддизме. Это смешно. Мы ищем «МОЕГО учителя, который будет исключительно для МЕНЯ», и к тому же мы обладаем навеянным Голливудом представлением о том, как должны складываться взаимоотношения.

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org
Мы не хотим, чтобы они были подобны взаимоотношениям Миларепы с Марпой: мы не хотим учителя, который будет заставлять нас работать слишком напряженно.

Я приведу пример моих взаимоотношений с Серконгом Ринпоче. Для меня большой честью было то, что я имел возможность быть рядом с ним и служить ему на протяжении девяти лет в качестве переводчика, английского секретаря, менеджера его заграничных поездок и так далее, а также быть его личным учеником. Такими были мои взаимоотношения с ним, пока он не умер в 1883 году. Однако я должен сказать, что в целом эти взаимоотношения были «безлично-личными взаимоотношениями». Он никогда не спрашивал у меня о моей личной жизни – никогда. Он никогда не спрашивал у меня о моей семье или о чем-либо подобном. И я никогда не чувствовал необходимости рассказывать ему что-либо о моей личной жизни. Но, тем не менее, с точки зрения работы с настоящим моментом у нас всегда были исключительно личные взаимоотношения.

Итак, мы работали вместе, но работали особым образом. Я назвал бы его «безлично-личным» в том смысле, что это не имело отношения к двум большим эго, которые говорят: «Давайте работать вместе – я и вы». И это не были взаимоотношения типа «давайте будем пользоваться общими зубными щетками», предполагающие, что я рассказываю вам все о себе и вы рассказываете мне все о себе. Своего рода демонстрация кому-то своего грязного белья. В этом смысле наши взаимоотношения были безличными. Тем не менее, они также были личными в том смысле, что он понимал мой характер и мою личность, и мы работали вместе на основе уважения этого. Я также понимал его возраст, его нужды и потребности, и поэтому, в таком смысле, это были личные, но безличные взаимоотношения.

Я думаю, что в основе успеха этих взаимоотношений лежало большое уважение по отношению друг к другу и то, что мы оба работали вместе как зрелые, взрослые люди. Будучи взрослым, я не относился к нему по-детски, желая признания или желая, чтобы он нес ответственность за все в моей жизни, – желая передать ему контроль. Но это не означает, что я обратился в другую крайность: «Я хочу контролировать происходящее, и вы не можете говорить мне, что делать». Я советовался с ним по поводу непростого выбора в своей жизни, однако я принимал решения самостоятельно, несмотря на то, что я спрашивал у него совета. Вместо того чтобы по-детски спрашивать: «Что я должен сделать?» – что возвращает нас к проблеме «должен» – я спрашивал, будет ли полезнее сделать то или сделать это.

Например, в конце нашего второго совместного мирового тура я спросил его: «Что для меня будет полезнее: остаться в США и провести какое-то время с моей семьей или вернуться с вами в Индию и принять участие в первом молитвенном фестивале Монлам, который Его Святейшество Далай-лама проводит в южной Индии? Что будет полезнее?» Я задавал ему такого рода вопросы, если не мог принять решение самостоятельно. Ринпоче посоветовал мне посетить молитвенный фестиваль, поскольку это мероприятие должно было стать очень значительным историческим событием, – и я последовал его совету. Однако он не отдал мне приказ, в ответ на который я отсалютовал и сказал: «Слушаюсь, сэр!». Я не просил его о приказе. Он представил ситуацию более ясно и в более широкой перспективе, чтобы я мог принять решение самостоятельно, пользуясь своей мудростью. В других ситуациях, когда у меня уже была идея насчет того, что будет полезнее сделать, я все же спрашивал его: не предвидит ли он каких-либо проблем в том, что я собираюсь предпринять.

Я считаю это очень важным во взаимоотношениях с учителем. Если мы ожидаем, что эти взаимоотношения будут очень индивидуальными и очень личными, то, в определенном смысле, мы считаем себя несколько более значимыми, чем мы, возможно, того заслуживаем. Если мы настолько требовательны к личному вниманию, мы наделяем себя чересчур большим самонимением. К тому же, если мы требуем такого внимания, очень легко попасть в ловушку, состоящую в том, чтобы относиться к себе как к ребенку, а к учителю как к нашему родителю, или относиться к себе как к подростку, а к учителю как к поп-звезде. Опять же, здесь могут присутствовать романтические фантазии.

Аналогия с медоносными пчелами и цветами

На самом деле не так легко подходить к нашим взаимоотношениям с духовным учителем безлично-личным способом. И важность этого не ограничена лишь нашими взаимоотношениями с духовным учителем. Будет очень полезно, если мы

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org станем пользоваться таким подходом в своих взаимоотношениях с любым человеком. Шантидева писал, что полезнее всего в наших взаимоотношениях с другими быть похожими на медоносных пчел, перелетающих с цветка на цветок и имеющих дело исключительно с сущностью цветка, но не задерживающихся ни на одном из них.

И снова я смотрю на пример Серконга Ринпоче. У него не было лучшего друга. Вместо этого, с кем бы он ни был в любой момент времени, этот человек был его лучшим другом. Быть таким – это полностью следствие той открытости, о которой мы говорили во время первой сессии: быть с каждым, как если бы это был наш лучший друг. Когда мы находимся с кем-либо и относимся к этому человеку таким образом, наше сердце полностью открыто к этому человеку. У нас абсолютно личные взаимоотношения с ним или с ней – в том смысле, что мы действительно общаемся сердечно. Тем не менее, мне нет необходимости показывать вам свое грязное белье, а вам – показывать мне ваше. Нет необходимости вдаваться во все эти личные подробности, за которые мы, в некотором смысле, хотим, чтобы кто-нибудь погладил нас по голове.

Если мы вдаемся в личные подробности, то это похоже на вытряхивание своего собственного беспорядка из себя на другого человека, так что другой человек также становится вовлеченным в него. У каждого из нас есть маленький личный беспорядок, с которым нам приходится иметь дело в жизни, но это не должно становиться бременем для других людей и для наших с ними взаимоотношений. Будучи полностью открытыми, мы можем иметь взаимоотношения с этим человеком, и этот человек подобен нашему лучшему другу. Мы можем действительно сердечно общаться с этим человеком, не впутываясь настолько, чтобы это мешало нам быть сердечными по отношению к другим людям, подобно пчеле, перелетающей с одного цветка на другой: лично участвовать всем своим сердцем, но не приклеиваться.

Нам также необходимы подобные взаимоотношения с учителем. Когда мы с учителем, то в нашем общении присутствует абсолютно прямая открытость, однако затем мы выходим и входит другой человек. Если у нас есть этот подход: «Я ХОЧУ СВОЕГО СОБСТВЕННОГО ГУРУ!», – то мы становимся очень жадными и собственническими, и это безусловная пытка: «Вокруг учителя есть приближенная группа, а я не вхожу в эту группу», – и... ох, такое страдание! Однако нам всем приходится стирать свое грязное белье. Нам приходится справляться со своим беспорядком. Не следует ожидать, что этим будет заниматься учитель.

Избегаем крайности обезличивания других

Когда у нас с кем-то есть отношения, или связь, подобного безлично-личного характера – не важно с учителем или с другом, – то существуют два уровня этих отношений: глубочайший уровень и общепринятый, или относительный, уровень. На глубочайшем уровне все равны и никто не является особенным, и это ведет к безличному аспекту любых взаимоотношений. Тем не менее, на условном уровне люди индивидуальны, и это ведет к личному аспекту.

Очень важно не впадать в крайность отношения к кому-либо только лишь с точки зрения глубочайшего уровня. Нам никогда не надо забывать по-прежнему видеть в человеке индивидуальность. Другими словами, если я связан с вами слишком безличным образом, тогда, в определенном смысле, я не связан с вами вообще – даже в сердечных отношениях. Нам необходимо избегать чувства: «Вы представляете собой поток ума номер 14762, а тот другой человек является потоком ума номер 14763, и я могу быть одинаково открытым и эмоционально сердечным по отношению к любому потоку ума с любым серийным номером». Это было бы ошибкой. Это было бы рассмотрением аспекта дхармы обо «всех чувствующих существах» с точки зрения крайности обезличивания каждого. Нам необходимо постоянно помнить о том, что другой человек со своей стороны смотрит на самого себя очень личным образом. Нам надо работать с этим.

