

ПЕМА ЧОДРОН

Работай с тем, что есть

Руководство по сострадательной жизни



Я перечитываю книги Пемы Чодрон по многу раз
и постоянно что-то подчёркиваю, пока не обнаруживаю,
что подчеркнула почти всё.

ОПРА УИНФРИ

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Пема Чодрон

**Работай с тем, что
есть. Руководство по
сострадательной жизни**

«ИД Ганга»

1994

УДК 294.3
ББК 86

Чодрон П.

Работай с тем, что есть. Руководство по сострадательной жизни
/ П. Чодрон — «ИД Ганга», 1994 — (Самадхи (Ганга –
Ориенталия))

ISBN 978-5-907243-02-6

Перед вами комментарий к учениям лоджонг – тренировке ума. В своём уникальном стиле Пема Чодрон делает это девятисотлетнее учение современным, практичным и вдохновляющим. Она учит нас тому, как пробуждаться в повседневной жизни со всеми её трудностями, быть открытыми, добрыми и любящими с самими собой и другими.

УДК 294.3

ББК 86

ISBN 978-5-907243-02-6

© Чодрон П., 1994

© ИД Ганга, 1994

Содержание

Предисловие	6
Благодарности	8
1. Нет выхода – нет проблемы	9
Медитация шаматхи-випашьяны	11
Практика лоджонг	12
2. Не так уж важно	14
3. Выдернуть ковёр из-под ног	17
4. Пусть мир сам говорит за себя	20
5. Яд как лекарство	24
6. Работай с тем, что есть	27
7. Привносить на путь всё, с чем мы встречаемся	33
8. Во всём вини одно	36
9. Будь благодарен всем	39
10. Рассекая плотность мыслей	43
11. Преодоление сопротивления	47
Накопление заслуг	48
Признание злодеяний	49
Накормить духов	51
Подношение защитникам	52
12. Пустая лодка	53
13. Учения для жизни и смерти	55
Твёрдое намерение	57
Привыкание	58
Семя добродетели	59
Отречение	60
Устремление	61
14. Любящая доброта и сострадание	62
15. Облегчение	65
16. Оставь любую надежду на плод	68
17. Сострадательное действие	71
Соблюдение принятых обетов	74
Воздержание от вызывающего поведения	75
Развитие терпения	76
18. Принять ответственность за собственные действия	78
19. Общаться из сердца	81
20. Большие тиски	85
Увидеть невроз как невроз	89
Сделать что-то иначе	90
Продолжать в том же духе	91
21. Практика с высокими ставками	92
Учитель	94
Учения и практики	96
Драгоценное человеческое рождение	97
22. Тренируйся искренне	98
Приложение	100
Библиография	103

Пема Чодрон

Работай с тем, что есть. Руководство по сострадательной жизни

Pema Chodron

Start Where You Are. A Guide to Compassionate Living

© Pema Chodron, Translation of The Root Text of the Seven Points of Training the Mind, 1994

© Chögyam Trungpa; revised translation, 1981, 1986

© Diana J. Mukpo and the Nālanda Translation Committee. The Sādhana of Mahāmudrā, 1993

© Chögyam Trungpa, 1968, 1976

*Моей матери, Вирджинии,
и моей внучке, Александрии*

Предисловие

Это книга о пробуждении сердца. Если вы когда-нибудь задумывались о том, как пробудить в себе истинное сердце сострадания, эта книга послужит вам руководством.

В наше время, когда так много людей ищут помощи в работе с собственными душевными ранами и в то же время хотят помочь облегчить страдания, которые видят вокруг, представленные здесь древние учения являются особенно вдохновляющими и актуальными. Когда мы обнаруживаем, что закрываемся для самих себя и для других, они дарят указания о том, как мы можем открыться. Когда мы не решаемся проявить щедрость, они дарят указания о том, как мы можем отдавать. Мы можем увидеть и почувствовать то, что отвергаем и не хотим видеть в самих себе и других с честностью и состраданием. Это учение о том, как быть рядом с другими, не закрываясь от них.

Я впервые встретилась с этими учениями в тексте «Великий путь пробуждения», написанном учителем XIX в. Джамгоном Конгтрулом Великим. Они носят название *лоджонг* и включают очень полезную практику медитации – *тонглен*, а также практику работы с семью пунктами тренировки ума, относящуюся к древнему тибетскому тексту «Коренные строфы о семи пунктах тренировки ума» Чекавы Еше Дордже (см. Приложение).

Слово *лоджонг* на тибетском означает «тренировка ума». Учения лоджонг организованы в семь пунктов, содержащих пятьдесят девять сущностных афоризмов, которые напоминают нам о том, как пробудить своё сердце. Работа с этими афоризмами составляет суть этой книги. Эти учения относятся к буддийской школе махаяна, делающей акцент на сострадательном общении и сострадательных отношениях с другими. В них также подчёркивается, что мы не являемся такими плотными и устойчивыми, как нам кажется. По сути, существует огромное пространство, в котором мы проживаем свою повседневную жизнь. Эти учения помогают нам понять, что ощущение отдельного, изолированного «я», а также отдельного изолированного «другого» – болезненная ошибка, которую мы можем увидеть и отпустить.

Тонглен означает «принимать и посылать». Эта практика медитации предназначена для того, чтобы помочь обычным людям вроде нас с вами установить связь с открытостью и мягкостью наших сердец. Вместо того чтобы надевать доспехи и защищать свои уязвимые места, мы можем, используя практику тонглен, позволить себе почувствовать, что значит быть человеком. Благодаря этому мы можем расширить свою сферу сострадания. Надеюсь, что эта книга также вдохновит вас на это.

Впервые прочтя учения лоджонг, я была поражена их необычным посланием о том, что мы можем использовать сложности и проблемы для пробуждения своего сердца. Вместо того чтобы воспринимать неприятные аспекты жизни как препятствия, Джамгон Конгтрул представил их как сырьё для пробуждения истинного, неискусственного сострадания – мы можем работать с тем, что у нас есть. Хотя в комментарии Конгтрула основной акцент делается на принятии страданий других существ, очевидно, что в наше время также необходимо уделить особое внимание первому шагу – развитию сострадания к нашим собственным ранам. Эта книга раз за разом подчёркивает, что именно безусловное сострадание к себе естественным образом ведёт к безусловному состраданию к другим. Если мы готовы полностью занять своё место и никогда не предавать себя, мы сможем поставить себя на место других и никогда не предавать их. Истинное сострадание возникает не из желания помочь тем, кому повезло меньше, чем нам, а из осознания нашего родства со всеми существами.

Позже я услышала эти наставления, представленные в более современном виде, от моего собственного учителя – Чогьяма Трунпы Ринпоче. (Сейчас они опубликованы в книге «Тре-

нировка ума и развитие любящей доброты»¹.) Трунгпа Ринпоче подчёркивал, что, впервые получив эти учения в довольно юном возрасте, испытал большое облегчение, поскольку буддизм оказался таким практичным и полезным в повседневной жизни. Его вдохновило открытие того, что мы можем привнести на путь всё, с чем сталкиваемся, и использовать это для пробуждения своих интеллекта, сострадания и способности смотреть на вещи свежим взглядом.

Зимой 1992 и 1993 гг. я вела одномесячные ретриты – периоды интенсивной практики, называемые *датхунами*, полностью посвящённые практике учений лоджонг и медитации тонглен. Самым главным было то, что участники этих ретритов хотели на постоянной основе применять эти наставления на практике, когда возникали неизбежные разочарования и сложности повседневной жизни. Мы видели в датхуне возможность по-настоящему проникнуться наставлениями и применять их во всех ситуациях, особенно когда мы предпочитаем обвинять и критиковать других или игнорировать происходящее. Мы видели в них шанс использовать учения, чтобы непосредственно, с открытыми сердцем и умом, иметь дело с агрессией, страстным желанием и отрицанием, которые мы обнаруживаем в себе и других.

Учения лоджонг дают возможность полностью поменять своё отношение даже тем, кто не знаком с медитацией, – мы можем сострадательно обойтись с тем, что предпочитаем отталкивать, а также отдавать и делиться тем, что нам дороже всего.

Для тех, кто чувствует готовность практиковать сидячую медитацию и тонглен, а также работать с афоризмами лоджонг продолжительное время, это может стать началом изучения подлинного смысла любви. Это способ предоставить другим такое обширное пространство, в котором люди смогут расслабиться и открыться. Это путь жизни с безусловным состраданием. Он предназначен специально для людей, обнаруживших, что живут в тёмные времена. Да будет благо.

¹ [Chogyam Trungpa. Training the Mind and Cultivating Loving-Kindness. Shambhala, 1993] (на русском языке не издавалась. – Прим. ред).

Благодарности

Я бы хотела поблагодарить за помощь Пэт Кузно и Линн Ванде Бунте, которые в основном вели запись, а также Джудит Андерсон, Мэрлин Хейс, Трима Лхамо, Линн Ванде Бунте и Хелен Ташима за расшифровку стенограммы. Я также благодарю Пэм Гейнс, которая не только вела запись, но и находила других помощников, и Мигме Чодрон, выполнившую первую редактуру рукописи и постоянно поддерживавшую меня на всех этапах подготовки книги. Наконец, но, конечно, не в последнюю очередь, я хочу поблагодарить Эмили Хилбёрн Селл из издательства «Шамбала Пабליкейшнз». Мне невероятно повезло, что она в очередной раз согласилась придать моим выступлениям их окончательную форму.

1. Нет выхода – нет проблемы

У нас уже есть всё, что нам нужно. Нам не нужно самосовершенствоваться. У нас есть все эти обременительные истории, которые мы сами на себя вешаем, – подспудный страх быть плохими и надежда быть хорошими, идентичности, которые мы так любим и за которые так цепляемся, ярость, ревность и всевозможные зависимости; но они никогда не касаются нашего изначального богатства. Они подобны облакам, на время закрывающим солнце. Однако наши тепло и сияние есть всегда. Это то, кто мы есть. От пробуждения нас отделяет лишь мгновение ока.

Такой взгляд на самих себя значительно отличается от нашего привычного самовосприятия. С этой точки зрения нам не нужно меняться: вы можете чувствовать себя настолько несчастными, насколько вам хочется, и по-прежнему оставаться хорошим кандидатом на просветление. Вы можете чувствовать себя последним неудачником в мире, но это чувство – ваше богатство, а не то, от чего нужно избавиться или что нужно улучшить. Богатство заключено даже во всех тех зловонных вещах, которые мы так ненавидим и которых так редко желаем. Приятные вещи – то, что нам так нравится в себе самих, те места, в которых мы ощущаем гордость и вдохновение, – это тоже наше богатство.

Практики, представленные в этой книге, позволяют вам работать с тем, что есть. Если вы ощущаете гнев, депрессию или чувствуете себя нищими, описанные здесь практики предназначены специально для вас, поскольку они поощряют вас использовать все неприятные для вас вещи, присутствующие в жизни, как средства для пробуждения сострадания к самим себе и другим. Эти практики показывают нам, как принимать себя, как иметь дело со страданием напрямую, как перестать убегать от болезненных аспектов наших жизней. Они показывают нам, как с открытым сердцем работать с жизнью – такой, какая она есть.

Когда мы слышим о сострадании, на ум естественным образом приходит работа с другими, забота о других. Причина, по которой мы часто не можем быть рядом с другими – когда наш ребёнок, наша мать или кто-то ещё оскорбляют нас, в том, что мы не можем быть рядом с самими собой. В нас самих есть части настолько неприятные, что, когда они начинают проявляться, мы убегаем.

Поскольку мы убегаем, мы вновь и вновь упускаем возможность быть прямо здесь, прямо в этой точке. Мы вновь и вновь упускаем мгновение, в котором находимся. Однако если мы можем пережить мгновение, в котором находимся, то обнаруживаем, что оно уникально, драгоценно и неповторимо свежо. Оно не повторяется дважды. Мы можем ценить и прославлять каждое мгновение, ведь нет ничего более священного. Нет ничего более обширного и абсолютного. Вообще-то кроме него ничего и нет!

Лишь в той степени, в которой мы узнали свою личную боль и соприкоснулись с ней, мы сможем быть бесстрашными и отважными воинами, готовыми чувствовать боль других. Лишь в такой степени мы сможем принять боль других, потому что мы обнаружим, что их боль не отличается от нашей боли.

Однако для этого нам потребуется вся помощь, которую мы можем получить. Я надеюсь, что эта книга предоставит вам такую помощь. Вы получите инструменты в форме трёх очень полезных практик:

1. Базовая сидячая медитация (медитация *шаматхи-випашьяны*).
2. Практика принятия и посылания (*тонглен*).
3. Практика работы с афоризмами (семь пунктов тренировки ума, или *лодзонг*).

Все эти практики пробуждают нашу веру в то, что необходимые нам мудрость и сострадание уже есть внутри нас. Они помогают нам узнать самих себя – свои шероховатости и гладкие места, свои страсть, агрессию, неведение и мудрость. Причина, по которой люди причи-

няют друг другу боль, по которой загрязнена наша планета, а люди и животные находятся в бедственном положении, заключается в том, что мы недостаточно знаем себя и не доверяем себе. Техника сидячей медитации под названием *шаматха-випашьяна* («умиротворение-прозрение») подобна золотому ключу, помогающему нам открыть себя.