Позвольте мне привести пример того, как в прошлом году умерла моя мама. Сначала, после ее смерти, я читал для нее молитвы и совершал различные практики, но безличным способом, смотря на нее как на поток ума номер такой-то. Чтобы избежать боли привязанности, я смотрел на нее не как на свою маму, а как на кого-то, кто переходит из многих прошлых жизней во многие будущие жизни, подобно любому другому человеку. В конце концов, буддизм учит тому, что каждый в свое время был нашей матерью. Поэтому мой

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org способ отношения к ней, находящейся в промежуточном состоянии бардо, был скорее абстрактным.

Затем, после обсуждения своего опыта с близким другом, я понял, что было бы гораздо полезнее смотреть на ситуацию с точки зрения моей мамы, находящейся в бардо, а не со своей точки зрения человека, практикующего Дхарму, который – так случилось – обладает некоторым пониманием прошлых и настоящей жизни, пониманием непрочности личности и так далее. Позиция моей мамы, находящейся в бардо, такова, что она все еще держится за свою старую личность, за Розу Берзин, и все еще смотрит на меня как на своего сына.

Я немедленно изменил практику, которую выполнял, пытаюсь помочь ей в этом промежуточном состоянии бардо, и стал обращаться непосредственно к ней. Я в то время преподавал в Чили и на Таити и пригласил ее посетить каждую из сессий и быть со мной. Я также читал молитвы и другие вещи, которые ей нравились, которые ее успокаивали. Другими словами, я старался почувствовать страх, который она могла испытывать, и пытался успокоить ее чем-то подходящим для нее.

Например, моей маме нравилось пение буддийских мантр. Это ее очень успокаивало. И, несмотря на то что я считал бы полезным для себя в состоянии бардо нечто другое, я стал петь таким образом, который, как я знал, она находила очень успокаивающим. И совершая это, я чувствовал с ней связь. Я делал это специально для нее. Я серьезно отнесся к ее переживанию относительного уровня ее собственной реальности. В этом суть. Если бы моя мама находила успокаивающим пение какой-нибудь христианской или иудейской молитвы или что-либо еще, то я бы сделал это. Однако моей маме нравилось слушать очень медленное пение мантр. Как я уже сказал, я почувствовал очень значительную перемену, когда начал это делать.

До этого, когда мой подход был абстрактным: «Пусть вы будете счастливы, пусть мы будем связаны во всех жизнях, пусть у вас всегда будет драгоценная человеческая жизнь и пусть я буду вести вас к просветлению во всех жизнях», – со всеми этими абстрактными формулами и хорошими намерениями я не был действительно связан с ней как с индивидуальностью. Однако я обнаружил, что этот другой способ гораздо более эффективен. Я чувствовал, что это действительно было ей на пользу, хотя, конечно же, я продолжал совершать и более общие молитвы. Словом, когда мы связаны с кем-либо безлично-личным образом, как я уже объяснил, то это не значит, что мы отрицаем факт связи с этим человеком как с индивидуальностью и уважение индивидуального опыта этого человека относительно того, кем он является.

Облекая это в более конкретное высказывание: «Я полностью, очень лично открыт по отношению к вам, но без какого-либо цепляния – не вдаваясь в свой личный беспорядок или в ваш личный беспорядок. Однако в целом я чувствителен к вашей индивидуальности и к вашему взгляду на самих себя, поэтому я могу относиться к вам соответствующим образом». Далее, это приводит нас к теме использования пяти типов глубокого осознания в отношениях с этим человеком, но давайте оставим это на следующий раз.

Я упомянул обо всем этом по многим причинам, но прежде всего из-за одного значительного затруднения, с которым мы сталкиваемся в буддийской практике махаяны, когда совершаем медитации бодхичитты, сострадания и все остальные на уровне «пусть все чувствующие существа будут счастливы» и пытаемся думать о них абстрактно. Очень сложно искусно перевести «всех чувствующих существ» на индивидуальный уровень человека, который сидит прямо напротив нас, – на вас или на вас. Если мы практикуем лишь на уровне «всех чувствующих существ», то иногда мы можем пользоваться этим как предлогом для того, чтобы в действительности избегать отношений с другими людьми на личном уровне.

Далее, если личная вовлеченность в каком-то смысле означает цепляние и весь мусор, который его сопровождает, то нам необходим метод, который поможет нам избежать цепляния. Тем не менее, как только мы станем осторожны, по крайней мере на грубом уровне привязанности, гнева и всех остальных эмоций – чего не так уж легко достигнуть, – тогда нам действительно будет необходима личная вовлеченность, но безлично-личная или, другими словами, личная, но без цепляния.

Все, что мы до сих пор обсуждали с точки зрения взаимоотношений с духовным учителем, не обязательно связано с вопросом, видим ли мы в учителе будду.

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org
Даже если мы не видим в учителе будду, то, что я объяснял, необходимо для любого типа эффективных и успешных взаимоотношений с учителем. Конечно же, когда мы говорим о видении в учителе будды, нам также необходимо подходить к этим взаимоотношениям как взрослым людьми видеть в учителе взрослого человека – не своего отца, не поп-звезду и не прочие странные вещи, которые мы склонны проецировать на учителей, как то: «У учителя должны быть особенные взаимоотношения со мной, поскольку я очень особенный».

Какие у вас вопросы?

Страх глубоких взаимоотношений с учителем

Участник: Я стараюсь видеть себя в большой группе учащихся как неотличимого от других человека, у которого много учителей. Я бы скорее сказал, что у меня много учителей, чем что у меня взаимоотношения «один на один» с каждым учителем.

Алекс: Это может вызвать некоторые трудности. Одной из них может быть страх обязательств и близкого знакомства, из-за которого мы можем думать: «Я на самом деле не хочу быть открытым по отношению к одному учителю, так как в таком случае я потеряю контроль». Очевидно, что способность успешно преодолеть этот страх требует некоторого понимания пустотности. Нам нечего бояться в своей открытости по отношению к учителю. Поскольку когда мы открыты, не существует этого бедного незащищенного «я», которое может оказаться пострадавшим. Или: «Я буду забыт и брошен». Кроме того, это не: «Я откроюсь, а за этим совсем ничего нет, и поэтому я растерян и это полный хаос». Открытость по отношению к учителю требует некоторой чуткости в нашем понимании своего существования. Чтобы взаимоотношения с учителем были успешными, они должны быть зрелыми, с устойчивым чувством условного «я», способного распознавать полезное и вредное, уместное и неуместное. В противном же случае незрелые взаимоотношения могут быть достаточно разрушительными.

Медленное продвижение в установлении связи с духовным учителем

Ученик: [переводчик] До того как вы приняли прибежище от какого-то определенного учителя, вам необходимо надлежащим образом проверить этого человека. Однако она думает о том, как она сможет сейчас надлежащим образом проверить учителя, если она не обладает очищенным умом? Как мы проверяем, является учитель буддой или нет?

Алекс: Когда мы говорим, что нам надо быть зрелыми, для того чтобы взаимоотношения с духовным учителем действительно хорошо работали, это не означает, что до тех пор, пока мы не стали зрелыми, нам не следует обращаться к учителю. Это не означает, что нам необходимо ждать, пока мы не станем действительно зрелыми, чтобы обратиться к учителю. Если бы это было так, то нам пришлось бы ждать очень долго. Искусный учитель может помочь нам стать более зрелыми. Неискусный учитель, с другой стороны, может воспользоваться или злоупотребить нашей незрелостью. Поэтому, обращаясь к потенциальному учителю, нам необходимо признать, что мы не знаем, является этот человек квалифицированным или нет. Нам следует продвигаться очень медленно и осторожно.

Взаимоотношения с духовным учителем обычно развиваются медленно, на протяжении некоторого времени, и проходят через несколько этапов. Даже видение в учителе будды, чего никогда не происходит на начальных этапах, в своем развитии проходит через несколько фаз. Я не хочу сейчас подробно обсуждать эту тему, поскольку это займет много времени. Тем не менее, такой тип взаимоотношений, в которых мы видим в своем учителе будду, является важным, только когда мы находимся на очень продвинутых уровнях высшего класса тантрической практики, ануттарайоги.