Медитация шаматхи-випашьяны

Для выполнения медитации шаматхи-випашьяны мы садимся с прямой спиной и скрещёнными ногами, глаза открыты, ладони покоятся на бёдрах. Затем мы просто осознаём своё дыхание, когда происходит выдох. Для того чтобы непосредственно быть с дыханием, требуется точность. С другой стороны, это совершенно расслабленное и мягкое состояние. Сказать: «Непосредственно будь с дыханием, когда происходит выдох» – то же, что сказать: «Полностью присутствуй в настоящем». Непосредственно будьте со всем, что происходит. Осознавая дыхание, когда происходит выдох, мы также можем осознавать другие вещи – звуки на улице, свет на стенах. Эти вещи слегка захватывают наше внимание, но им необязательно отвлекать нас. Мы продолжаем сидеть, осознавая дыхание на выдохе.

Однако быть с дыханием – это лишь часть техники. Другая часть – это мысли, которые постоянно проносятся в нашем уме. Мы сидим и разговариваем с самими собой. Здесь мы используем следующее наставление: когда мы осознаём, что думаем, мы отмечаем это как «мысли». Когда наш ум начинает блуждать, мы произносим про себя: «Мысли». Какими бы ни были ваши мысли – неистовыми, страстными, полными неведения и отрицания, тревожными, пугающими, духовными, приятными, утешающими, возвышающими или связанными с тем, как хорошо у вас всё получается, – какими бы они ни были, просто без осуждения и строгости отмечайте их как «мысли», делая это с честностью и мягкостью.

Мы прикасаемся к дыханию легко: на дыхание направлено лишь двадцать пять процентов осознания. Вы не цепляетесь за него и не фиксируетесь на нём. Вы открываетесь, позволяете дыханию смешаться с пространством комнаты, просто раствориться в пространстве. Затем возникает нечто вроде паузы, промежутка между этим и следующим выдохом. Когда вы вдыхаете, может возникнуть ощущение открытости и ожидания. Мы словно нажимаем на звонок и ждём, когда кто-то откроет дверь. Затем мы снова нажимаем на звонок и снова ждём. Затем, вероятно, наш ум начинает блуждать, и мы осознаём, что снова думаем, – в этом месте мы используем технику отмечания.

Важно оставаться верными технике. Если вы обнаружите, что в вашем отмечании звучат строгие, негативные ноты, словно вы говорите: «Проклятье!» – и упрекаете себя, повторите слова отмечания и расслабьтесь. Мы не пытаемся сбить все мысли, словно летающие цели. Просто будьте мягкими. Используйте технику отмечания как возможность развить мягкость и сострадание к самим себе. Всё, что возникает в сфере медитации, допустимо. Смысл в том, чтобы честно увидеть это и подружиться с этим.

Хотя это неудобно и болезненно, перестать скрываться от себя – целительная практика. Вы исцеляетесь, когда узнаете все свои увёртки, все способы бежать, отдаляться, отрицать, закрываться, критиковать людей – и остальные странные уловки, которые вы используете. Вы можете знать всё это, сохраняя чувство юмора и доброты. Зная себя, вы познаёте людей вообще. Все мы сталкиваемся с этими вещами. Это наша общая борьба. Так что, когда вы осознаёте, что говорите сами с собой, отметьте это как «мысли» и обратите внимание на тон своего голоса. Пусть он будет сострадательным, мягким и весёлым. Так вы сможете изменить застарелые паттерны, разделяемые всем человечеством. Сострадание к другим начинается с доброты к себе.

Практика лоджонг

Сердце этой книги – практика и учения лоджонг. Практика лоджонг (или тренировка ума) состоит из двух элементов – практики медитации тонглен и учения, основанного на афоризмах.

Фундаментальная предпосылка лоджонг: *мы можем подружиться с тем, что отвергаем, что кажется нам «плохим» в нас самих и других людях.* В то же время мы можем научиться щедро делиться тем, что ценим, что кажется нам «хорошим». Если мы начинаем так жить, нечто давным-давно сокрытое начинает расти и созревать в нас. Традиционно это «нечто» называют *бодхичиттой*, или пробуждённым сердцем. Это то, что у нас уже есть, но чего мы, как правило, пока не открыли.

Это можно сравнить с тем, как если бы мы были бедными, бездомными, голодными и замерзали, но, сами того не зная, спали на земле, в которой зарыт горшок с золотом. Это золото подобно бодхичитте. Наши заблуждение и страдание возникают из-за незнания того факта, что золото у нас под носом, а мы всегда ищем его где-то ещё. Когда мы говорим о радости, просветлении, пробуждении или пробуждённой бодхичитте, всё это означает, что мы знаем: золото прямо здесь и было здесь всегда.

Основное послание учений лоджонг в том, что, испытывая боль, вы можете научиться оставаться на своём месте и приближаться к этой боли. Вы переворачиваете обычный паттерн разделения и бегства с ног на голову. Вы идёте против течения и остаётесь на своём месте. Лоджонг предлагает другое отношение к тому, что нам неприятно: испытывая боль, вы не только готовы её вытерпеть, но и позволяете ей пробудить ваше сердце и смягчить вас. Вы учитесь принимать её.

Если переживание приятное или доставляет наслаждение, обычно нам хочется ухватиться за него и сделать так, чтобы оно длилось дольше. Мы боимся, что оно закончится. Мы не склонны делиться им. Учения лоджонг поощряют нас к тому, чтобы, наслаждаясь своим переживанием, мы думали о других людях и желали им подобных переживаний. Делитесь своим богатством. Щедро дарите радость. Давайте то, чего хотите больше всего. Щедро делитесь своими прозрениями и радостью. Вместо того чтобы бояться, что они ускользнут от вас, и держаться за них, делитесь ими.

Какими бы ни были наши переживания – болезненными или приятными, благодаря практике лоджонг мы обретаем способность позволять им оставаться такими, какие они есть, не пытаясь манипулировать ими, оттолкнуть их или уцепиться за них. Как приятные, так и болезненные аспекты человеческого существования становятся ключом к пробуждению бодхичитты.

Говорят, что принцип, лежащий в основе практики тонглен и афоризмов, таков: «Обретение и победа – другим, потери и поражения – мне». Тибетское слово, обозначающее гордыню или высокомерие, *нга-гьял*, буквально переводится как «я-победитель». Я – прежде всего. Это отношение «я-победитель» является причиной всех страданий.

По сути, это короткое изречение намекает на то, что такие слова, как «победа» и «поражение», непосредственно переплетены с тем, как мы защищаем себя, как мы закрываем своё сердце. Наше ощущение победы означает, что мы в достаточной степени защитили своё сердце, что до него ничего не дотянулось, не задело, и поэтому мы думаем, что выиграли войну. Доспехи, под которыми мы скрываем своё уязвимое место – своё раненое сердце, теперь становятся ещё толще, а наш мир – ещё меньше. Возможно, целую неделю через них не пробивается ничего пугающего, однако наша храбрость слабеет, а наше чувство заботы о других совершенно размывается. Так выиграли ли мы войну на самом деле?

С другой стороны, наше ощущение поражения означает: что-то пробило нашу броню. Что-то коснулось нашего уязвимого места. Что-то дотронулось до той уязвимости, которую мы оберегали так долго. Возможно, это была лишь бабочка, но прежде ничего так не касалось нас. Это было такое чувствительное прикосновение. Поскольку прежде мы не чувствовали ничего подобного, теперь мы отправляемся в магазин за замками, доспехами и оружием, чтобы никогда больше не чувствовать этого. Мы используем всё, что можем: надеваем поверх друг друга семь пар сапог, чтобы не чувствовать земли, двенадцать масок, чтобы никто не увидел нашего настоящего лица, девятнадцать слоёв доспехов, чтобы ничего не коснулось нашей кожи, – не говоря уж о нашем сердце.

Слова «поражение» и «победа» непосредственно связаны с тюрьмой, в которую мы заточены. Настоящее заблуждение – результат незнания того, что мы обладаем безграничным богатством, и оно углубляется каждый раз, когда мы покупаемся на логику «победы и поражения»: если ты коснулся меня – это поражение, а если я смогу защитить себя и не дам себя коснуться – это победа.

Если мы осознаем своё богатство, это положит конец нашим замешательству и заблуждению. Однако единственный способ сделать это – допустить фиаско. Это то, чего мы больше всего боимся, – окончательное поражение. И всё же, терпя фиаско, мы на самом деле впускаем свежий воздух в старый, покрывшийся плесенью подвал своего сердца.

Сказать «Потери и поражения – мне» не значит стать мазохистом: «Оторвите мне голову, истязайте меня. Ах, боже, пусть я никогда не буду счастлив». На самом деле это значит, что вы можете открыть своё сердце и свой ум и узнать ощущение поражения.

Вы недостаточно высокие, у вас несварение, вы слишком толстые и слишком глупые. Вы говорите себе: «Меня никто не любит, я всегда не при делах. У меня не хватает зубов, мои волосы седеют, моя кожа покрыта пятнами, а из носа течёт». Всё это попадает в категорию поражения – поражения эго. Мы ни за что не хотим быть теми, кто мы есть. Однако мы никогда не сможем установить связь со своим фундаментальным богатством, если будем покупать на рекламные заверения в том, будто мы должны быть кем-то другим, будто мы должны пахнуть или выглядеть по-другому.

С другой стороны, когда вы говорите: «Победа другим», вместо того чтобы придержать победу для себя, у вас появляется чувство, что вы полностью разделяете радостный аспект своей жизни с другими. Вы действительно немного похудели. Вам нравится, как вы выглядите в зеркале. Внезапно вам кажется, что у вас появился голос, в вас кто-то влюбляется или вы в кого-то влюбляетесь. Смена времён года трогает ваше сердце, вы начинаете замечать в Вермонте снег или то, как качаются на ветру деревья. Вы начинаете возвращать отношение щедрого даяния всего, чего вам хочется, вместо того чтобы проявлять скупость и страх.

Возможно, афоризмы изменяют вас. Они говорят вам: «Не завидуй», а вы думаете: «Ого, откуда они узнали, что я завидую?». Они говорят: «Будь благодарен всем», а вы начинаете спрашивать себя, как этого достичь и для чего вообще стараться. Некоторые афоризмы, например, «Всегда медитируй на том, что вызывает обиду», подталкивают вас выйти за пределы здравого смысла. Эти афоризмы не всегда то, что вы хотели бы услышать, и уж точно не всегда вызывают вдохновение, однако если мы будем работать с ними, они станут подобны нашему дыханию, зрению, нашей первой мысли. Они станут подобны запахам, которые мы ощущаем, и звукам, которые мы слышим. Мы можем позволить им пропитать всё наше существо. В этом весь смысл. Эти афоризмы – не теория и не абстракция. Они о том, кто мы есть на самом деле и что с нами происходит. Они совершенно актуальны с точки зрения того, как мы переживаем те или иные вещи и как относимся к тому, что происходит в наших жизнях. Они о том, как мы относимся к боли и страху, наслаждению и радости и как эти вещи могут целиком и полностью трансформировать нас. Когда мы работаем с афоризмами, обычная жизнь становится путём пробуждения.

2. Не так уж важно

Практики, которые мы будем выполнять, помогают развить веру в наше собственное пробуждённое сердце, в нашу бодхичитту. Если до нас наконец дойдёт, насколько мы богаты, наше ощущение тяжёлого груза уменьшится, а наше любопытство возрастет.

Бодхичитта обладает тремя качествами: 1) она мягкая и нежная – это сострадание; 2) в то же время она ясная и острая – это называется «праджня»; 3) кроме того, она открытая. Последнее качество называется *шуньятой*, или пустотой. Слово «пустота» может казаться несколько холодным. Однако бодхичитта вовсе не холодная, ведь в ней присутствует сердечное качество- теплота сострадания, наполняющая пространство и ясность. Сострадание, открытость и ясность – это одно и то же: то, что называется бодхичиттой.

Бодхичитта – это наше сердце, наше раненое, смягчившееся сердце. Вообще-то, если вы займётесь поиском того мягкого сердца, которое мы так тщательно оберегаем, если решите провести научное исследование с использованием микроскопа и попытаетесь найти своё сердце, то не найдёте его. Вы можете искать, но найдёте лишь своего рода чуткость. Нет ничего, что вы могли бы отрезать и положить под микроскоп. Нет ничего, что вы могли бы препарировать или удерживать. Чем больше вы ищете, тем больше обнаруживаете, что есть лишь ощущение чуткости с привкусом своего рода грусти.

Эта грусть не связана с неправильным отношением к нам других людей. Это изначальная грусть, безусловная грусть. Это часть того, что даётся нам от рождения, наше семейное наследие. Её иногда называют истинным сердцем грусти.

Иногда мы подчёркиваем сострадательный аспект своего истинного сердца, и это называется относительной частью бодхичитты. Иногда мы подчёркиваем открытый аспект своего сердца, который невозможно обнаружить, и он называется абсолютным – это подлинное сердце, которое ждёт момента, когда его обнаружат.

Первый афоризм из семи пунктов тренировки ума таков: «Сначала тренируйся в предварительных практиках». Предварительные практики – это базовая практика медитации: полезная, поддерживающая, сердечная, сияющая практика шаматхи-випашьяны. Когда мы говорим: «Сначала тренируйся в предварительных практиках», это не означает, что в начале мы выполняем практику шаматхи-випашьяны, а затем заканчиваем её и получаем право перейти к чему-то более продвинутому. Практика шаматхи-випашьяны – это не только земля, на которой мы стоим, но и воздух, которым мы дышим, и сердце, которое бьётся в нашей груди. Практика шаматхи-випашьяны – это сущность всех остальных практик. Так что, когда мы говорим: «Сначала тренируйся в предварительных практиках», это означает лишь то, что без хорошей основы нам не на что будет опереться. Без неё мы не сможем понять практику тонглен, которую я опишу позже, и не обретём никакого прозрения в свой ум – ни в его безумие, ни в его мудрость.