В своем «Большом руководстве по последовательным этапам пути» («Ламрим ченмо») Цонкапа говорил, что надлежащие взаимоотношения с духовным учителем являются корнем пути, и описывал их с точки зрения видения в учителе будды. Однако нам необходимо понимать, в каком окружении он это писал и зачем. Очевидно, что Цонкапа писал это для монахов, занимающихся тантрической

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org практикой. Мы можем сделать такой вывод из того, что принятие прибежища идет в его изложении пути следующим пунктом. Как мы можем иметь взаимоотношения с учителем и видеть в учителе будду, если мы не приняли прибежища и даже не знаем, что означает термин «будда»? Понятно, что наставление о видении в гуру будды предназначено для тех, кто уже принял прибежище и уже вовлечен в тантру, поскольку все цитаты, которыми пользуется Цонкапа для обоснования видения в гуру будды, взяты из тантр. Так что понятно, что это в основном тема, относящаяся к тантре. Это значит, что, если мы не обладаем подобным опытом, не являемся монахом или монахиней, не занимаемся высшей практикой тантры, – нам не следует считать такие вещи, как прибежище, само собой разумеющимися. Нам надо начинать с более раннего этапа.

Когда мы начинаем учиться у учителя, особенно если мы западные люди, тогда вопрос: «Является ли этот учитель буддой или нет?» – вообще не важен. Нам сначала необходимо понять, хороший ли это учитель. Может ли этот учитель понятно объяснять? Что этот учитель объясняет? Соответствуют ли объяснения этого учителя тому, о чем говорят классические тексты? Соответствует ли это нашей жизни? Подобным образом мы стали бы проверять любого учителя – скажем, в качестве примера, если бы мы собрались изучать какой-нибудь язык, – может ли этот учитель учить нас эффективно?

Мы также обращаем внимание на то, какого рода чувство мы испытываем, находясь с этим человеком. Мы можем быть чувствительны к тому, какие у нас взаимоотношения с другим человеком, благодаря ощущениям, которые у нас возникают, когда мы находимся с ним или с ней. Вдохновляет ли нас этот человек или оставляет равнодушными? Действительно ли он обращается к нам или мы не можем установить связь с этим человеком? Все это можно почувствовать. Это не требует ясновидения или даже значительной зрелости.

Затем мы начинаем чуть более тщательно проверять другие моменты, например этические нормы этого человека: этичный ли это человек? Легко ли и часто ли этот человек сердится, сильно ли он привязан к своим ученикам и пытается ли контролировать их жизнь? Потом мы можем поспрашивать знающих людей, для того чтобы выяснить, как этот учитель обращается с другими учениками. Это некоторые из способов, с помощью которых мы проверяем нашего учителя даже лишь для того, чтобы решить, учиться у него или нет.

Тогда вопрос, хотим ли мы вступать с этим человеком во взаимоотношения, в которых мы видим его или ее как будду, представляет собой нечто совершенно другое: это очень продвинутый момент, и на самом деле он не важен на начальном уровне. Если уже приняли прибежище, прошли через начальные этапы пути и занимаемся практикой высочайшего класса тантры, и у нас есть настолько крепкие взаимоотношения с учителем, тогда мы можем видеть в учителе будду, в полном смысле того, что это означает. Далее, если мы снова возвращаемся через все уровни пути к самому начальному уровню, как, например, в случае монаха, пересматривающего весь поэтапный путь, слушая «Ламрим ченмо» Цонкапы в качестве подготовки к получению тантрического посвящения, тогда такие взаимоотношения с учителем как с буддой будут корнем успешного следования всему пути. Именно в этом большое отличие.

Не теряем критического отношения

Нам необходимо понимать вещи в правильном контексте. Это нелегко. Однако, особенно на начальных этапах, я считаю важным не терять критического отношения к учителю. Позже, когда мы относимся к учителю как к будде, речь идет об особом соглашении, которое у нас есть с учителем, и это требует огромной эмоциональной зрелости. Имея такого рода соглашение, мы просто говорим: «Вы будда, и это значит, что для меня не важно, что вы делаете: я буду видеть в вас будду, который пытается чему-то меня научить». Помните, что существование вещей не относится исключительно к ним самим и не является независимым от всего остального. Поэтому существование таких взаимоотношений с учителем относится к ситуации «вы помогаете мне развиваться».

Мы мысленно говорим нашему учителю: «Мне не важно ваше намерение и не важно, действительно ли вы являетесь объективно просветленным или нет. Скорее, я собираюсь пользоваться возможностью постоянно учиться и развиваться в рамках наших с вами взаимоотношений. Если вы скажете мне

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org сделать что-либо глупое, то я не отвечу вам, что вы глупы и не рассержусь на вас. Скорее, я подумаю, что вы сказали мне сделать что-то глупое для того, чтобы я научился пользоваться своей собственной способностью распознавать и своим собственным умом, чтобы не делать этого». Другими словами, что бы учитель ни сделал, мы намерены относиться к этому как к учению и стараемся извлечь какой-нибудь урок. Не важно, что происходит с точки зрения учителя.

Вне всяких сомнений, именно это имеется в виду, когда говорится, что мы должны в каждом видеть будду. Мы во всем видим урок. Поэтому мы можем учиться у ребенка. Когда ребенок поступает плохо или глупо, мы можем извлечь урок, состоящий в том, чтобы не поступать подобным образом. Ребенок является нашим учителем. Мы можем учиться у собаки. Мы можем учиться у кого угодно. Тем не менее, это требует значительного уровня эмоциональной зрелости для того, чтобы не приходить в ярость и не осуждать, не правда ли? Это очень продвинутая практика. Будучи начинающими, мы не можем делать это.

Конечно же, нам необходимо серьезно проверить, можем ли мы вступить в такое соглашение с учителем, быть связанными с ним или с ней на таком уровне. Является ли учитель подходящим и подходим ли мы? Такого рода взаимоотношения у нас могут быть даже с учителем, которого мы видим нечасто. Если мы посещаем общие учения, когда великий учитель учит большую толпу, то мы можем поступать точно так же: «Что бы вы ни сказали или ни сделали, я буду учиться у вас». Однако помните о том, что это не армейские взаимоотношения рядового-новобранца с генералом: «Слушаюсь, сэр! Что я должен делать? Скажите мне. Отдайте мне приказ. Да, сэр! Я сделаю это», – это нечто совершенно другое.

Шестая сессия: следующие два вопроса – переход в буддизм и счастье

Переход в буддизм

Мы обсудили ряд сложностей, которые встречаются многим людям в работе с буддизмом. Мы убедились в важности реалистического отношения к этому вопросу. В связи с этим один из советов, который часто дает западным людям Его Святейшество Далай-лама, состоит в том, чтобы быть очень осторожными в вопросе смены религии. Его совет поднимает тему: если мы следуем буддийскому пути, означает ли это, что мы поменяли религию, перешли в буддизм и теперь вместо крестика носим на шее красную нить?

Я считаю, что во многих отношениях не очень полезно думать о наших обязательствах к буддийскому пути как о переходе в буддизм. Если мы заявляем, что перешли в буддизм, то это, несомненно, очень сильно отчуждает тех людей, которые придерживаются нашей национальной религии, будь то христиане, иудеи и особенно мусульмане. Уход из национальной религии не встречает особого энтузиазма в наших семьях и в нашем обществе, не так ли? Они рассматривают это как личное неприятие по отношению к ним. Поэтому Его Святейшество постоянно говорит о том, что нам необходимо быть осторожными и очень деликатными в этом вопросе, и я думаю, что помимо социальной точки зрения семьи и общества мы можем понять это и с психологической точки зрения.

Очень важно сложить все части нашей жизни в единое целое, чтобы они гармонично сочетались. Тогда нам становится комфортно со всей историей нашей жизни. Комплексное видение нашей жизни позволяет нам быть более уравновешенными. Иногда, когда люди переходят в другую религию, они начинают крайне отрицательно относиться к тому, что они делали прежде. Понять это помогает известный механизм, описанный в психологии. У людей существует основополагающая потребность быть преданными своим предкам, или своей семье, или своему окружению, для того чтобы иметь чувство собственного достоинства. Эта потребность, или стремление, быть преданными, чтобы как-то подтвердить наше собственное достоинство, зачастую оказывается бессознательным. В результате мы отрицаем наличие каких-либо положительных аспектов нашего прошлого – скажем, религии, или семьи, или национальности, – а потом, бессознательно стремясь сохранить преданность нашему прошлому, мы бессознательно чувствуем преданность к его отрицательным аспектам. Это разрушительная форма преданности.

Разрушительные формы преданности

Хороший пример разрушительной формы преданности – опыт, который пришлось пережить некоторым жителям бывшей Восточной Германии. Во время объединения с Западной Германией обстановка в Восточной Германии была такова, что практически вся ее политическая культура была отвергнута и объявлена «неправильной» и отрицательной. Получилось так, что вся предыдущая система была выброшена на свалку и люди остались с ужасным чувством того, что они были глупыми и потратили всю свою жизнь на нечто отрицательное – особенно если они были политически активны в поддержке государства. Очевидно, что это способствовало очень сложному психологическому состоянию.