Далее следуют пять афоризмов, которые подчёркивают открытость бодхичитты, её абсолютное качество. Они указывают на тот факт, что, хотя мы обычно совершенно захвачены плотностью и серьёзностью жизни, мы можем постепенно перестать делать из мухи слона и установить связь с просторным и радостным аспектом нашего существования.

Первый из абсолютных афоризмов – «Воспринимай все дхармы как сновидения». Проще говоря, воспринимай всё как сновидение. Жизнь – это сновидение. Смерть, раз уж на то пошло, – это тоже сновидение; бодрствование – это сновидение, и сон – это сновидение. Это можно описать и так: «Любая ситуация – это мимолётное воспоминание».

Сегодня утром мы ходили на прогулку, но теперь это воспоминание. Любая ситуация – это преходящее воспоминание. В нашей жизни происходит множество повторений: мы так много раз желаем доброго утра, так много раз принимаем пищу, так много раз едем на работу и с работы, так много раз проводим время с друзьями и родственниками – раз за разом, снова

и снова. Все эти ситуации вызывают раздражение, вожделение, гнев, грусть и всевозможные чувства к людям, с которыми мы работаем, живём, вместе стоим в очереди или в пробке. Эти ситуации будут раз за разом повторяться похожим образом. Это прекрасная возможность установить связь с ощущением того, что любая ситуация подобна воспоминанию.

Всего несколько мгновений назад вы стояли в коридоре, а сейчас это лишь воспоминание. Но когда-то это было таким реальным. Сейчас я говорю, но то, что я только что сказала, уже в прошлом.

Считается, что об афоризмах, указывающих на абсолютную истину открытости, не стоит говорить: «Ах да, я это знаю». Вместо этого нам следует просто позволить зазору в уме раскрыться, а затем задаться вопросом: «Возможно ли это? Мне это снится?». Ущипните себя. Сновидения бывают такими же убедительными, как и реальность бодрствования. Вы можете начать размышлять над тем фактом, что, возможно, вещи не такие плотные и надёжные, какими кажутся.

Иногда это переживание возникает у нас само по себе, случается естественным образом. Недавно я прочла о человеке, который отправился в поход высоко в горы и был один в необитаемых местах на очень большой высоте. Если вы когда-нибудь бывали на большой высоте, то знаете, что свет там другой, чем внизу. В нём больше синего цвета, больше сияния. Вещи кажутся более лёгкими и менее плотными, чем в центре большого города, особенно если вы какое-то время проведёте в горах в одиночестве. Иногда вы не знаете точно, спите вы или бодрствуете. Этот человек описал, как ему начало казаться, будто он готовит свою пищу во сне, и что, когда он отправлялся на прогулку, он словно шёл по направлению к горам, сотканным из воздуха. Он чувствовал, что письмо, которое он писал, состояло из воздуха, что его рука была призрачной рукой, писавшей эти призрачные слова, и что он должен был отправить письмо призрачному получателю. Иногда у нас тоже бывают подобные переживания, даже если мы находимся на уровне моря. На самом деле благодаря им наш мир начинает казаться намного больше.

Я не буду дальше углубляться в эту тему, а свяжу её с практикой шаматхи. Ключ здесь в том, что всё это не так уж важно. Мы все можем просто немного расслабиться. Воспринимайте все дхармы как сновидения. Мы используем свой ум, чтобы придавать большую важность самим себе, своей боли и своим проблемам.

Если бы кто-то попросил вас улавливать начало, середину и конец каждой мысли, вы бы обнаружили, что у них будто бы нет ни начала, ни середины, ни конца. Очевидно, что они есть. Вы говорите с собой, вы создаёте всю свою идентичность, весь свой мир, всё своё ощущение проблемы и всё своё ощущение удовлетворённости посредством этого непрерывного потока мыслей. Однако если вы действительно попытаетесь обнаружить мысли, то окажется, что они постоянно меняются. Согласно афоризму, любая ситуацию и даже любое слово, мысль и эмоция – это мимолётное воспоминание. Вы словно пытаетесь увидеть, как вода превращается в пар. Вы не обнаружите конкретного момента, когда это происходит. Вы знаете, что есть вода (ведь вы пьёте её, разбавляете ею стиральный порошок и стираете) и что есть пар, но вы не можете увидеть точного момента, когда одно превращается в другое. Это относится ко всему вообще.

Доводилось ли вам быть захваченными навязчивым сценарием, в котором вы чувствовали себя побеждёнными и уязвлёнными, и вдруг почему-то, без особой причины, вы просто отбрасывали его? Он просто исчезал, и вы спрашивали себя, почему делали так «много шума из ничего». Что всё это значит? Это также случается, когда вы влюбляетесь: вы полностью отдаётесь мыслям об этом человеке двадцать четыре часа в сутки. Вы одержимы, и этот человек так сильно нужен вам. Проходит совсем немного времени, и вы говорите: «Не знаю, что мы сделали не так, но это чувство исчезло, и я уже не могу его вернуть». Все мы знаем это

чувство, когда мы сначала придаём чему-то большую важность, а потом осознаём, что делали из мухи слона.

Я бы хотела попросить всех нас расслабиться и выполнять практику с большой мягкостью. Это не приказ инструктора по строевой подготовке: «Расслабься – или пожалеешь!». Я заметила, что если у нас есть возможность использовать против себя то, что мы слышим, обычно мы так и поступаем. Например, если вы замечаете, что напряглись, и вспоминаете, что я сказала вам расслабиться, вы чувствуете: «Наверно, мне лучше бросить эту медитацию, потому что я не могу расслабиться, а значит, у меня нет шансов обнаружить бодхичитту или что-нибудь ещё».

Мягкость в практике и жизни помогает нам пробудить бодхичитту. Мы словно что-то вспоминаем. Это сострадание, эта ясность, эта открытость подобны чему-то забытому. Когда мы сидим здесь с мягким отношением к себе, мы вновь открываем это. Это похоже на воссоединение матери с ребёнком – они вновь встречаются после очень-очень долгой разлуки. Чтобы воссоединиться с бодхичиттой, нужно расслабиться в практике и в жизни вообще.

Практика медитации – это формальный способ привыкнуть расслабляться. Я советую вам чётко следовать наставлениям, но быть крайне мягкими внутри этой формы. Пусть всё будет мягким. Когда вы выдыхаете, наставление заключается в том, чтобы касаться своего дыхания, быть с ним. Пусть это будет своего рода расслаблением наружу. Ощущайте, как дыхание выходит наружу, в обширное пространство, и растворяется в нём. Вы не пытаетесь ухватить его, не пытаетесь, сдвинув брови, поймать это дыхание, чувствуя, что не будете хорошим человеком, если упустите его. Вы просто расслабляетесь вовне с дыханием.

Называние мыслей – это мощная поддержка для расслабления, очень полезный способ восстановления связи с шуньятой – открытым измерением существования, свежим, беспристрастным измерением нашего ума. Когда мы подходим к месту, в котором говорим: «Мысли», мы можем просто говорить это с беспристрастным отношением и огромной мягкостью. Смотрите на мысли как на пузырьки, а на их называние – словно на прикосновение к ним с помощью пёрышка. Одно лёгкое прикосновение: «Мысли» – и они вновь растворяются в пространстве.

Не волнуйтесь о достижении. Не волнуйтесь о совершенстве. Просто будьте в каждом мгновении настолько хорошо, насколько у вас это получается. Когда вы осознаёте, что вновь начинаете блуждать, просто с большой лёгкостью признайте это. Такое лёгкое прикосновение – золотой ключ к воссоединению с нашей открытостью.

Афоризм велит нам воспринимать все дхармы, то есть всё вообще, как сновидение. В данном случае мы могли бы сказать: «Воспринимайте все мысли как сновидение», просто прикоснуться к ним и отпустить их. Когда вы замечаете, что придаёте им слишком большую важность, просто замечайте это с большой мягкостью и сердечностью. Это не так важно. Если мысли уходят, но вы по-прежнему ощущаете тревогу и напряжение, можете позволить им остаться, создав вокруг них большое пространство. Просто позвольте этому быть. Когда мысли вновь возникают, воспринимайте их как то, чем они являются. Это не так важно. Вы можете расслабиться, не быть такими серьёзными и т. д.

В этом сущностный смысл афоризмов об абсолютной бодхичитте – установить связь с открытым, просторным качеством вашего ума, благодаря которому вы видите, что у вас нет необходимости отгораживаться и делать из мухи слона. Если же вы всё-таки делаете из мухи слона, вы можете предоставить этому слону гораздо больше пространства и отпустить его.

К чему бы вы ни пришли в ходе своей сидячей практики, вы никогда не ошибётесь. Просто расслабьтесь. Расслабьте свои плечи, расслабьте живот, сердце и ум. Привнесите столько мягкости, сколько сможете. Техника сама по себе уже достаточно точна. У неё есть структура, форма. Внутри этой формы вы движетесь с теплотой и мягкостью. Так вы пробуждаете бодхичитту.

3. Выдернуть ковёр из-под ног

Как я уже говорила, основное наставление состоит в том, чтобы просто расслабиться. Когда мы принимаем такое отношение к своим практике и жизни, когда мы относимся к себе и другим с большей мягкостью и признательностью, ощущение груза, который все мы постоянно носим на плечах, начинает ослабевать.

Следующий афоризм гласит: «Исследуй природу нерождённого осознания». Подлинное намерение этого афоризма – выдернуть ковёр у вас из-под ног в том случае, если вам покажется, что вы поняли предыдущий афоризм. Если вы гордитесь собой, так как по-настоящему поняли, что всё подобно сновидению, то этот афоризм бросает вызов вашей самонадеянной уверенности. Он говорит: «Ладно, но кто тут вообще понял, что всё подобно сновидению?».

«Исследуй природу нерождённого осознания». Что это за «я»? Откуда оно взялось? Кто всё это знает? Кто всё это осознаёт? Этот афоризм указывает на прозрачность всего, включая нашу любимую идентичность, наше драгоценное «я». Кто этот «я»?

Доспехи, в которые мы облачаем свои мягкие сердца, причиняют большие страдания. Но не дайте себя обмануть – они совершенно прозрачные. Чем отчётливее они становятся, тем яснее вы видите и осознаёте, что этот щит, этот кокон состоит из простых мыслей, которые мы сгущаем и считаем плотными. Наш щит сделан не из железа. Наши доспехи – не из металла. На самом деле они состоят из мимолётных воспоминаний.

Абсолютное качество бодхичитты невозможно выделить как что-то определённое. Если вы можете о нём что-то сказать, это не оно. В общем, если вы думаете, будто пробуждённое сердце – это что-то определённое, это не так. Это мимолётное воспоминание. Если вы думаете, что этот большой груз эго, этот чудовищно огромный кокон является *чем-то*, это тоже не так. Это просто мимолётное воспоминание. Однако оно очень отчётливо. Чем больше вы практикуете, тем более отчётливым оно становится. В этом заключается парадокс: его невозможно найти, однако невозможно найти и ничего более отчётливого.

Мы проводим уйму времени, пытаясь добиться точности, конкретизируя, просто стараемся сделать всё плотным и устойчивым. Мы также проводим уйму времени, пытаясь притупить, смягчить или отодвинуть подальше эту отчётливость. Когда мы пробуждаем свои сердца, мы полностью меняем этот паттерн, но не через создание нового паттерна. Мы всё дальше и дальше уходим от конкретизации, придания вещам плотности и вечных попыток поставить свои ноги на какую-то устойчивую опору. Это движение прочь от комфорта и безопасности, выход за пределы известного в неизведанное и нестабильное, который называется просветлением, освобождением. Кришнамурти говорит об этом в своей книге «Свобода от известного»², а Алан Уоттс – в «Мудрости ненадёжности»³. Всё это об одном и том же.

Если вы не заметили, обычно мы относимся к вещам по-другому. Обычно мы пытаемся найти твёрдую почву, чтобы устойчиво встать на неё. Мы словно летим на Луну в космическом корабле, смотрим вниз на крошечную планету Земля, вдруг осознаём, что всё гораздо масштабнее, чем может представить себе чей-либо ум, и, не справляясь с этим осознанием, впадаем в тревогу относительно того, что мы будем есть на обед. Вы летите в открытом космосе, испытываете чувство безграничности мира – и вдруг сводите всё к крошечному миру тревоги об обеде: что лучше съесть – гамбургер или хот-дог. Мы делаем это постоянно.

В афоризме «Исследуй природу нерождённого осознания» интересно слово «исследуй». Мы не просто смотрим и видим: «А, теперь я всё понял»; именно процесс исследования

² [Кришнамурти Дж. Свобода от известного. М.: Амрита, 2017].

³ [Alan Watts. Wisdom of Insecurity: A Message for an Age of Anxiety. Vintage Books, 2011] (на русском языке не издавалась. – Прим. ред.).

и осмысления ведёт нас к способности расслабляться в ненадёжности, нервозности или беспокойности. Из этого возникает большая радость.

«Исследуй природу нерождённого осознания». Просто исследуйте природу того, кто обладает прозрением, – осмыслийте её. Мы можем поставить под сомнение свою плотную идентичность, это ощущение человека, застывшего во времени и пространстве, монолит «я». Когда во время сидячей практики мы мягко говорим «мысли», возникает знак вопроса: а кто же думает эти мысли? Кто и что сгущает? Что и с кем происходит? Кто тот «я», который думает, отмечает мысли, возвращается к дыханию, испытывает боль или ждёт не дожждётся обеда?

Следующий афоризм: «Самоосвободи даже противоядие». Если вы думали, что поняли афоризм «Исследуй природу нерождённого осознания», отпустите даже это понимание, эту гордыню, эту уверенность, это ощущение опоры. Противоядие, которое вас просят самоосвободить, – это сама шуньята. Отпустите даже представление о пустоте, открытости или пространстве.

В Индии когда-то жил учитель безумной мудрости по имени Сараха. Он сказал: те, кто верит, что всё плотно и реально, глупы, словно скот, но те, кто верит, что всё пусто, ещё глупее. Всё постоянно меняется, и мы постоянно хотим закрепить происходящее, зафиксировать его. Так что каждый раз, когда вы приходите к прочному заключению, позвольте коврику быть выдернутым из-под ваших ног. Вы сами можете выдернуть его или позволить жизни сделать это за вас.

Когда у вас из-под ног выдёргивают ковёр, появляется прекрасная возможность для изменения вашего основополагающего паттерна. Вы словно меняете свою ДНК. Один из способов самостоятельно выдернуть ковёр у себя из-под ног – это просто отпустить, расслабиться, смягчиться и не придавать ничему большого значения.

Этот подход значительно отличается от практики аффирмаций, ставшей популярной в определённых кругах. Повторять аффирмации – это как кричать, что у вас всё в порядке, чтобы заглушить шёпот, говорящий, что это не так. Действительно обнаружить этот шёпот, осознать его как мимолётное воспоминание и приблизиться ко всем этим страхам и острым чувствам того, что, возможно, у нас не всё в порядке, – это совсем другое дело. Ладно, это всё не так уж важно. Никто из нас не в порядке – и все мы в порядке. Здесь нет одного-единственного варианта. Мы – это ходячие, говорящие парадоксы.

Когда мы осмысливаем все дхармы как сновидения и рассматриваем все мысли как мимолётные воспоминания, отмечая их как «мысли» и очень легко прикасаясь к ним, вещи уже не кажутся такими монолитными. Мы чувствуем, как наш груз становится легче. Отмечание мыслей как «мыслей» поможет вам увидеть их прозрачность, увидеть лёгкость и иллюзорность вещей. Каждый раз, когда ваш поток мыслей уплотняется до тяжёлого «фильма», который уводит вас куда-то, отмечайте это как «мысли». Тогда вы сможете увидеть, что вся страсть, связанная с этими мыслями, вся агрессия и всё горе – это просто мимолётные сновидения. Если вы хотя бы на одно мгновение сможете пережить всё это просто как мысли, это будет мгновением полного пробуждения.

Именно так мы начинаем пробуждаться к своей изначальной способности отпускать, восстанавливать связь с шуньятой или абсолютной бодхичиттой. Кроме того, так мы пробуждаем своё сострадание, своё сердце, свою исконную мягкость, относительную бодхичитту. Используйте отмечание с огромной мягкостью, чтобы прикоснуться ко всем своим плотным драмам и признать, что вы просто выдумали их в разговоре, который ведёте сами с собой.

Когда мы говорим: «Самоосвободи даже противоядие», мы поощряем себя просто прикасаться ко всему, что приходит вам в голову, а затем отпускать это. Какие бы у вас ни возникали прекрасные решения или большие планы – просто отпускайте, отпускайте и отпускайте их. Даже если вы только что обнаружили корень всех своих страданий, думаете о коктейле с корневым пивом или о чём-то другом – отпустите это. Когда возникает что-то приятное, вместо

того чтобы носиться по комнате как заводная игрушка, вы можете просто сделать паузу, отметить и отпустить. Эта техника предоставляет мягкий подход, разрушающий плотность мыслей и воспоминаний. Если к вам приходит заряженное воспоминание, вы, вероятно, обнаружите: когда исчезают слова, что-то по-прежнему остаётся. Когда это происходит, вы приближаетесь к сердцу. Вы приближаетесь к бодхичитте.

В возникающих мыслях нет ничего плохого. И вообще, медитация – это не избавление от мыслей: вы будете думать вечно. Тем не менее, если вы будете следовать за дыханием и отмечать свои мысли, то научитесь отпускать. Во что бы вы ни верили, в плотность или в пустоту, – отпустите это. Если вы научитесь отпускать вещи, они перестанут быть для вас проблемой. Однако на данном этапе для большинства из нас мысли прочно связаны с нашей идентичностью, с нашим ощущением проблемы и того, как обстоят дела.

Следующий абсолютный афоризм таков: «Покойся в природе алайи, сущности». Мы можем научиться отпускать мысли и просто позволять уму покоиться в его естественном состоянии – *алайе*, что означает «открытая изначальная основа всех феноменов». Мы можем покоиться в базовой открытости и наслаждаться игрой всего, что возникает, не придавая ничему особенного значения.

В общем, если всё кажется вам плотным – это ловушка, но если вы замените эту систему убеждений другой, то попадёте в другую ловушку. Мы должны просто выдернуть ковёр из-под нашей системы убеждений. Мы можем сделать это, если отпустим свои убеждения, а также своё ощущение правильного и неправильного, и вернёмся к простоте и непосредственности своего переживания в настоящем, покоясь в природе алайи.

4. Пусть мир сам говорит за себя

Последний афоризм абсолютной бодхичитты таков: «В постмедитации будь ребёнком иллюзии». Этот афоризм говорит о том, что когда вы не выполняете формальную практику – то есть на протяжении почти всей своей жизни, вы должны быть ребёнком иллюзии. Это запоминающийся и поэтичный образ, которому не так просто дать определение. Он специально описан так, чтобы вам не хотелось давать ему определений. Идея в том, чтобы вы подходили к переживаниям по окончании сидячей практики со свежим взглядом, чтобы вы всегда использовали их как возможность отпустить и расслабиться.

Этот афоризм в значительной степени подразумевает взгляд по сторонам и связь с окружением, с атмосферой, в которой вы находитесь, с качеством вашего переживания. Вы осознаёте, что всё это не такое уж плотное. Всегда происходит что-то такое, что не поддаётся фиксации в словах или мыслях. Это словно первый день весны. У этого дня есть особое качество: он – это то, что он есть, каким бы ни было ваше мнение о нём.

Изучая буддизм, мы узнаём о воззрении и медитации как опорах, помогающих нам отпустить эго и просто быть с вещами так, как есть. Афоризмы абсолютной бодхичитты выражают воззрение. Например, афоризмы «В постмедитации будь ребёнком иллюзии» или «Воспринимай все дхармы как сновидения» – это сущностные напоминания о лежащем в их основе способе восприятия мира. Вам необязательно полностью понимать воззрение, однако они задают для вас определённое направление. Предложение воспринимать мир таким образом – менее плотным – закладывает семена и пробуждает определённые аспекты вашего бытия.

Как воззрение, так и медитация являются превосходной опорой. Они дают вам что-то такое, за что вы можете удержаться, хотя все учения говорят о том, что не надо ни за что держаться. Мы не просто говорим об этом – мы действительно делаем это. Такова практика, такова медитация. Вы можете говорить о расслаблении до потери пульса, однако у вас также есть возможность практиковать расслабление с отмечанием на выдохе. Существует определённая практика, метод, который вам дан, дисциплина.

Воззрение и медитация стимулируют нас расслабиться в достаточной степени, чтобы до нас наконец дошла атмосфера наших переживаний. Невозможно научить тому, как всё обстоит на самом деле, – никто не даст вам формулы наподобие «А + В + С = просветление».

Эти опоры часто сравнивают с плотом. Плот нужен вам, чтобы пересечь реку, перебраться на другую сторону, но когда вы оказываетесь там, то оставляете плот. Это интересный образ, однако по опыту происходящее больше похоже на то, как если бы плот отказался плыть дальше на середине реки и вы так и не добились до твёрдой почвы. Это и есть «стать ребёнком иллюзии».

Образ «ребёнка иллюзии» кажется очень удачным, поскольку маленькие дети живут в мире, где вещи ещё не обрели полную плотность. Вы видите во всех детях чувство любопытства, которое они позже теряют. Этот афоризм поощряет нас снова стать такими, как маленькие дети.

Я прочла книгу «Голографическая вселенная»⁴, которая рассказывает о том, как учёные делают те же открытия, что и мы, когда сидим в медитации. Комната, в которой мы сидим, плотная и очень отчётливая – было бы нелепо говорить, что её нет. Однако учёные начали обнаруживать, что материальный мир не такой плотный, как кажется: он больше похож на голограмму – отчётливо различимую и одновременно пустую. На самом деле чем больше вы осознаёте отсутствие плотности вещей, тем более отчётливыми они кажутся.

⁴ [Майкл Талбот. Голографическая вселенная. Новая теория реальности. София, 2004].

Трунгпа Ринпоче нашёл поэтичную и запоминающуюся формулировку этого парадокса. Если перефразировать «Садхану махамудры»⁵, можно сказать: всё, что вы видите, отчётливо нереально в пустоте, однако форма определённа есть. То, что вы видите, не здесь и одновременно не не здесь. Это одновременно так и не так. Всё, что вы слышите, – это отзвуки пустоты, однако звук есть – отзвуки пустоты реальны. Далее Трунгпа Ринпоче говорит: «Хорошее и плохое, радостное и грустное – все вещи исчезают в пустоте, подобно следу птицы в небе».

Это самое точное из возможных описаний того, что значит быть ребёнком иллюзии. Это ключевой момент: хорошему и плохому, счастью и несчастью можно позволить раствориться в пустоте, подобно следу птицы в небе.

Практика и воззрение – это опоры, однако настоящее переживание звука, подобного отголоску пустоты, или отчётливой нереальности всего, что вы видите, снисходит на вас так, словно вы просыпаетесь от древнего сна. Это невозможно вызвать силой или симулировать. Воззрение и практика нужны, чтобы можно было пережить их с лёгким прикосновением, а не принимать как догму.

Мы должны вслушаться в эти афоризмы, «пережевать» их, заинтересоваться ими. Мы должны сами выяснить, что они означают. Они, скорее, бросают нам вызов, чем постулируют факты. Если мы им это позволим, они подведут нас к тому факту, что сами факты очень сомнительны. Мы можем быть ребёнком иллюзии в своих переживаниях бодрствования и сна, в рождении и смерти – мы можем постоянно оставаться детьми иллюзии.

Быть ребёнком иллюзии также подразумевает то, что мы начинаем поощрять себя не вступать на поле битвы. Наши представления о добре и зле, о правильном и неправильном так сильны. Нам также кажется, что какие-то части нас плохие или злые, а какие-то – хорошие и добродетельные. Все эти пары противоположностей – радость и грусть, победа и поражение, обретение и потеря – ведут войну друг с другом.

Истина в том, что плохое и хорошее, кислое и сладкое сосуществует друг с другом. На самом деле эти вещи не противоположны друг другу. Мы можем начать открывать свои глаза и сердца этому глубокому способу восприятия, словно перемещаясь в новое измерение переживаний – становясь ребёнком иллюзии.

Возможно, вы слышали, что будда не *снаружи* – будда внутри. Будда внутри – это сосуществование плохого и хорошего, зла и чистоты. Будда внутри – это не только всё хорошее и приятное. Будда внутри так же грязен, как и чист. Будда внутри наполнен гноем в той же степени, как и здоровьем, – он отвратительный, зловонный, отталкивающий и одновременно обладает противоположными качествами – они сосуществуют.

Это воззрение нелегко понять, но полезно услышать. На уровне обыденности это означает лишь то, что, видя в себе ужасные и недостойные вещи, возможно, вы могли бы осмыслить их как будду. Вы гордитесь собой, так как только что хорошо помедитировали или ваши помыслы совершенно чисты. Это тоже будда. Когда мы дойдём до практики тонглен, вы увидите, насколько интересна эта логика. Тонглен, как и практика шаматхи-випашьяны, ведёт нас к осознанию сосуществования противоположностей. Они не воюют друг с другом.

В ходе практики медитации мы очень стараемся избавиться от определённых вещей, тогда как другие вещи выходят на передний план. Чтобы мир мог говорить сам за себя, мы для начала должны увидеть то, насколько упорно мы боремся, и тогда сможем начать открывать этому факту свои сердца и умы. Воззрение и медитация (как шаматха-випашьяна, так и тонглен) предназначены для того, чтобы поддержать более мягкий и нежный подход ко всему шоу, ко всей катастрофе. Мы начинаем допускать сосуществование противоположностей, не пытаясь ни от чего избавиться, но просто тренируясь и всё шире и шире открывая свои глаза,

⁵ Терма, открытое Чогьямом Трунгпой Ринпоче в 1968 г. в Бутане. – Прим. пер.

уши, ноздри, вкусовые рецепторы, сердца и умы, питая привычку открываться всему, что происходит, включая свои попытки закрыться.

Обычно наши интерпретации мира в терминах хорошего и плохого, счастья и несчастья, приятного и неприятного настолько тяжеловесны, что у мира не остаётся возможности говорить за себя. Когда мы говорим: «Будь ребёнком иллюзии», мы начинаем приобретать свежий взгляд, без захваченности надеждами и страхами. Мы становимся внимательными, пробуждёнными и мягкими в отношении своих надежд и страхов. Мы видим их ясно, с меньшей предвзятостью и меньшим ощущением одержимости. Когда это происходит, мир говорит за себя.

Я слышала историю о том, как Трунгпа Ринпоче сидел в саду с Его Святейшеством Дилго Кхьенце Ринпоче. Их окружали почтительно державшиеся на расстоянии люди – они были достаточно близко, чтобы слышать разговор, но достаточно далеко, чтобы дать пространство для личного общения. Стоял прекрасный день. Эти два джентльмена долго сидели в саду – просто сидели и ничего не говорили. Время шло, а они просто сидели в саду, ничего не говорили и, казалось, получали от этого большое удовольствие. Затем Трунгпа Ринпоче нарушил молчание – он засмеялся. Он указал пальцем на другую сторону газона и сказал Дилго Кхьенце Ринпоче: «Вот это они называют деревом». Тогда Кхьенце Ринпоче тоже засмеялся. Если бы мы были там, думаю, мы бы получили небольшое прямое введение в то, что означает быть ребёнком иллюзии.