Затем некоторые люди из Восточной Германии бессознательно почувствовали потребность быть преданными своему прошлому, чтобы иметь какое-то чувство собственного достоинства, и поэтому они перенесли свою преданность на отрицательные аспекты своего прошлого, такие как тоталитаризм. По этой причине у нас появились скинхеды и неонацизм. Неонацизм представляет собой очень сильную ненависть к иностранцам и прославление себя и своей расы. Такая нетерпимость по отношению к другим людям была характерна для восточногерманского общества. С другой стороны, если люди смогут обратить внимание на положительные аспекты своего прошлого и признать их, это позволит им быть преданными этим аспектам, что гораздо больше способствует объединению их жизни в единое целое. В восточногерманском обществе было много положительных аспектов. Один из примеров – это сердечные, теплые взаимоотношения между некоторыми людьми – теми, кто мог сочувствовать и доверять друг другу. Из-за того что людей сильно контролировали извне, они смогли установить теплые взаимоотношения, находясь в надежном кругу друзей. Это было очень положительно.

Та же проблема разрушительной формы преданности часто возникает при смене религии. Если мы думаем: «Моя прошлая религия была глупой и ужасной», – и после этого бросаемся во что-то новое, например в буддизм, то затем, опять же бессознательно, мы испытываем стремление быть преданными своему прошлому. В таких случаях мы остаемся верными скорее отрицательному, чем положительному. Например, если мы были христианами, то мы можем обнаружить, что стали очень догматичны, или что мы слишком сильно боимся ада, или что мы руководствуемся мышлением «что я должен делать» и «чего я не должен делать», а также мы можем стать довольно фанатичны. Чтобы избежать этого, очень важно признавать положительное в нашей национальной религии, – религии нашей семьи, так же как признавать положительное в нашей культуре – положительные аспекты того, чтобы быть немцем, или итальянцем, или американцем – каким бы ни было наше наследие.

Безусловно, есть очень много положительного в христианском наследии с его акцентом на любви и благотворительности, особенно помощи бедным, больным и нуждающимся. Это очень хорошо. Это никак не противоречит буддийской практике. В некотором смысле мы можем быть и христианами, и буддистами, поскольку нет необходимости отказываться от этих положительных аспектов нашего христианского наследия. Я не думаю, что с точки зрения буддизма существует проблема в том, считаем мы себя буддистами или нет. Это никогда не было проблемой, как в средневековой Европе: «Какого вы вероисповедания?» – и мы должны назвать свое вероисповедание перед инквизицией. Это не буддийский путь.

Положение буддистов-мирян в традиционном индийском обществе

Я думаю, что мы можем понять это на примере Древней Индии. В Древней Индии, где возник буддизм, не существовало достаточно четкого разделения между буддистами и индуистами. Мы заблуждаемся насчет того, что буддизм в Индии не имел ничего общего с кастами и что Будда был против кастовой системы. На самом деле это относилось только к посвященным сообществам. Каст не существовало для монахов и монахинь, но не для последователей Будды среди мирян. Некоторые надписи на руинах древних стен буддийских монастырей гласят, что «такое-то количество денег было пожертвовано монастырю брамином таким-то и таким-то». Подобные надписи всегда содержат информацию о касте человека, бывшего благотворителем. Это ясно указывает на то, что

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org
буддисты-миряне не представляли собой сообщество, отдельное от индуистов; они были частью индуистского общества. Это означает, что в Индии не существовало отдельных буддийских церемоний бракосочетания и подобных ритуалов. Фактически индийские буддисты-миряне в подобных вещах следовали индуистским обычаям.

У этого были как положительная, так и отрицательная стороны. Положительная состояла в том, что большинство людей в Индии были частью единого общества и вместе с тем каждый человек следовал своей собственной школе и духовному учителю. Не было большой разницы в том, следовали ли вы буддийской школе или какой-либо форме индуизма, поскольку общество гармонично включало в себя каждого, и не было необходимости в строгой манере заявлять: «Я индуист», – или: – «Я буддист». Конечно же, если вы становились монахом или монахиней, то это, очевидно, предполагало серьезную готовность присоединиться к отдельному сообществу. Это другое. Сейчас мы говорим о положении мирян в традиционной Индии.

Отрицательная сторона состояла в том, что в Индии перестали действовать буддийские монастыри. Большинство буддистов были легко поглощены индуизмом, особенно после того, как индуизм признал Будду формой индуистского Бога Вишну. Благодаря этому было очень легко искренне верить в Будду и быть вполне хорошим индуистом.

Можно ли следовать буддийскому пути и продолжать посещать церковь

Очевидно, что нам необходима уравновешенность, для того чтобы не впасть в крайность упрощения буддизма или в крайность: «Я перешел в буддизм, и теперь мне запрещено посещать церковь». В действительности возникает вопрос: «Что означает церемония принятия прибежища и означает ли она, что теперь я стал буддистом в том же смысле, как это происходит при обращении в христианство, например в баптизм?» Я не считаю, что это равноценно обращению в баптизм. Мне не кажется, что полезно относиться к этому подобным образом.

Я уверен, что духовный путь, которому мы следуем, должен быть чем-то очень личным. Если мы ходим повсюду с грязной красной нитью на шее – особенно если на нас коллекция из тридцати таких нитей, – то это выглядит действительно странно: немного похоже на африканцев Убанги с металлическими кольцами вокруг шеи. Если нам хочется держать эти нити при себе, мы можем хранить их, никому не показывая, например носить в кошельке или другим похожим способом. Нет необходимости демонстрировать то, чем мы занимаемся. Нет причины считать, что нам запрещено посещать церковь или что посещение церкви каким-то образом угрожает нашему обязательству по отношению к буддизму.

Когда люди только обращаются к буддизму, зачастую такие вещи их настораживают. Это происходит оттого, что они пока еще не уверены и не чувствуют себя комфортно. Поэтому, для того чтобы обосновать свой выбор духовного пути, мы психологически чувствуем: «Я не могу пойти в церковь и не могу думать о своем прошлом положительно». Это большая ошибка. Несомненно, если мы искренне следуем буддийскому духовному пути, то нам необходимо прилагать к этому все наши силы. Однако это не противоречит практике христианской любви и способности быть вдохновленными великими христианами, такими как Мать Тереза, и пытаться оказывать помощь нуждающимся подобно тому, как это делала она. Это абсолютно не противоречит буддийскому пути. Как такое может противоречить?

Если мы практикуем медитацию и другие буддийские практики, то нет оснований для того, чтобы чувствовать себя неловко по поводу посещения церкви, если возникают обстоятельства, в которых необходимо это сделать. Это не проблема. И когда мы в подобной ситуации идем в церковь, то на самом деле не будет полезно сидеть там и чувствовать себя под угрозой, так что мы вынуждены все это время читать мантры. Нет ничего плохого в том, что мы посещаем церковь, будучи буддийским практикующим. Важно наше отношение во время пребывания в церкви.

Далее, очевидно, что в любой форме организованной религии мы можем найти нечто привлекательное и нечто, не являющееся столь привлекательным. Поэтому, если мы оказываемся в ситуации, в которой наши родители говорят:

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org
«Это особый праздник; пойдём в церковь – это Рождество, – или что бы они ни сказали, то ответ: Я не собираюсь идти с вами в церковь, я буддист», – действительно их обидит. Они воспримут это на личном уровне как неприятие. Поэтому лучше пойти на рождественскую службу с нашими семьями. И вместо того чтобы обращать внимание на стороны христианства, которые могут нас раздражать и к которым мы могли быть критично настроены в прошлом, обращайтесь внимание на положительные аспекты, поскольку они есть. Таким образом, внутренне, психологически, мы будем чувствовать себя гораздо более цельным человеком. Мы примирились со своим прошлым. Это на самом деле очень полезно.

Счастье

Обретение мира с самими собой подводит нас к теме: «Какое место занимает счастье в буддизме?» Я думаю, что достаточно серьёзный вопрос для большинства новичков в буддизме, особенно если они пришли из религий, уделяющих особое внимание тому, что все мы грешники, – это: «Позволено ли мне быть счастливым?» Мы слышим на буддийских учениях о том, что все является страданием, что мы можем умереть в любой момент и поэтому не следует тратить время впустую. И из-за этого мы часто считаем непозволительным пойти в кино, или отдохнуть, или развлечься. Это большое недопонимание. Сначала нам необходимо посмотреть на определение счастья и понять, что это такое. Некоторые люди даже не знают о том, что они счастливы или что такое счастье. Им необходимо спрашивать кого-то другого: «Как вы думаете, выгляжу ли я счастливым человеком?»