Мы можем практиковать это сейчас, в постмедитации, и всю оставшуюся жизнь. Чтобы бы мы ни делали – пили чай или работали – мы можем полностью отдаться этому. Мы можем быть там, где мы есть, полностью, на сто процентов.

Посвятите весь перерыв на чай только тому, чтобы пить чай. Я начала делать это в аэропортах. Вместо того чтобы читать, я смотрю на всё, что меня окружает, и ценю это. Даже если вы не можете ценить окружающее, просто смотрите. Чувствуйте то, что чувствуете, – проявляйте интерес, будьте любопытными. Меньше пишите – не пытайтесь всё зафиксировать на бумаге. Иногда мы пишем, вместо того чтобы смотреть на вещи свежим взглядом, словно пытаемся всё ухватить и зафиксировать. Эти попытки делают нас слепыми, лишая свежего взгляда, широко раскрытых глаз, любопытства. Когда мы не пытаемся ничего ухватить, мы уподобляемся ребёнку иллюзии.

Утром вы чувствуете одно, а днём может показаться, что с тех пор прошли годы. Просто паразитально, как всё постоянно движется. Вы пишете в своём письме: «Мне нездоровится». Однако к тому времени, когда это письмо дойдёт до адресата, всё уже изменится. Доводилось ли вам получать ответ на своё письмо и спрашивать себя: «О чём здесь вообще речь?». Вы не помните той давно забытой идентичности, которую отправили по почте.

Был один американский индеец, которого звали Иши, что на его языке означало «человек» или «человеческое существо». Он представлял хороший пример того, что значит быть ребёнком иллюзии. Иши жил в начале двадцатого века в северной Калифорнии. Всех остальных людей его племени методично истребили – на них вели охоту, словно на койотов или волков. Остался только Иши. Долгое время он жил один. Никому точно не известно, почему он это сделал, но однажды на рассвете он появился в Оровилле, штат Калифорния. Он стоял там в своей наготе. Его быстро одели и отправили в тюрьму, где он пробыл до тех пор, пока Бюро по делам индейцев не решило, что с ним делать. Новость о нём оказалась на первой полосе сан-францисской газеты, где её и прочёл антрополог по имени Альфред Крёбер.

Это было исполнением мечты любого антрополога. Этот абориген всю свою жизнь прожил в диких условиях и мог рассказать об образе жизни своего племени. Иши привезли на поезде в Сан-Франциско в совершенно неизвестный мир, где он прожил – судя по всему, достаточно счастливо – остаток своей жизни. Иши казался полностью пробуждённым. Он чувствовал себя как дома в самом себе и в мире, который так резко изменился всего за одну ночь.

Например, когда его повезли в Сан-Франциско, он с удовольствием надел предоставленные ему костюм и галстук, но туфли держал в руках, так как по-прежнему хотел чувствовать землю у себя под ногами. Прежде он жил как пещерный человек, которому приходилось постоянно прятаться из страха быть убитым. Однако вскоре после его прибытия в город его пригласили на формальный ужин. Он сидел там, ничуть не смущённый незнакомым ритуалом, и просто наблюдал, а затем поел так же, как делали это все остальные. Он был полон любознательности и любопытства ко всему; казалось, он ничего не боялся и не испытывал обиды, а просто был полностью открытым.

Перед отъездом в Сан-Франциско Иши пришёл на железнодорожную станцию Оровилла и встал на платформе. Когда подошёл поезд, он незаметно для окружающих отошёл и тихо встал за колонной. Когда его отсутствие заметили, его позвали, и он вместе с остальными сел на поезд в Сан-Франциско. Позже Иши рассказал Крёберу, что всю жизнь, видя поезд, он вместе со своими соплеменниками думал, что это демон, который ест людей, поскольку он извивался, как змея, и дышал дымом и огнём. Услышав это, Крёбер был потрясён. Он спросил: «Как ты набрался смелости сесть на поезд, если думал, что это демон?». Тогда Иши просто сказал: «Ну, жизнь научила меня идти за любопытством, а не за страхом». Жизнь научила его тому, что значит быть ребёнком иллюзии.

5. Яд как лекарство

С афоризмом «Три объекта, три яда и три семени добродетели» мы подходим к учениям об относительной бодхичитте, о том, как пробудить сострадание. До сих пор мы старались установить то, что основа всех переживаний очень просторна и не столь конкретна, какой мы склонны её представлять. Нам необязательно придавать себе, своим врагам, любимым и всему шоу такую большую важность. Этот акцент на мягкости – сущностное наставление о том, как восстановить связь с открытостью и свежестью в нашей жизни, как освободиться из тесного мирка эго. Мы будем вновь и вновь возвращаться к этому ощущению свежести и открытого пространства, не придавая ничему преувеличенного значения, поскольку теперь мы погружаемся в настоящий беспорядок.

В буддийских учениях этот беспорядок называется *клешами*, что означает «яд». Если свести всё к максимально простой формуле, существует три основных яда: страсть, агрессия и неведение. О них можно говорить по-разному – например, называя их страстным желанием, отвращением и «мне по барабану». Всевозможные зависимости относятся к категории страстного желания, когда мы постоянно чего-то хотим и чувствуем, что нам нужно какое-то облегчение. К отвращению относятся насилие, ярость, ненависть и всевозможные виды негативности, а также всё разноцветие раздражения. Что можно сказать о неведении? В наши дни его обычно называют отрицанием.

Сущностное наставление, содержащееся во всех буддийских учениях, в частности в учении лоджонг, таково: что бы вы ни делали, не пытайтесь отогнать неприятные чувства. Это необычная мысль – нам совсем не свойственно создавать оперативный простор для этих чувств. Вполне очевидно, что мы привыкли гнать эти чувства прочь.

Люди и ситуации в нашей жизни постоянно вызывают в нас страсть, агрессию и неведение. Достаточно старой доброй чашки кофе, чтобы пробудить в некоторых людях страстное желание, – они зависимы от кофе, оно символизирует для них комфорт и всё хорошее, что есть в жизни. Если они не могут выпить кофе, их жизнь разваливается на части. У других людей есть хорошо продуманная история о том, почему кофе вреден, – у них есть отвращение к кофеину и своя группа поддержки. Есть также множество людей, которым совершенно наплевать на чашку кофе, – для них она вообще ничего не значит.

Рядом живёт старина Мортимер – тот человек, который сидит напротив вас в зале для медитации или ходит вместе с вами на работу. Некоторые люди, увидев Мортимера, испытывают страсть. Он кажется им таким замечательным. Значительная часть их дискурсивного мышления занята тем, чем бы они хотели заняться вместе с Мортимером. Есть люди, которые его ненавидят. Они никогда даже не говорили с ним, но, как только увидели его, почувствовали отвращение. Некоторые из нас не замечают его и, возможно, так никогда и не заметят. Через несколько лет Мортимер скажет нам, что был здесь сегодня, и это сильно нас удивит.

Итак, есть три вещи, которые в афоризме называются тремя объектами. Первый объект – это то, что кажется нам приятным, второй – то, что кажется нам неприятным, а третий – то, к чему мы равнодушны. Если что-то приятно, оно вызывает страстное желание; если что-то неприятно, оно вызывает отвращение; если что-то нам безразлично, оно вызывает неведение. Страстное желание, отвращение и неведение – это три яда.

Если бы мы руководствовались своим опытом, то переписали бы эту формулу так: «Три объекта, три яда и ужасные муки» или «Три объекта, три яда и три семени заблуждения, запутанности и боли», поскольку чем больше проявляются и разрастаются яды в нашей жизни, тем сильнее они сводят нас с ума. Они не дают нам видеть мир таким, какой он есть, – они ослепляют, оглушают и отупляют нас. Мир не может говорить сам за себя, поскольку мы захвачены своим «фильмом», вместо того чтобы чувствовать обширное пространство, в котором могли

бы жить своей жизнью как дети иллюзии. Мы лишаем себя возможности услышать голос мира. Вы просто продолжаете говорить сами с собой, и другие голоса до вас не доходят.

Три яда всегда так или иначе ловят вас в свой капкан, лишают вас свободы и делают ваш мир по-настоящему тесным. Когда вы испытываете страстное желание, вы можете сидеть на краю Большого каньона, но не увидите ничего, кроме куска шоколадного торта, который мечтаете съесть. Когда вы испытываете отвращение, то, сидя на краю Большого каньона, вы слышите лишь слова, сказанные кому-то в гневе десять лет назад. Если вы пребываете в неведении, вы сидите на краю Большого каньона с бумажным пакетом на голове. Все три яда способны овладеть вами настолько, что вы перестаёте воспринимать даже то, что находится прямо перед вами.

«Три объекта, три яда, три семени добродетели» – очень примечательная идея. Она переворачивает обычную формулу с ног на голову непривычным и непредсказуемым образом. Она указывает на то, как три яда могут стать тремя семенами для превращения в ребёнка иллюзии, как сделать шаг за пределы ограниченного мира фиксации на эго, мира туннельного видения. Афоризм – это лишь знакомство с тем, как работает эта идея. Практика тонглен даст вам конкретный метод для работы с логикой учения лоджонг, или, если можно так выразиться, с логикой большого сердца.

В страсти, агрессии или неведении нет ничего плохого до тех пор, пока мы не принимаем их на свой счёт и не упускаем всё самое сочное. Павлин ест яд, и от этого его разноцветный хвост становится ярче. Это традиционный образ данной практики – яд становится источником огромной красоты и радости; яд становится лекарством.

Что бы вы ни делали, не пытайтесь избавиться от ядов, потому что если вы это сделаете, то выплеснете своё богатство вместе с неврозом. Весь этот беспорядок и есть ваше богатство, однако вы не поверите этому на слово. Тем не менее вы можете начать осмысливать эти учения и размышлять о том, могут ли они вообще быть правдой, и вдохновиться опробовать их на собственном опыте.

Суть в том, что, когда Мортимер проходит мимо вас и вызывает в вас страстное желание, отвращение, неведение, зависть, высокомерие или ощущение собственной никчёмности – когда он проходит мимо и у вас возникает какое-то чувство, это может напоминать маленький колокольчик, звонящий в вашей голове, или загорающуюся лампочку: вот она, возможность пробудить ваше сердце. Вот она, возможность для созревания бодхичитты, для восстановления связи с ощущением уязвимого места, поскольку в ответ на яды мы обычно надеваем свою броню. Мы реагируем на яды, заковывая свои сердца в доспехи.

Когда проявляются яды, мы противопоставляем им две основные тактики. Шаг первый: Мортимер проходит мимо. Шаг второй: возникает клеша. (Первые два шага бывает трудно разделить.) Шаг третий: мы *отыгрываем* или *подавляем*, то есть либо физически или ментально набрасываемся на Мортимера, либо рассказываем себе, какой он придурок и как мы собираемся поквитаться с ним, – или же подавляем эти чувства.

Отыгрывание и подавление – основные способы защиты наших сердец, основные причины, по которым мы постоянно отрезаны от своей уязвимости, сострадания, ощущения открытого, свежего измерения существования. Отыгрывая или подавляя, мы предлагаем страданию, запутанности или заблуждениям стать сильнее.

Обвиняйте во всём Мортимера. Как-то вместо афоризма «Во всём вини одно» один человек услышал: «Во всём вини Ваню». Как бы мы ни называли виновного – Ваню, Аня или Мортимер, наша обычная тактика – это или отыгрывать, или подавлять. Если мимо проходят Мортимер, Ваню или Аня и у вас возникает страстное желание, вы пытаетесь приблизиться к нему или к ней, флиртуя или заигрывая. Если возникает отвращение, вы пытаетесь отомстить. Вы не остаётесь со своими сырыми чувствами. Вы не остаётесь на своём месте. Вы делаете шаг вперёд и отыгрываете.

На самом деле подавление можно было бы отнести к категории неведения. Вы видите Ваню, Аню или Мортимера и просто отключаетесь. Возможно, вы не хотите даже касаться того, о чём они вам напоминают, и просто отключаетесь. Существует и другая распространённая форма подавления, связанная с чувством вины: мимо проходит Ваня, возникает отвращение, вы отыгрываете его, а потом чувствуете себя виноватыми. Вы думаете, что вы плохой человек, так как ненавидите Ваню, и поэтому подавляете свои чувства.

То, над чем мы работаем в ходе базовой практики шаматхи-випашьяны и особенно в ходе практики тонглен, – это золотая середина между отыгрыванием и подавлением. Мы находим способ остаться на своём месте и полностью прочувствовать то, что лежит в основе всей этой истории о желании, нежелании и т. д.

С точки зрения «трёх объектов, трёх ядов, трёх семян добродетели», когда возникают эти яды, мы должны отбросить свой «фильм», то есть вместо того, чтобы отыгрывать или подавлять, использовать ситуацию как возможность почувствовать своё сердце, свою рану. Используйте это как возможность прикоснуться к своему уязвимому месту. Под страстным желанием, отвращением, завистью, жалостью к себе, безысходностью, отчаянием и депрессией лежит что-то очень мягкое, и это что-то называется бодхичиттой.