В буддизме существует несколько определений счастья. Основное определение состоит в том, что счастье – это чувство, созревающее в результате положительных, созидательных действий. Оно созревает из положительной кармы. Если это определение счастья, то очевидно, что в буддизме мы хотим поступать созидательно для того, чтобы в результате испытывать счастье. Практикуя буддизм, мы намеренно пытаемся быть положительными и созидательными, поэтому в результате мы, несомненно, будем испытывать счастье, и нам «позволено» его испытывать. Буддизм ни в коем случае не говорит о непозволительности счастья. Если бы в буддизме счастье не было позволено, буддисты постоянно поступали бы разрушительно, так как это гарантировало бы им, что они никогда не будут счастливы!

К тому же в буддизме существует базовое учение о том, что каждый хочет быть счастливым и никто не хочет быть несчастным. Если это так, и чувствуя любовь, мы желаем каждому быть счастливым и работаем над тем, чтобы принести счастье каждому, то, безусловно, мы также желаем самим себе быть счастливыми и работаем над тем, чтобы принести счастье самим себе.

Еще одно определение счастья состоит в том, что мы хотим, чтобы это чувство продолжалось, когда оно возникает, и хотим, чтобы оно вернулось, когда оно уходит, но не цепляемся за него. В сущности, чувствовать счастье приятно.

Заблуждение относительно счастья

Похоже, что заблуждение относительно счастья возникает в двух аспектах. Во-первых, зачастую мы думаем, что счастье должно быть драматичным, чтобы мы действительно расценивали его как счастье. Другой аспект – это заблуждение насчет того, какую форму оно должно принять, чтобы считаться счастьем. Второй аспект относится к вопросу, что в действительности является источником счастья.

Прежде всего, счастье не должно быть драматичным для того, чтобы считаться счастьем. Зачастую мы думаем, что чувству необходимо быть сильным, чтобы оно на самом деле существовало. У нас своего рода голливудское отношение к этому. Если положительное чувство недостаточно сильное, фильм не будет хорошим; из этого не получится хорошего шоу. Следовательно, чувство должно быть сильным, возможно, даже с драматической музыкой за кадром. Это не тот случай. Как я говорил, счастье представляет собой чувство, которое мы испытываем как нечто хорошее, и мы хотим, чтобы оно продолжалось: это очень приятно. Счастье не должно быть одним из этих: «О-го-го! Вот это да! Фантастика!» – стереотипных латиноамериканских или итальянских

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org
демонстративных, восторженных переживаний. Оно может быть и более сдержанного, британского типа.

Что касается второго аспекта – помните, мы говорили об ощущении уровня счастья или несчастья: это способ, которым мы переживаем созревание нашей кармы, – способ, которым мы испытываем происходящее в нашей жизни? Тогда вопрос в том, в какой форме мы испытываем это счастье. Зависит ли эта форма от того, что кто-то забавлял, веселил, отвлекал нас от монотонности жизни; зависит ли она от того, что мы развлекались? Надо ли нам развлекаться для того, чтобы это чувство считалось счастьем? И, на более простом уровне, является ли действие, цель которого – развлечься, подлинным источником счастья?

Развлечение

«Развлечение» – это очень интересное слово. Ему довольно сложно дать определение. Однажды мы были с моим учителем Серконгом Ринпоче в Дании. Люди, у которых мы остановились, владели очень большой личной лодкой – яхтой. В один из дней они предложили взять нас с собой на борт, чтобы «хорошо провести время». Лодка находилась в очень-очень маленьком озере: очень большая лодка в очень маленьком озере. В том же маленьком озере было много других больших и маленьких лодок. Мы вышли на этой лодке на озеро и просто катались по его окружности вместе со всеми остальными лодками. Это напомнило мне парк развлечений, где есть детские гонки с маленькими машинками, едущими по кругу. Было очень похоже. По прошествии короткого времени Серконг Ринпоче повернулся ко мне и спросил по-тибетски: «Это то, что они называют “хорошо провести время”?»

Я имею в виду, что если мы смотрим на счастье с точки зрения причинно-следственной связи, то в чем причина счастья? С точки зрения буддизма причина счастья – созидательное поведение. Дело не в том, чтобы пойти и сделать нечто несерьезное, «чтобы развлечься», что затем сделает нас счастливыми. Мы можем пойти и сделать нечто, что общество называет «развлечением», например выйти покататься на лодке, или посмотреть какой-нибудь фильм, или пойти на какую-нибудь вечеринку, или что-либо подобное, – и быть абсолютно несчастными. С другой стороны, мы можем сидеть на работе в своем офисе и быть очень счастливыми и довольными. Поэтому, если мы создали причины счастья, то есть вели себя созидательно, мы испытываем счастье в любых ситуациях, а не обязательно только в тех, которые традиционно называют «развлечением».

Когда у нас есть выбор, что делать и как провести время, то мы можем принять решение: поработать или отдохнуть, заняться спортом, пойти поплавать или что бы там ни было еще. Однако я считаю, что важно иметь ясное понимание того, что будет источником счастья в этом случае. Мы могли бы принять решение пойти поплавать или поработать в соответствии с критерием: «Я хочу делать это, чтобы быть счастливым», – однако я считаю, что существуют другие критерии, которые мы могли бы использовать. Другим критерием может быть: «Я очень напряженно работал. Я очень устал, и будет гораздо продуктивнее прямо сейчас отдохнуть, чтобы быть полезнее самому себе и другим в дальнейшем. Сейчас продолжать работу непродуктивно». Если мы воспользуемся метафорой, то лошадь должна выходить на пастбище и пастись: она не может все время бежать.

Жизнь сложна – это Первая благородная истина. Сложно иметь такое тело. Оно не способно постоянно работать по двадцать четыре часа в сутки. Нам необходимо отдыхать, нам необходимо спать, нам необходимо есть. Не надо чувствовать вину из-за этого. Мы уже имели дело с проблемой вины, когда говорили о принятии факта, что жизнь сложна. Жизнь действительно наполнена всевозможными проблемами. Если мы можем принять этот факт, мы не чувствуем себя из-за этого виноватыми. Однако если у нас есть намерение: «Теперь я должен развлечься», – и мы принуждаем себя развлекаться и быть счастливыми, то это обычно не работает. Если мы не ожидаем, что поход в кино, или поплавать, или в ресторан делает нас счастливыми и не думаем, что подобные развлечения – это и есть счастье, то мы не разочаруемся. Тем не менее, вполне возможно, такого рода занятия могут помочь нам «перезарядить наши батареи» – в том смысле, что у нас будет больше энергии и прочего благодаря тому, что мы отдохнули. Это возможно – однако только лишь возможно, а вовсе не обязательно. Чувствуем ли мы себя при этом счастливыми – это другой

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org
вопрос. К тому же, если мы при этом испытываем некоторый уровень счастья, то это чувство не обязательно должно быть сверхсильным, страстным латинским переживанием.

Это справедливо не только в отношении похода в кино или поплавать. Об этом также очень полезно помнить в наших взаимоотношениях с другими людьми, таких как дружба и совместный отдых. Некоторые люди думают, что когда они навещают друга, они должны вместе «что-нибудь делать»: выйти куда-нибудь развлечься, чем-нибудь заняться. Они не могут по-настоящему оценить низкий уровень счастья и удовлетворения от того, чтобы просто находиться рядом с другом – не важно, чем они при этом заняты. Ведь они могут вместе сходить в супермаркет и купить продукты или вместе постирать белье. Я считаю этот аспект очень полезным, и мне кажется, что очень полезно рассматривать его как способность оставить странные ожидания о том, что такое счастье, и перестать чувствовать из-за него вину.

Распознавание уровня счастья, которое мы чувствуем

Давайте немного понаблюдаем за самими собой. Давайте сидеть и просто чувствовать, что мы находимся здесь, и пытаться заметить, какое чувство мы испытываем. «Чувство» рассматривается здесь согласно буддийскому определению второй из пяти совокупностей (phung-ro, скандха): оно представляет собой то, как мы переживаем все, что мы видим, слышим, думаем и так далее с точки зрения переменной счастья, несчастья или нейтрального состояния. Просто постарайтесь распознать и определить его. Мы не говорим о чувстве жары, или о чувстве холода, или о каком-либо физическом чувстве, таком как удовольствие или боль. Мы говорим об уровне счастья или несчастья, сопутствующего любой физической или умственной деятельности, в смысле переживания ее как чего-то приятного или не очень приятного.

Например, мне приятно смотреть на цветы в вазе. Посмотрите на цветы. Что вы чувствуете? Как вы переживаете это? Попробуйте выявить и распознать чувство некоторого уровня счастья, которое вы испытываете, глядя на цветы или на картины на стене или глядя на деревья за окном. Какой уровень счастья вы чувствуете? Мы пытаемся осознать то, что фактически мы очень счастливы. Это не супербразильское переживание, но оно есть.

Пожалуйста, понаблюдайте внутри себя, что это за чувство. И помните: счастье – это такое чувство, в отношении которого мы хотим, чтобы оно продолжалось, когда оно возникает, и хотим, чтобы оно вернулось, когда оно уходит. А несчастье – это такое чувство, в отношении которого мы хотим, чтобы оно закончилось, когда мы его испытываем, – мы хотим, чтобы оно прошло.

[пауза]

Я считаю, что эта практика не обязательно должна становиться формальным медитативным упражнением. Скорее, мы можем делать ее в любое время, чтобы становиться более и более внимательными к тому, что большую часть времени мы действительно счастливы. Ведь большинство из нас, возможно, думает, что у них нет никаких чувств.

У кого-нибудь есть замечания?

Участник: [переводчик] Было очень трудно переключиться с того, чтобы сначала слушать вас – что является довольно активным процессом, – на то, чтобы погрузиться в себя и почувствовать происходящее. Он чувствовал некоторую искусственность такого наблюдения. Этим утром, когда он шел через парк, у него было очень открытое чувство. Он чувствовал: «Да, все в порядке, и я очень счастлив», – и это происходило совершенно естественно.

Алекс: Я думаю, очень важно осознать, что мы все время что-либо чувствуем, делаем ли мы нечто, что мы считаем действительно расслабляющим, или нечто, требующее напряжения. Иногда мы слишком заняты своими мыслями и по-настоящему не осознаем, что на самом деле есть характеристика, отражающая, как мы все воспринимаем, и эта характеристика представляет собой величину счастья или несчастья. Это происходит постоянно. Это важно потому, что очень часто мы обращаемся к крайности: «Бедненький я», – и – «Я несчастен и хочу развлечься. Я не хочу находиться в этом скучном офисе», –

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org у нас есть всевозможные жалобы подобного рода. На самом деле мы можем оказаться в ужасной автомобильной пробке и испытывать при этом мирное чувство счастья и удовлетворения. Помните о том, что счастье необязательно должно быть драматическим.

Участник: Разве не существует разницы между происходящим в вашей голове и в вашем сердце? Тибетцы постоянно показывают на сердце, говоря о чувствах.

Алекс: Тибетцы говорят то же самое и о мышлении. С точки зрения тибетцев, интеллектуальные, эмоциональные и чувственные аспекты нашего восприятия вещей происходят из одного и того же места, которое располагается в сердце. В действительности же не важно, где они располагаются. Они осознаются как единое целое, а не как раздвоенное или разделение между телом и умом, или интеллектом и чувствами, как зачастую принято считать на Западе. Поэтому мы в одно и то же время можем чувствовать счастье и выполнять какую-либо интеллектуальную работу. Как я говорил, очень важно осознавать это, особенно во взаимоотношениях с другими. Иногда мы думаем: «Чтобы быть действительно счастливым, мне необходимо влюбиться», – своего рода подростковый тип восприятия. На самом деле, чувство счастья, сопровождающее любовные взаимоотношения с другим человеком, может иметь низкий уровень интенсивности и все же быть крайне удовлетворительным.

Седьмая сессия: тантрическая практика

Тантра – практика высокого уровня

Давайте в нашей последней совместной сессии немного поговорим о тантре. К тантре нам тоже необходим практический подход.

Когда западные люди обращаются к тантрическим учениям тибетского буддизма, они зачастую впадают в одну из двух крайностей. Первая состоит в том, чтобы испугаться этих учений и вообще не хотеть заниматься тантрой. Другая крайность – это желание незамедлительно ей заняться. Обе крайности имеют свои недостатки.

Тантра – это практика очень высокого уровня. Ее не следует опасаться, но в то же время и не следует начинать заниматься ей преждевременно. В наших буддийских практиках уровня сутры – на начальных уровнях практики – мы учимся развивать множество различных качеств, которые помогут нам улучшить сансару, или обрести освобождение, или стать буддой, для того чтобы мы могли помогать другим настолько полно, насколько это возможно. Достижение этих целей требует развития сосредоточенности, любви и сострадания, правильного и глубокого понимания непостоянства, пустотности, отречения и прочего. Все это совершенно необходимо в качестве причин для достижения этих целей. Хотя мы можем привести много различных определений тантры, один из ее аспектов состоит в том, что она является способом собрать все эти качества вместе и практиковать их одновременно.

[См. «Объяснение смысла тантры».]

Очевидно, что мы не можем практиковать все эти качества одновременно, если мы прежде не развили каждое из них. Занятие практикой тантры без предварительного развития этих качеств деградирует в практику ритуала, не имеющую какого-либо содержания, или глубины. Для того чтобы на самом деле получить сколько-нибудь значительную пользу от ритуала, его необходимо рассматривать как структуру, предназначенную для объединения всех развиваемых нами качеств.

Например, нам необходимо определить надежное и положительное направление прибежища в наших жизнях. Что мы делаем в практике тантрического ритуала? Мы движемся в надежном направлении, стараясь развить себя с его помощью. Мы не совершаем этот ритуал в качестве развлечения или подобно тому, как мы отправляемся в Диснейленд, чтобы отвлечься или отстраниться от нашей повседневной жизни. Вместо этого ритуальная практика должна способствовать нашему развитию для достижения различных буддийских целей. Этими целями являются Три драгоценности прибежища: то, чему учил Будда, то, чего он достиг в полной мере, и то, чего частично достигла высоко развившиеся

Необходимость отречения

Отречение – еще одна чрезвычайно важная часть любой тантрической практики, и поэтому нам также необходимо поговорить о том, что оно означает. Отречение имеет два аспекта. Первый – это твердая решимость быть свободными от наших проблем. Этот аспект дает нам возможность использовать тантрическую практику как метод для освобождения от проблем посредством достижения просветления. Если мы не обладаем аспектом отречения, решимостью быть свободными, то мы не сможем применить эти практики к самим себе в качестве неотъемлемой части нашего духовного пути.

Другой аспект отречения представляет собой готовность отказаться не только от нашего страдания, но и от его причин. Это очень важно. Если мы не готовы отказаться от причин страдания, то для нас не существует способа стать свободными, независимо от того насколько сильно мы хотим освободиться от страдания. К сожалению, причина нашего страдания – не что-то банальное, например поход в кино, или поедание шоколада, или даже занятие сексом. Это нечто всеобъемлющее в нашей жизни. С одной стороны, это все наши отрицательные личные качества – гнев, привязанность, высокомерие, зависть и прочее. Если мы пойдем немного глубже, это включает нашу неуверенность, тревогу и беспокойство. И если мы пойдем еще глубже, то наше заблуждение – это неправильное представление о себе и обо всем в жизни.

Еще глубже находится то, от чего нам действительно необходимо освободиться – наш обычный тип мышления, заставляющий вещи выглядеть не соответствующим реальности образом. Наша неосведомленность по поводу обманчивости и ложности так называемых «нечистых видимостей» заставляет нас верить в их истинность. Это источник всех наших проблем.

Сам по себе ум не проблема; проблема в деятельности, или работе, ума, создающей обманчивые видимости, и нашей ошибочной вере в их истинность. И поэтому причина наших проблем также не в самих видимостях, производимых умом. Большая ошибка думать, что проблема заключается в видимостях. Подобное ошибочное мнение происходит из неправильного понимания тибетского слова *paṅḡwa*, которое может означать либо «видимости», либо «создание видимостей».

Когда мы говорим об избавлении от «обычных видимостей» или «двойственных видимостей», то мы не говорим о существительном; мы не говорим о видимостях «где-то там». Мы говорим об осознании чего-либо – о глаголе. В частности, о деятельности ума, заставляющей вещи выглядеть не соответствующим реальности образом. Мы пытаемся освободиться именно от этого вида деятельности ума, достичь его прекращения. Но, к сожалению, жизнь сложна: наш ум постоянно заставляет вещи выглядеть абсурдным образом, и это не имеет начала.