Когда эти чувства возникают, тренируйтесь постепенно и очень мягко, не придавая этому слишком большого значения. Начните улавливать чувство того, что скрывается в основе всего этого «фильма». Почувствуйте раненое сердце, скрытое под зависимостью, ненавистью к себе и гневом. Если кто-то придёт и пустит стрелу в ваше сердце, бесполезно стоять и кричать на этого человека. Будет лучше обратить внимание на тот факт, что в вашем сердце стрела, и найти способ как-то обойтись с этой стрелой.

Когда мы это делаем, три яда становятся тремя семенами нашей дружбы с самими собой. Они дают нам шанс поработать над терпением и добротой, не бросать себя, не отыгрывать и не подавлять чувства. Они дают нам шанс полностью изменить наши привычки. Именно это помогает как нам самим, так и другим. Это наставления о том, как превратить неприятные обстоятельства в путь просветления. Следуя им, мы можем трансформировать весь тот беспорядок, который обычно отталкиваем, в путь пробуждения, восстановить связь со своим нежным сердцем, с ясностью и способностью к дальнейшему раскрытию.

6. Работай с тем, что есть

К практике тонглен относятся два афоризма: «Посылание и принятие следует практиковать поочерёдно. / И то и другое должно двигаться верхом на дыхании», что, по сути, является описанием тонглен и того, как он работает; а также: «Начинай последовательность посылания и принятия с себя».

Строфа «Начинай последовательность посылания и принятия с себя» указывает на тот момент, что сострадание начинается с дружбы с самими собой, в частности с нашими ядами – областями беспорядка. Когда мы практикуем тонглен – посылаем и принимаем – и осмысливаем афоризмы лоджонг, до нас постепенно начинает доходить то, что мы все полностью взаимосвязаны. Сейчас людям известно: то, что мы делаем с реками в Южной Америке и воздухом на Аляске, влияет на весь мир. Всё взаимосвязано, включая нас самих, так что нам очень важно подружиться с самими собой. Это ключ к здравомыслию и состраданию на планете.

То, что вы делаете в отношении самих себя, – все ваши жесты доброты, нежности, честности и ясного видения в отношении самих себя – влияет на то, как вы переживаете мир. По сути, всё это трансформирует ваше переживание мира. Вы делаете с другими то, что делаете с собой, и делаете с собой то, что делаете с другими. Когда вы обмениваете себя на других в ходе практики тонглен, становится всё менее очевидно, что внутри, а что снаружи.

Если вы испытываете ярость и выплёскиваете свой праведный гнев и обвинения на других, на самом деле страдаете вы сами. Другие люди и окружающая среда также страдают, однако больше всех страдаете вы, поскольку ярость пожирает вас изнутри, заставляя ненавидеть себя всё больше.

Мы отыгрываем свои чувства, поскольку, как это ни иронично, думаем, что это принесёт нам облегчение. Мы приравниваем это к счастью. Часто на мгновение действительно наступает облегчение. Если вы страдаете от зависимости и удовлетворяете своё непреодолимое желание, наступает мгновение, когда вы испытываете некоторое облегчение. Однако затем ваш кошмар становится ещё более мрачным. То же самое касается агрессии. Если вы кого-то отчитаете, то на время почувствуете себя лучше, однако в целом ваше ощущение праведного негодования и ненависти лишь усиливается, и оно причиняет вам боль. Вы словно берёте голыми руками раскалённые угли и швыряете их в своего врага. Если уголь попадёт в вашего врага, то он испытает боль. Однако вы сами гарантированно получите ожоги.

С другой стороны, если мы начинаем смиряться с самими собой, отбрасывать свои «фильмы» и переживать все ощущения, заключённые в беспорядке, скрывающемся за этим «фильмом», то начинаем обнаруживать бодхичитту – мягкость, спрятанную за всей этой жёсткостью. Если мы добры к себе, мы становимся добрее к другим. Если мы добры к другим и проявляем свою доброту надлежащим образом, с надлежащим пониманием, мы также получаем пользу. Итак, первый момент в том, что все мы полностью взаимосвязаны. Вы делаете с собой то, что делаете с другими. Вы делаете с другими то, что делаете с собой.

Работайте с тем, что есть. Это очень важно. Практика тонглен (а также любая практика медитации) относится не к тому, что будет позже, когда вы всё исправите и станете таким человеком, которого действительно сможете уважать. Вы можете быть самым жестоким человеком на свете, и это тоже прекрасное начало. Это очень насыщенное начало – сочное, зловонное. Вы можете быть самым депрессивным, самым зависимым или самым ревнивым человеком в мире. Вы можете думать, что на всей планете нет такого человека, который ненавидел бы себя так, как вы. Всё это – хорошее начало. С чем бы вы ни имели дело – это хорошее начало.

Мы начинаем практиковать медитацию шаматхи-випашьяны, следуя за дыханием и отмечая мысли, и можем постепенно начать осознавать, насколько глубоким событием является простое отпускание этих мыслей без их отрицания и подавления. Мы просто признаём их как

жестокие мысли, мысли ненависти, желания, бедности, отвращения и т. д. Мы можем видеть это всё как мышление, отпустить мысли и начать ощущать то, что осталось. Мы можем начать чувствовать энергию своего сердца, тела, шеи, головы, живота – то базовое чувство, которое лежит в основе всех наших «фильмов». Если мы можем иметь с этим дело непосредственно, всё остальное становится нашим богатством. Если мы не отыгрываем и не подавляем, то наши страсть, агрессия и неведение становятся нашим богатством. Яд уже является лекарством. Вам не нужно ничего трансформировать. Достаточно отпустить «фильм», хотя это не так просто. Лёгкое прикосновение признания того, что мы думаем, и отпускание этого – ключ к соединению с богатством, которое у нас есть. При всём существующем беспорядке и хаосе, где бы вы ни были, просто идите вперёд – не завтра, не позже и не вчера, когда вам было лучше, а прямо сейчас. Начинайте работу сейчас, какими бы вы ни были.

Миларепа – один из держателей линии кагью тибетского буддизма. Миларепа – один из героев, один из смельчаков, совершенно безумный и необычный парень. Он был одиночкой, жившим в пещерах и полностью посвятившим себя медитации на протяжении многих лет. Он был крайне упрямым и целеустремлённым. Когда на протяжении пары лет он не мог найти никакой еды, он ел одну крапиву, отчего весь позеленел, но не прекращал практику.

Однажды вечером, набрав хвороста, Миларепа вернулся в свою пещеру и обнаружил, что её заполнили демоны. Они готовили его еду, читали его книги и спали в его постели. Они захватили его жилище. Он знал о недвойственности себя и другого, однако не совсем представлял, как прогнать этих ребят из своей пещеры. Хотя он ощущал, что они были лишь проекцией его ума – всех неприятных частей его самого, он не знал, как избавиться от них.

Итак, сначала он учил их Дхарме. Он уселся на своё сиденье, находившееся на возвышении по сравнению с ними, и рассказал им о том, что все мы едины. Он говорил о сострадании и шуньяте, а также о том, что яд – это лекарство. Ничего не произошло. Демоны остались на своих местах. Тогда он потерял терпение, разозлился и набросился на них. Они лишь посмеялись над ним. Наконец он сдался, просто сел на пол и сказал: «Я никуда не собираюсь, и, похоже, вы тоже, так что давайте просто жить вместе».

В этот момент все демоны, кроме одного, исчезли. Миларепа сказал: «О, этот демон особенно злобный». (Мы все знакомы с этим демоном. Иногда у нас много таких злобных демонов. Иногда нам кажется, что есть только они.) Миларепа не знал, что делать, и поэтому смирился ещё больше. Он подошёл к демону, влез в его пасть и сказал: «Просто съешь меня, если тебе так хочется». Тогда этот демон тоже исчез. Мораль истории в том, что когда исчезает сопротивление, исчезают и демоны.

Такова фундаментальная логика практики тонглен, а также всего учения лоджонг. Когда исчезает сопротивление, исчезают и демоны. Это похоже на коан, который можно решить, если научиться быть мягче, расслабляться и смиряться с ситуациями и людьми в нашей жизни.

Принимая во внимание всё вышесказанное, давайте поговорим о медитации тонглен. Я замечаю, что обычно люди буквально проглатывают учения о нём, однако, когда дело доходит до практики, говорят: «Ах, это звучало прекрасно, но я и не подозревал, что вы действительно имеете это в виду». По сути, практика тонглен заключается в том, чтобы, когда возникает что-то болезненное или неприятное, вдохнуть это. Это ещё один способ показать, что вы не сопротивляетесь. Вы смиряетесь с самими собой, признаёте, кто вы есть, и относитесь к себе с уважением. Когда возникают неприятные чувства и эмоции, вы действительно вдыхаете их и устанавливаете связь с тем, что чувствуют все люди. Все мы знаем, каково это – чувствовать боль во всём её разнообразии.

Вы делаете этот вдох для себя в том смысле, что это личное и реальное переживание, однако несомненно и то, что вы одновременно породняетесь со всеми существами. Если вы знаете это в себе, вы знаете это во всех. Если вы вне себя от ревности и вам приходит в голову сделать вдох, вместо того чтобы обвинять в этом других, если вы прикасаетесь к стреле в вашем

сердце, в этот момент вам довольно легко понять, что повсюду в мире есть люди, испытывающие в точности то же самое, что и вы. Эта практика прорывается сквозь культуру, экономический статус, интеллект, расу и религию. Везде есть люди, испытывающие боль – ревность, гнев, отверженность, одиночество. Все чувствуют это точно так же, как и вы. «Фильмы» могут различаться, однако скрывающееся за ними чувство одинаково для всех.

Аналогичным образом, если вы испытываете чувство наслаждения – если вы устанавливаете связь с тем, что вдохновляет вас, позволяет вам раскрыться, испытать облегчение и расслабиться, вы выдыхаете это, отдаёте это, посылаете это всем остальным. Опять же это очень личное переживание. Оно начинается с *вашего* чувства наслаждения, с *вашего* чувства связи с более широким видением, с *вашего* чувства облегчения и расслабления. Если вы готовы отбросить свои «фильмы», вы чувствуете в точности то же самое, что чувствуют все человеческие существа. Это нечто общее для всех нас. Таким образом, если мы делаем эту практику с личной вовлечённостью и искренностью, она пробуждает в нас ощущение родства со всеми существами.

Ещё одна очень важная вещь – это абсолютная бодхичитта. Чтобы иметь возможность практиковать тонглен, мы должны сначала заложить основу абсолютной бодхичитты, поскольку, вдыхая и устанавливая связь с яркостью и реальностью боли, важно также иметь ощущение пространства. Есть это безграничное, мягкое, пустое сердце бодхичитты – ваше пробуждённое сердце. В самой боли есть много места, много открытости. Вы начинаете прикасаться к этому пространству, поскольку, напрямую имея дело со всеми сложностями, вы разъединяете всё, что скрепляло это как единую сущность.

Мы защищаем своё сердце доспехами, сплетёнными из очень старых привычек отталкивания боли и цепляния за удовольствие. Когда мы начинаем вдыхать боль, то, вместо того чтобы отталкивать её, мы начинаем открывать свои сердца тому, что нам неприятно. Когда мы напрямую обращаемся к неприятным областям нашей жизни, вакуум это начинает наполняться воздухом. Подобным образом, когда мы раскрываем свои зажатые сердца и отпускаем хорошее, излучаем его и делимся им с другими, это также полностью переворачивает логику это, то есть логику страдания. Логика лоджонг – это логика за пределами беспорядка и порядка, боли и удовольствия. Логика лоджонг начинает открывать пространство и впускать воздух в кокон, в котором мы оказались. Как со вдохом, так и с выдохом вы открываете сердца, пробуждая бодхичитту.

Итак, давайте перейдём к технике. Практика тонглен состоит из четырёх этапов. *Первый этап* – это проблеск открытости, или проблеск абсолютной бодхичитты. Этому проблеску открытости, который происходит очень быстро, соответствует афоризм «Покойся в природе алайи, сущности». Происходит своего рода естественный проблеск тишины и пространства. Это очень простая вещь.

Второй этап – это работа с текстурой. Вы визуализируете, как выдыхаете что-то тёмное, тяжёлое и горячее и выдыхаете что-то белое, лёгкое и прохладное. Идея в том, что вы всегда выдыхаете одно и то же: по сути, вы выдыхаете причину страдания, источник страдания – то есть фиксацию, тенденцию ревниво держаться за это.

Возможно, вы замечали, что когда вы гневаетесь, страдаете от нищеты или зависти, то переживаете эту фиксацию как нечто чёрное, горячее, плотное и тяжёлое. Это и есть текстура яда, текстура невроза и фиксации. Возможно, вы также замечали такие ситуации, когда были полностью поглощены собой, и *вдруг* возникал какой-то контраст, или разрыв. Он был очень просторным. Это переживание ума, не фиксирующегося на феноменах, переживание открытости. Текстура этой открытости обычно переживается как лёгкая, белая, свежая, ясная и прохладная.

Итак, на втором этапе практики тонглен вы работаете с этими текстурами. Вы выдыхаете что-то чёрное, тяжёлое и горячее всеми порами своего тела, и так же через все поры своего

тела, на 360 градусов вокруг себя излучаете белый прохладный свет. Вы работаете с текстурой до тех пор, пока не почувствуете её синхронизацию – чернота входит, а белый свет выходит в середине дыхания: вдох – выдох, вдох – выдох.

Третий этап – это работа с конкретным, прочувствованным вами объектом страдания. Вы вдыхаете боль конкретного человека или животного, которым хотите помочь. Вы выдыхаете и посылаете этому человеку простор, доброту, хорошую пищу или чашку кофе – то, что, как вам кажется, могло бы облегчить его бремя. Вы можете делать это по отношению к кому угодно – бездомной матери, мимо которой проходите на улице, своего дяди, находящегося на грани самоубийства, или самих себя и той боли, которую испытываете прямо сейчас. Основной момент в том, что это страдание реальное, совершенно не теоретическое. Оно должно быть прочувствованным, осязаемым, честным и ярким.

Четвёртый этап значительно расширяет это пожелание облегчения страдания. Вы начинаете с бездомной женщины, а затем распространяете практику на всех, кто страдает так же, как и она, на всех, кто, как и ваш дядя, хочет покончить с собой, или на всех, кто страдает от зависти, зависимости или презрения, которые ощущаете вы сами. Вы используете конкретные примеры страданий и боли как опору для понимания универсального страдания людей и животных всего мира. В то же время вы вдыхаете боль своего дяди и всего несметного множества отчаявшихся и одиноких людей, подобных ему. Одновременно вы посылаете ему и всем остальным простор, бодрость духа или букет цветов – всё, что могло бы помочь их исцелению. Вы можете распространить то, что испытываете к одному человеку, на всех людей.

Вам нужно работать как с третьим, так и с четвёртым этапами – как с непосредственным страданием одного человека, так и со страданиями всех существ. Если бы вы работали только со всеми живыми существами, практика была бы очень теоретической. Она бы никогда не коснулась вашего сердца. С другой стороны, если бы вы работали только со своей или чужой фиксацией, в практике недоставало бы широты видения. Она была бы слишком узкой. Работа с обеими ситуациями одновременно делает практику реальной и прочувствованной; в то же время она обеспечивает вас широким видением и способом работы со всеми существами в мире.

Вы можете привнести все свои незавершённые кармические дела прямо в практику. По сути, вы должны радоваться их появлению. Представьте, что вы застряли в кошмарных отношениях с каким-то человеком, и каждый раз, когда вы думаете о нём, вы приходите в *бешенство*. Это очень полезно для практики тонглен! Или, быть может, вы испытываете депрессию. Всё, что вы сегодня смогли сделать, – это встать с постели. Ваша депрессия так глубока, что вам хотелось бы оставаться в постели всю жизнь, – вы даже думали о том, чтобы *спрятаться* под своей кроватью. Это очень полезно для практики тонглен. Конкретные фиксации должны быть именно такими – *реальными*.

Давайте возьмём другой пример. Возможно, вы выполняете формальную практику тонглен или просто сидите и пьёте кофе, и вдруг приходит Мортимер – объект вашей страсти, агрессии или неведения. Вы хотите ударить или обнять его, а может быть, желаете, чтобы его вообще здесь не было.

Давайте представим, что вы разозлились. Ваш объект – это Мортимер, а ваш яд – это *ярость*. Вдохните её. Идея в том, чтобы развить сочувствие к собственному заблуждению. Техника же заключается в том, что вы не вините ни Мортимера, ни себя. Есть лишь освобождённая ярость – горячая, чёрная и тяжёлая. Испытайте её так полно, как можете.

Вы вдыхаете гнев, устраняете объект и перестаёте думать о нём. На самом деле он был просто полезным катализатором. Теперь вы полностью владеете своим гневом. Вы направляете все обвинения на себя. Для этого нужна большая смелость, и это сильно оскорбляет ваше эго. По сути, это уничтожает весь механизм эго. Итак, вы вдыхаете.

Затем вы выдыхаете сочувствие, расслабление и простор. Вместо того чтобы оставаться в узкой, тёмной ситуации, вы предоставляете этим чувствам огромное пространство. Выдох подобен проветриванию ситуации, впусканью воздуха. Он подобен раскрытым объятиям и отпусканью. Это свежий воздух. Потом вы снова вдыхаете ярость – её чёрный, тяжёлый жар. Затем вы выдыхаете, проветривая всю ситуацию и создавая обширное пространство.

В действительности вы развиваете доброту к самим себе. В данном случае это очень просто. Вы не думаете о ней, не создаёте о ней философских представлений – вы просто вдыхаете совершенно реальную клешу. Вы полностью владеете ей, а затем проветриваете её, создавая на выдохе обширное пространство. Это само по себе является потрясающей практикой – даже если вы не пойдёте дальше, поскольку на этом уровне вы по-прежнему работаете с собой. Однако настоящая красота этой практики в том, что её можно расширить.

Вы можете без всякого притворства представить, что два миллиарда живых существ испытывают точно такую же ярость, как и вы сейчас. Они переживают её точно так же, как и вы. Возможно, у них другие объекты, однако суть не в объекте. Суть в самой ярости. Вы вдыхаете ярость всех этих существ, так что им больше не приходится её испытывать. Это не усиливает вашу собственную ярость – это просто ярость, просто фиксация на ярости, вызывающая такие сильные страдания.

Иногда в этот миг вы улавливаете проблеск того, почему происходят убийства и изнасилования, почему идут войны, почему люди сжигают дома и почему в мире так много страданий. Всё это происходит из-за того чувства ярости и его отыгрывания, из-за того, что его не принимают и не проветривают. Всё это превращается в ненависть и муки, загрязняющие мир и очевидным образом поддерживающие порочный круг страданий и разочарований. Поскольку *высами* испытываете ярость, у вас есть спичка, от которой всё это разгорается, связь, ключ к пониманию ярости всех живых существ. Сначала вы работаете со своей собственной клешей, а затем быстро расширяете её и вдыхаете всю ярость, которая есть.

На данном этапе это уже не *ваш* личный конкретный груз – это просто ярость живых существ, к которым вы принадлежите. Вы вдыхаете её и выдыхаете то же ощущение свежести и проветренности, чтобы его могли испытать все живые существа. Это подходит для любых беспокоящих вас чувств. Чем больше что-то вас беспокоит, тем более пробуждёнными вы станете во время практики тонглен.

Те вещи, которые по-настоящему сводят нас с ума, обладают колоссальной энергией. Вот почему мы их так боимся. Такой вещью может быть даже ваша стеснительность: вы настолько стеснительны, что боитесь подойти к человеку и поздороваться с ним, боитесь посмотреть ему в глаза. Для поддержания этой стеснительности требуется много энергии. Вы держите себя в руках. В ходе практики тонглен у вас появляется шанс полностью овладеть этими чувствами, никого не обвиняя, и на выдохе впустить в них свежий воздух. Тогда, возможно, вы лучше поймёте, почему некоторые присутствующие люди выглядят таким мрачными, – не потому, что они вас ненавидят, а потому, что испытывают такую же стеснительность и не хотят никому смотреть в лицо. Таким образом, тонглен – это одновременно практика дружбы с собой и практика сострадания.

Практикуя таким образом, вы обязательно разовьёте сочувствие к другим и начнёте лучше понимать их. В этом смысле ваша собственная боль подобна трамплину. Ваше сердце развивается всё больше, и даже если кто-то подойдёт и оскорбит вас, вы сможете искренне понять всю ситуацию, поскольку так хорошо знаете, из чего исходят все люди в своих действиях. Вы также осознаёте, что можете помочь уже тем, что будете *вдыхать* боль других людей и *выдыхать* свежий воздух. Итак, практика тонглен начинается с непосредственной работы с конкретным страданием – вашим собственным или чьим-то ещё, а затем вы используете его для понимания универсальности страданий, общих для всех нас.

Почти все могут начать выполнять практику тонглен, думая о том или о той, кого они любят всем сердцем. Иногда проще думать о детях, чем о муже, жене, матери или отце, поскольку отношения с этими людьми бывают сложными. В вашей жизни есть люди, которых вы любите прямо и без усложнений, – старики, больные люди или маленькие дети, а также те, кто был к вам добр.

Когда Тругпе Ринпоче было восемь лет, он увидел, как хохочущая и улюлюкающая толпа насмерть закидала камнями скулящего щенка. Он сказал, что после того случая нашёл прямую дорогу к практике тонглен: ему достаточно было вспомнить того щенка, как его сердце тут же начинало открываться. В этом не было ничего сложного. Он был готов на всё, чтобы вдохнуть страдания этого животного и выдохнуть облегчение. В общем, идея в том, чтобы начать с чего-то подобного, с чего-то такого, что оживляет ваше сердце.

Итак, вы думаете о щенке, побиваемом камнями и медленно умирающем, и вдыхаете. В этот момент есть не только щенок. Есть ваша связь с осознанием того, что во всём мире есть животные и люди, так же несправедливо подвергающиеся мучениям. Вы тут же расширяете практику и вдыхаете страдания всех людей, испытывающих мучения подобно этому щенку.

Вы можете начать со щенка, своего дяди или с самих себя и постепенно всё больше расширять практику. Начав с желания облегчить депрессию своей сестры, вы можете пойти дальше и вдыхать депрессию людей, которые вам довольно безразличны, – вы не близки с ними, но и не боитесь их и не сердитесь на них. Вы вдыхаете депрессию и посылаете облегчение всем этим безразличным вам людям. Затем практика постепенно переходит к людям, которых вы просто *ненавидите*, людям, которых считаете своими врагами и которые действительно причинили вам вред. Такое расширение развивается из самой практики. Вы не можете подделать эту практику и поэтому начинаете с того, что ближе всего к вашему сердцу.

Практику тонглен полезно рассматривать с точки зрения четырёх стадий:

1. Проблеск открытости.
2. Работа с текстурой, вдыхание тёмного, тяжёлого жара и выдыхание белой, лёгкой прохлады.
3. Работа с облегчением страданий в конкретном, прочувствованном всем сердцем случае.
4. Распространение желания помочь на всех остальных существ.

Главное – это по-настоящему установить связь с фиксацией и силой, с которыми клеша действует в нас самих. Это делает ситуации других людей совершенно доступными и реальными для вас. Затем, когда практика станет реальной и яркой, всегда напоминайте себе о её расширении. Пусть ваши собственные переживания станут стартовой площадкой для работы с миром.

7. Привносить на путь всё, с чем мы встречаемся

Сегодняшний афоризм: «Когда мир наполнен злом, / Трансформируй все несчастья в путь бодхи». Слово *бодхи* означает «пробуждение». Это основополагающее утверждение всего учения лоджонг – о том, как использовать нежелательные, неблагоприятные обстоятельства вашей жизни в качестве реального материала для пробуждения. В этом драгоценный дар учений лоджонг: что бы ни произошло, это считается не заминкой или препятствием, а путём к пробуждению. Этот афоризм очень хорошо подходит для нашей суматошной жизни и сложного времени. По сути, он предназначен специально для них: если бы не было сложностей, в лоджонг и тонглен не было бы нужды.

Пробуждённого воина, развивающего смелость и сострадание, можно назвать бодхисаттвой. Одна из граней смысла этого афоризма в том, что на пути воина или бодхисаттвы не бывает заминок. Этот путь включает все переживания: как безмятежности, так и хаоса. Когда всё идёт хорошо, нам хорошо. Мы наслаждаемся красотой снега, падающего за окном, или светом, отражающимся от пола. В этом есть чувство признательности. Однако если звенит пожарная сигнализация и наступает замешательство, мы чувствуем раздражение и досаду.

Всё это – возможности для практики. Заминок не бывает. Нам хотелось бы верить, что когда всё неподвижно и спокойно, это и есть реальность, когда же всё в беспорядке, запутанности и хаосе, это означает, что мы что-то сделали не так, или, чаще, что кто-то *другой* сделал нечто, нарушившее нашу прекрасную медитацию. Кто-то однажды сказал об одной шумной, любящей командовать женщине: «Что эта женщина делает в моём священном мире?».

Этот афоризм также подразумевает, что пробуждение отчасти заключается в том, чтобы развивать честность и ясное видение. Иногда люди понимают учения лоджонг так, что если, вместо того чтобы винить других, они установят связь с чувствами, скрывающимися за их собственным «фильмом», будет неправильно говорить, будто кто-то причинил им вред. Однако честность, ясное видение и прямота подразумевают способность признавать, что нам был причинён вред. Первая благородная истина, самое первое учение Будды было о том, что страдание существует. Страдание действительно существует в человеческом опыте. Люди причиняют друг другу вред – мы причиняем вред другим, а они причиняют вред нам. Знание этого есть ясное видение.

Это непростая история. В чём разница между тем, чтобы видеть причинённый вред, и обвинениями? Возможно, в том, что мы не тычем в других пальцем вины, а задаём вопрос: «Как я могу общаться с другими? Как я могу способствовать тому, чтобы причинённый вред сошёл на нет? Как я могу помочь другим обнаружить их собственные мудрость, доброту и чувство юмора?». Эта задача гораздо сложнее, чем обвинения, ненависть и отыгрывание.

Как мы можем помочь? Мы можем помочь, если подружимся с нашими собственными чувствами ненависти, замешательства и т. д. Тогда мы сможем принять их в других. Благодаря этой практике вы начинаете понимать, что способны сыграть все роли. Есть не только «они» – есть «мы» и «они».

Я приходила в бешенство, когда читала о родителях, жестоко обращающихся со своими детьми – особенно физически. Я переполнялась праведным гневом – пока сама не стала матерью. Я хорошо помню тот день, когда мой шестимесячный сын, испачканный овсянкой, кричал и плакал, а моя дочь двух с половиной лет дёргала меня и сбрасывала вещи со стола, и я подумала: «Теперь я понимаю, почему те матери причиняли боль своим детям. Я прекрасно это понимаю. Разница лишь в том, что я выросла в культуре, которая этого не поощряет, поэтому я так не сделаю. Однако в этот момент всё во мне хочет стереть этих двух сладких малышей в порошок».