Например, даже если у нас есть некоторое понимание непостоянства или отсутствия прочного «я», все же, когда мы просыпаемся утром и смотрим на себя в зеркало, наш ум создает видимость, будто мы – тот же самый человек, которым мы были прошлым вечером, – полностью идентичный человек. Кажется, что мы неизменны. А как только мы пораним свою ногу, ум создает видимость, будто существует некое «я», отдельное от ноги: «Я поранил МОЮ ногу». Наше концептуальное мышление, основанное на нашей речи, заставляет вещи выглядеть таким образом.

Нам нужно быть готовыми отказаться от такого мышления, из-за которого вещи предстают перед нами подобным образом, – к сожалению, мы очень хорошо знакомы с этим процессом – и от всех заблуждений, проблем, волнений и прочего, вызванных этим процессом. Если мы не готовы отказаться от этого, то как мы можем преобразовать самих себя, свое представление о себе и все остальное с помощью тантры?

Представлять себя как божество, не будучи готовыми отказаться от нашего обычного представления о себе – представления о прочном «я», обладающем своего рода прочной индивидуальностью, – это прямая дорога к шизофрении, а не к освобождению. Мы по-прежнему будем иметь это безумное, совершенно болезненное и фиксированное представление о себе, а затем мы добавим поверх

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org него искусственное убеждение: «Я божество». Тогда мы можем легко обзудеть, говоря, например: «Я рассержен – это мое гневное лицо божества». Или можем заниматься сексом с каждым, кого мы встретили, поскольку: «Я – такое-то божество с супругой, и заниматься сексом с каждым – это высокая тантрическая практика». Все это представляет собой большую опасность и может произойти, если мы занялись тантрой, не имея в качестве фундамента решимости быть свободными, – без отречения от нашего обычного представления о самих себе.

Чтобы отречься от такого представления о себе, совершенно необходимо правильно понимать пустотность. Иначе как мы сможем преобразовать представление о себе? Без правильного понимания мы можем совсем сойти с ума, думая: «Все представляет собой лишь мандалу, все совершенно вокруг меня, и каждый является буддой», – очень странным образом, и затем мы даже перестанем быть внимательными, переходя улицу, и попадем под автомобиль.

Более того, абсолютно необходимо иметь такие качества, как любовь, сострадание и бодхичитта. Мы совершаем все эти практики с тем, чтобы принести пользу другим, заботясь о других. Именно бодхичитта побуждает нас применять все это как метод для того, чтобы иметь дело с окружающим миром и с другими людьми. Без этого очень легко оказаться в буддийском Диснейленде: просто уйти в некую странную воображаемую страну.

Когда мы занимаемся практикой тантры, мы представляем, что у нас множество рук и ног, что мы окружены пятицветным светом и прочее. Каждый из таких атрибутов является изображением определенного понимания, изображением различных качеств, таких как любовь, сострадание, пять типов глубокого осознания и так далее. Представление этих качеств в графической форме, в виде множества рук и ног, помогает нам развивать их одновременно. Именно в этом смысле тантра – очень продвинутая практика, и она требует огромной подготовки, для того чтобы быть способными выполнять ее правильно.

Необходимость предварительных практик

Когда мы говорим о других видах подготовки, таких как простирания и повторение стослоговой мантры Ваджрасаттвы, это дополняет то, что мы только что обсудили. Они помогают нам усилить положительный потенциал, для того чтобы наша тантрическая практика была успешной, и очищают нас от отрицательного потенциала, мешающего этому. Однако если мы не обладаем качествами любви, сострадания, сосредоточенности, пустотности и прочего, совершение одних только предварительных практик не достаточно для достижения цели. Например, мы можем совершить сто тысяч простираний по какой-либо невротической причине в качестве нашей мотивации. Это может быть желание угодить нашему учителю, желание присоединиться к клубу «особых людей», покаяние за то, что мы были «плохими» людьми и так далее.

Эти предварительные практики не просто требуется совершать на основе различных аспектов Дхармы, таких как любовь и сострадание: они должны быть направлены на развитие этих аспектов. Это схоже с тем, что мы уже обсуждали, когда говорили о том, как мы продвигаемся в понимании пустотности или чего бы то ни было еще и почему для этого необходимо значительно усилить положительный потенциал и освободиться от некоторых умственных блокировок. Такие практики, как простирания, помогают нам усилить положительную энергию, чтобы мы смогли собрать воедино все аспекты Дхармы. Если мы испытываем недостаток в аспектах, которые нам необходимо объединить, то одной положительной энергии от предварительных практик будет недостаточно.

Модель усиления положительного потенциала и освобождения от препятствий может быть традиционной, но это не обязательно. Моделью может быть забота о наших детях или работа в больнице – любое созидательное, или положительное, действие, которое мы совершаем регулярно. Вот традиционный пример. У Будды был очень трудный ученик, не обладавший большими интеллектуальными способностями. В качестве предварительной практики Будда сказал ему семь лет подметать храм, говоря: «Уходи, грязь; уходи, грязь». Это было предварительной практикой того человека. Будда не говорил ему выполнять простирания. И так, нам надо быть немного более гибкими и понимать, что важным является сам процесс усиления и очищения. Структура этого процесса может быть особой для каждого человека.

Духовный учитель и принятие обетов

С другой стороны, нам не надо бояться тантры и думать: «Я на самом деле не хочу заниматься этим». Однако нам требуется быть осторожными и делать это правильно. Поэтому очень важны взаимоотношения с духовным учителем, поскольку, опять же, как мы уже говорили, когда мы видим учителя как одного из божеств, одного из медитативных образов будд (yi-dam), то это работает и в обратную сторону: позволяет нам видеть медитативные образы будд как людей. Другими словами, мы учимся тому, что означает действительно применять тантрические практики в человеческой жизни. Это очень важно. В противном случае, у нас могут появиться по-настоящему странные идеи относительно того, что означает визуализировать себя в этих формах на протяжении всего дня.

Еще один очень важный момент в тантре заключается в принятии определенного набора обетов – обетов мирян, обетов бодхисаттвы и, в высших двух классах тантры, тантрических обетов. Однако нам надо быть осторожными, чтобы избегать принимать обеты, считая себя существующими как прочное «я» и что «я должен делать это и не должен делать то». Поэтому для того чтобы принимать обеты не невротическим образом, очень важно понимание пустотности. Это означает, что мы не привносим чувства вины за сделанное нами в прошлом или за то, что мы можем сделать в будущем, или чувства потери контроля из-за принятого нами обета или подхода «сейчас я передал контроль кому-то другому, и теперь я стал рабом этого учителя». Если мы так рассуждаем о проблеме контроля, то можем испугаться принятия обетов настолько, что вообще не станем заниматься тантрой.

Опять же, чтобы преодолеть все это и быть способными принимать и соблюдать обеты не невротическим образом, нам необходимо понимание пустотности. Я хочу отметить еще раз: чтобы практиковать тантру, нам НЕОБХОДИМЫ отречение, бодхичитта и понимание пустотности. Если мы должным образом подготовлены, тантра чрезвычайно важна, поскольку она дает нам возможность собрать все воедино. Необходимо быть очень внимательными и осторожными и не торопиться с началом занятия тантрой до того, как мы будем к этому готовы. Однако нам также необходимо избегать думать: «Я никогда не буду готов, и поэтому я вообще не хочу заниматься этим». В подходе к тантре нам нужен своего рода срединный путь.

Когда нашего понимания достаточно?

Как нам узнать, что у нас уже есть достаточно понимания пустотности, бодхичитты и отречения для того, чтобы действительно заняться тантрой? Это нелегко. Во-первых, мы знаем самих себя лучше, чем нас может знать кто-либо другой. Говорить: «Ох, гуру знает», – и так далее, это в действительности идеализация ситуации. Это способ отказа от ответственности за наши жизни, что очень незрело. Конечно же, если у нас есть близкие взаимоотношения с духовным учителем, то обсуждение и прочее может быть полезным. В таком случае нам необходимо избегать высокомерных суждений: «Мне не обязательно советоваться с моим учителем». Но не у всех из нас есть близкие личные взаимоотношения с учителем, следовательно, это не так легко. Я считаю, что нам надо заглянуть внутрь себя и быть честными с собой, а не играть в самообман: «Я такой выдающийся», – и так далее.

Мне кажется, что главное, на чем нам необходимо сосредоточиться в себе, – и я считаю, что только мы сами можем судить об этом, – это то, насколько сильно наше сострадание, которое затем будет определять, насколько сильна наша бодхичитта. Другими словами, «насколько я в действительности забочусь о других людях и способен им помочь?» Если сострадание достаточно сильно, оно может вести к обретению стойкого отречения и бодхичитты: «Мне необходимо оставить все причины, мешающие помогать другим, и развивать все хорошие качества для того, чтобы я мог помогать им настолько, насколько это возможно».

Единственный способ, который позволяет отказаться от причин наших ограничений и развить все хорошие качества – обретение верного и полного понимания пустотности и не цепляние за прочную концепцию «я»: «Я настолько

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org ужасен, я не могу ничего сделать», – или: – «Я настолько замечателен, я божий дар этому миру, мне не надо ничему учиться». Вместо этого мы понимаем причинно-следственную связь.

Понимая пустотность, мы, развивая эти качества, чтобы помогать другим, естественным образом следуем причинно-следственной связи. Обладая этой действительно твердой решимостью помогать другим, мы альтруистически мотивированы, или движимы, так поступать: «Мне необходимо отказаться от причин моего страдания. Я хочу это сделать. Я не “должен” отказаться от них, а я действительно хочу и мне необходимо сделать это». И мы понимаем, что, для того чтобы быть в состоянии действительно помогать другим, нам необходимо следовать причинно-следственной связи. Нам необходимо развивать все эти качества, чтобы наилучшим образом помогать остальным, а это возможно только благодаря причинно-следственной связи, которая может действовать только на основе пустотности.

Затем с такой мотивацией и пониманием нам необходимо проанализировать тантрическую практику на предмет того, зачем она нужна. Нам необходима уверенность в том, что тантра предлагает наиболее действенные методы для освобождения от того, что мешает нам помогать другим, и развития качеств, имея которые, мы можем помогать другим настолько полно, насколько это возможно. Другими словами, нам необходима уверенность в том, что практика тантры является наиболее эффективным методом достижения просветления и способности наилучшим образом помогать другим.

Когда у нас есть подходящая мотивация и некоторое понимание пустотности, а также признание и понимание тантрической практики, дающее нам некоторую степень уверенности и некоторое представление о том, что мы делаем в тантрической практике, тогда мы готовы начать ей заниматься. Тогда мы действительно обращаемся к ней очень положительным, конструктивным способом и используем ее в конструктивном и положительном ключе.

Заключение

Словом, я считаю, что мы сами лучше всех можем судить, насколько мы искренни в своем желании помогать другим: не является ли оно лишь пустыми словами. Если мы практикуем тантру, не будучи к ней готовы, существует множество опасностей. Если мы всего лишь практикуем некий пустой ритуал по некоторой невротической причине, мы можем по-настоящему психологически запутаться. Такая неправильная практика может, с одной стороны, легко послужить основой для собственной чрезмерной напыщенности, странных фантазий, высокомерия и прочего и, с другой стороны, для разочарования, поскольку посредством такой ритуальной практики на самом деле ничего не достигается. Когда мы просто следуем обещанию ежедневно совершать определенную ритуальную практику, а потом разочаровываемся в ней, так как не знаем, как применить эту практику в жизни, то ее ежедневное выполнение становится тяжким испытанием, которое мы воспринимаем как обязательство, как обязанность: «Я должен делать это». Вскоре мы начинаем выражать недовольство этим, и ситуация становится очень неприятной. Если же мы надлежащим образом подготовлены и обладаем подходящим отношением к тантре, то тантрическая практика будет очень полезной. Однако для этого требуется действительно объединить все аспекты Дхармы.

Нам также необходимо помнить, что если мы занимаемся тантрической практикой, то она будет развиваться. Нам необходимо избегать проводить сплошную линию вокруг нее и думать, что она должна быть одним и тем же глупым ритуалом изо дня в день: «Я повторяю вслух этот ритуал и могу повторить его в обратном порядке». С течением времени эта практика развивается. Это процесс, а не скучная задача повторения одного и того же до скончания вечности. Несмотря на то что мы хотим обладать этикой, отречением, бодхичиттой, сосредоточенностью и пониманием пустотности постоянно, уровень нашего осознания этих качеств будет развиваться по мере того как мы используем ритуальную практику, собирая их воедино.

Кроме того, все время помните о том, что одна из особенностей сансары – постоянные взлеты и падения, и наша тантрическая практика также будет идти то лучше, то хуже. Она никогда не будет развиваться линейно, непрерывно улучшаясь день ото дня. Нам необходимо терпение и упорство.

Практический подход к буддизму Берзин Александр filosoff.org
Какие у вас есть вопросы?

Посвящения.

Участник: На Западе очень часто случается так, что вы принимаете посвящения и затем вы должны выполнять ритуалы, не имея этого понимания; и до принятия посвящения вам не объяснили, что этим пониманием необходимо обладать.

Алекс: Да, к сожалению, это происходит слишком часто. Видите ли, одна из проблем состоит в том, что эти посвящения предоставляются, и мы, как западные люди, принимаем их в контексте: «Теперь я должен делать это и я не должен делать то». Тибетский подход отличается от нашего. Когда даются посвящения, наиболее распространенное тибетское отношение к ним: «Я присутствую на посвящении для того, чтобы посеять семена, или кармические инстинкты, в свой поток ума для будущих жизней». Большинство из них не намеревается практиковать тантру в этой жизни.

Заметьте, я говорю об обычных тибетцах-мирянах. Они приносят на посвящения младенцев и даже собак. Они считают, что в поток ума любого, включая младенца и собаку, благодаря участию в посвящении будут посажены семена для будущих жизней. Вот как они воспринимают это. Но мы, западные люди, на самом деле думаем иначе. Мы посещаем посвящения, и, даже если мы не понимали того, что происходило на церемонии, и были полностью бессознательны по отношению к процессу посвящения, после этого мы говорим: «Боже мой! Я принял это обязательство и теперь я ДОЛЖЕН это делать, а если я это не делаю, то попаду в ваджрный ад!»

Это совершенно неправильное понимание пустотности и взаимозависимого возникновения. Вещи не происходят односторонне. Получение посвящения зависит как от того, что делает человек, который дает посвящение, так и от того, что делает человек, который его получает. Например, для того чтобы по-настоящему получить посвящение, нам необходимо принимать обеты очень осознанно, полностью осознавая то, что мы делаем. Если это не так, мы не отличаемся от присутствовавшей на посвящении собаки.

Интересный вопрос – получит ли собака инстинкты, посаженные присутствием на посвящении? Из классической литературы следует, что получит, поскольку она присутствовала на церемонии. Это будет некое впечатление, произведенное на ее поток ума, хотя оно может оказаться довольно слабым. Мы также можем присутствовать и получить определенное впечатление от того, что мы там были. На Западе мы называем такое принятие посвящения «благословением». Однако это не означает, что мы по-настоящему получили посвящение и теперь обладаем всеми связанными с ним обязательствами и обетами. Если мы не приняли обязательства и обеты достаточно осознанно, то у нас их нет. Нет ничего плохого в получении посвящения подобно тому, как это делают обычные тибетцы, – как некое вдохновляющее событие, позволяющее обрести впечатление, которое когда-нибудь в будущем мы сможем использовать на благо самих себя и других. Нам необходимо избегать претенциозности и думать: «Теперь я очень выдающийся человек. Теперь я настоящий тантрический практикующий», – хотя мы участвовали в посвящении лишь на поверхностном уровне и на самом деле не приняли осознанного обязательства что-либо делать. Нам необходимо быть готовыми признать: «Я нахожусь на уровне собаки, и это нормально».

Тем не менее, посещение посвящения на уровне собаки все же может быть очень вдохновляющим и полезным – безусловно. Однако наша претенциозность заставляет нас не желать признать, что от этого может быть польза лишь на таком уровне. Очевидно, что мы можем заблуждаться и думать: «Если я хожу повсюду и собираю всевозможные посвящения, то я стану очень выдающимся человеком». Это также несколько неразумно, не правда ли? Даже если мы настойчиво собираем посвящения, поскольку находим их вдохновляющими и полезными, важно не считать себя великими практиками тантры. Скромность важна во всех аспектах практики Дхармы, при любых обстоятельствах. Давайте на этом закончим. Пусть весь положительный потенциал и понимание, возникшие из нашего обсуждения этой темы, послужат причиной для достижения просветления ради всеобщего блага.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> Форум Бакии 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!