В общем, чтобы не получилось так, что вы будете выполнять тонглен для других людей, которые *настолько* запутались, помните, что в этой практике сострадание начинает возникать в вас потому, что вы сами были на их месте. Вы сами были рассерженными, одинокими и ревнивыми. Вы знаете, каково это, и знаете, что иногда вы способны на странные поступки. Вы говорите жестокие слова из-за своего одиночества; вы оскорбляете другого, потому что хотите, чтобы вас кто-то полюбил. Обмен себя на других начинается тогда, когда вы можете увидеть, где они находятся, поскольку сами были там. Это происходит не потому, что вы лучше них, а потому, что у человеческих существ много общего. Чем больше вы узнаете то, что есть в вас, тем лучше вы понимаете других.

Как же трансформировать нежелательные ситуации в путь пробуждения, когда мир наполнен злом? Один из способов – это проблеск абсолютной бодхичитты. Однако большинство техник связаны с относительной бодхичиттой, то есть с пробуждением нашей связи с уязвимым местом или её восстановлением – и не только через те вещи, которые нам нравятся, но и через неприятные вещи.

У людей есть множество причин, чтобы сердиться. Мы должны это признать. Мы сердимся. Однако обвинения в адрес других ничего не решают.

У Иши было множество причин, чтобы злиться. Всех членов его племени методично истребили – одного за другим. Не осталось никого, кроме него. Однако он не злился. Мы можем кое-чему у него поучиться. Что бы ни случилось, если мы сможем установить связь с уязвимым местом, скрытым под нашей яростью, и с тем, что содержится в нём, мы сможем отнестись к своему врагу так, что это позволит нам начать развивать способность обменивать себя на других. Ощущение способности общаться с врагом от сердца к сердцу – единственный путь к изменениям. Пока мы ненавидим своего врага, страдаем мы сами, страдает наш враг, страдает весь мир.

Единственный способ произвести настоящие преобразования не подразумевает ненависти. В этом заключалось послание Мартина Лютера Кинга, Сесара Чавеса и Матери Терезы. Джеральд Красный Лось – мой близкий друг и учитель, а также старейшина племени сиу – рассказал мне, что в молодости испытывал сильную ненависть из-за того отношения, с которым столкнулся и продолжал сталкиваться его народ. Из-за своей ненависти он был несчастным алкоголиком. Однако когда во время Второй мировой войны он оказался в Европе, в нём что-то изменилось – он увидел, что его ненависть отравляла его. Он вернулся с войны и всю оставшуюся жизнь старался восстановить присутствие духа, уверенность и достоинство в молодых людях своего племени. Он призывал не к ненависти, а к тому, чтобы учиться общаться со всеми существами. Его ум был очень большим.

Другой афоризм гласит: «Вся Дхарма сходится в одной точке». О каких бы учениях ни шла речь – о наставлениях по шаматхе-випашьяне, лоджонг или любых других наставлениях о благоразумии и здоровье, принадлежащих любой традиции мудрости, – точка, в которой все они сходятся, – это отказ от цепляния за самого себя. Это путь к обретению дома в своём мире. Это не делает эго грехом. Эго – это не грех. Эго – это не то, от чего вы избавляетесь. Эго – это то, что вы познаёте, то, с чем вы можете подружиться, если не будете отыгрывать или подавлять все те чувства, которые переживаете.

О чём бы ни шла речь, о болезненной международной ситуации или болезненной ситуации в нашем доме, эта боль – результат того, что называется цеплянием за эго, результат желания, чтобы всё разрешилось именно так, как нам того хочется, желания быть «я-победителем».

Эго похоже на вашу комнату – комнату с таким видом, температурой, ароматами и музыкой, которые вам нравятся. Вы хотите, чтобы всё в ней было по-вашему. Вам просто хочется немного покоя, немного счастья – ну, вы знаете это чувство: «Оставьте меня в покое!».

Однако чем больше вы думаете об этом, чем больше пытаетесь сделать жизнь такой, чтобы она всегда вас устраивала, тем больше боитесь других людей и тем больше вещей оста-

ётся за пределами вашей комнаты. Вместо того чтобы расслабиться, вы начинаете опускать занавески и запирают дверь. Каждый раз, когда вы выходите из комнаты, ваши переживания оказываются всё более обескураживающими и неудобными. Вы становитесь обидчивее, пугливее и раздражительнее, чем прежде. Чем больше вы пытаетесь сделать всё по-своему, тем меньше вы чувствуете себя как дома.

Чтобы начать развивать сострадание к себе и другим, вам придётся отпереть дверь. Вы ещё не распахиваете её, поскольку должны проработать свой страх того, что в неё может войти кто-то, неприятный вам. Затем, по мере того как вы начинаете расслабляться и дружить с этими чувствами, вы начинаете раскрывать её. Разумеется, внутрь проникают музыка и запахи, которые вам не нравятся. Разумеется, кто-то заглядывает внутрь и говорит вам следовать другой религии, голосовать за другого кандидата или давать деньги на то, на что вы не хотите их давать.

Теперь вы начинаете иметь дело с этими чувствами. Вы развиваете сострадание, устанавливаете связь с уязвимым местом. Вы имеете дело с тем, что начинает происходить, когда вы меньше защищаетесь. Затем постепенно ваше любопытство перевешивает страх, как это было с Иши. Быть бесстрашным не значит преодолеть страх – это значит познать его природу. Просто открывайте дверь всё больше, и в какой-то момент вы почувствуете, что способны пригласить в гости всех живых существ.

Полезно понимать, что Нельсоны Манделы и Матери Терезы этого мира также знают, каково это – находиться в маленькой комнате с закрытыми окнами и дверями. Им тоже знакомы гнев, зависть и одиночество. Они – люди, подружившиеся с собой и поэтому подружившиеся с миром. Они – люди, развившие достаточную смелость, чтобы иметь дело с неустойчивыми, уязвимыми, пугающими чувствами в собственном сердце, и поэтому переставшие бояться этих чувств, когда их провоцирует внешний мир.

Когда вы начинаете практиковать таким образом, вы настолько честны в своих чувствах, что это начинает создавать ощущение понимания других людей. Один молодой человек во время группового обсуждения на тренинге выходного дня по лоджонг рассказал такую историю. Он пришёл в лос-анджелесский бар, чтобы поиграть в бильярд. Прежде чем начать играть, он повесил свою новенькую кожаную куртку на стул. Когда он закончил играть, куртки уже не было. В баре было четверо других людей, просто сидевших и смотревших на него с широкими самодовольными ухмылками. Эти парни были действительно крупными. Он ощутил себя совсем маленьким и беспомощным. Он знал, что они взяли его куртку и что будет глупо призывать их к ответу, ведь он был таким маленьким и не имел поддержки. Он чувствовал себя униженным и беспомощным.

Затем, в результате выполнения этой практики, он вдруг понял, что может почувствовать эмпатию ко всем людям в мире, над которыми смеются, которых презирают и на которых плюют из-за их религии, цвета кожи, пола, сексуальной ориентации, национальности или по какой-то другой причине. Он обнаружил, что испытывает эмпатию ко всем людям всех времён, которые попадали в унижительные ситуации. Это было для него глубоким переживанием. Оно не вернуло его куртки и ничего не решило, но открыло его сердце для многих людей, с которыми, как ему казалось прежде, у него нет ничего общего.

Именно так в эту практику вовлекается сердце, именно отсюда возникает ощущение благодарности и признательности за нашу жизнь. Мы становимся частью линии преемственности людей, на протяжении всей истории развивавших смелость, – людей, несмотря на огромные трудности оставшихся открытыми великим сложностям и болезненным ситуациям и трансформировавших их в путь пробуждения. Мы снова и снова *будем* падать лицом в грязь, мы снова и снова *будем* чувствовать себя неадекватными, и мы можем, подобно этим людям, использовать свои переживания, чтобы пробудиться. Учения лоджонг дают нам средства для установления связи с силой нашей линии преемственности, линии великодушных воинов.

8. Во всём вини одно

Мне бы хотелось немного поговорить ещё об одном афоризме: «Во всём вини одно». Фраза «когда мир наполнен злом» из предыдущего афоризма означает «когда мир наполнен результатами цепляния за эго». Когда мир наполнен цеплянием за эго или привязанностью к определённому исходу, возникает сильная боль. Однако такие болезненные ситуации можно трансформировать в путь бодхи. Один из способов это сделать – свалить всю вину на одно. Чтобы выяснить, как это работает, давайте рассмотрим результаты обвинения других.

В воскресенье я попросила, чтобы мне купили номер The New York Times, потому что хотела посмотреть на результаты обвинения людьми друг друга. В Югославии сложилась очень болезненная ситуация. Хорваты и сербы уничтожают и насилуют друг друга, убивают детей и стариков. Если вы спросите людей с любой из сторон, чего они хотят, они ответят вам, что просто хотят быть счастливыми. Сербы просто хотят быть счастливыми. Они видят в хорватах врагов и думают, что единственный путь к счастью – уничтожение источника их несчастья. Все мы думаем подобным образом. Если же вы поговорите с другой стороной, они скажут вам, что хотят того же. То же самое происходит в Израиле между арабами и евреями. То же самое происходит в Северной Ирландии между протестантами и католиками. То же самое происходит везде, и становится только хуже. То же самое происходит в каждом уголке мира.

Когда мы смотрим на мир таким образом, мы видим, что всё сводится к одному факту: никому никогда не предлагают почувствовать лежащие в основе происходящего тревогу, остроту, уязвимость, и поэтому мы думаем, будто обвинение других – это единственный путь. Достаточно прочитать одну газету, чтобы увидеть, что обвинения в адрес других не работают.

Мы должны также посмотреть на свою жизнь. Как у нас дела с нашими Ваню и Анями? Часто это те люди, с которыми нас связывают самые близкие отношения. Они могут по-настоящему зацепить нас, поскольку мы не можем просто отмахнуться от них, переехав в другой конец города или пересев на другое место в автобусе, как легко поступаем в отношениях со случайными знакомыми, которых мы ненавидим.

Смысл в том, что если мы считаем, будто между нашими отношениями с раздражающими нас людьми и ситуацией в Северной Ирландии, Югославии, Сомали или на Ближнем Востоке есть разница, мы глубоко заблуждаемся. Если мы думаем, что между нашими отношениями и тем, как коренное население относится к белым и как белые относятся к чёрным, или любой другой ситуацией на земле есть разница, мы сильно ошибаемся. Мы должны начать с себя. Если все люди на планете начнут с себя, мы можем увидеть довольно масштабное ослабление агрессивной энергии, ведущей к холокостам во всём мире.

«Во всём вини одно» – или, если вам так больше нравится, «Примите всю вину на себя» – кажется довольно мазохистическим афоризмом. Кажется, что в нём говорится: «Избивайте меня, закопайте меня в навоз, накажите меня как следует, бейте меня ногами в лицо». Однако, к нашей всеобщей радости, смысл совсем не в этом.

Один из способов начать практику «сваливания всей вины на одно» – начать замечать, какие чувства возникают, когда вы обвиняете другого. Что на самом деле скрыто под всеми разглагольствованиями и разговорами о том, насколько кто-то неправ? Как обвинение ощущается в вашем животе? Когда мы направляем на это внимание, мы видим, что почему-то начинаем развивать храбрость, а также сострадание и честность. Когда в нашей жизни возникают по-настоящему непроработанные проблемы, мы прекращаем попытки убежать и начинаем проявлять к этим частям себя любопытство и открытость.

«Во всём вини одно» – это здоровое и сострадательное наставление, которое выводит из строя нашу непреодолимую тенденцию винить всех остальных. Это не означает, что вы должны винить себя вместо других. Это означает прикосновение к самому чувству обвинения. Вместо

того чтобы защищать себя и отгораживаться, начните устанавливать контакт с тем фактом, что под вашими доспехами есть уязвимое место и обвинения – наверное, один из тех доспехов, над совершенствованием которых мы потрудились больше всего.

Вы можете расширить этот афоризм за пределы того, что мы называем обвинениями, и практиковать, применяя его в общем смысле, когда что-то идёт не так. Когда вы чувствуете: что-то идёт не так – позвольте «фильму» продолжаться и закончиться на том, что лежит под ним. Вы можете заметить, что, когда вы отпускаете слова, когда перестаёте говорить с самими собой, что-то всё же остаётся и это что-то обычно очень мягкое. Поначалу это может казаться интенсивным и ярким, но если вы не отпрянете от этого и продолжите открывать своё сердце, то обнаружите под всеми своими страхами то, что можно назвать трепещущей чувствительностью.

Дело в том, что, несмотря на существование учений и техник практики, каждому из нас всё же нужно найти собственный путь. Что на самом деле означает открыться? Что означает не сопротивляться? Что это значит? Ответить себе на эти вопросы – путешествие длиной в жизнь. Однако эти учения и эта практика во многом поддерживают нас.

Попробуйте отбросить объект обвинений или объект, с которым связано то, что идёт не так. Вместо того чтобы швырять в объект снежки, положите их на землю и соприкоснитесь неконцептуальным образом со своим гневом, праведным негодованием, ощущением, что вы сыты по горло, что вас всё достало и т. д. Если мимо проходят Мортимер, Ваню или Аня, вместо того чтобы разговаривать с собой о них на протяжении следующих четырёх дней, прекратите говорить с собой. Просто следуйте наставлениям, которые получили, замечайте, что говорите с собой, и отпускайте. Это базовые наставления по шаматхе-випашьяне, то, что понимается под отбрасыванием объекта. После этого вы можете выполнить практику тонглен.

Если вы не подливаете масла в огонь гнева или страстного желания разговорами с самими собой, огню будет не от чего гореть. Он достигнет своего предела и угаснет. Говорится, что у всего есть начало, середина и конец, однако когда мы начинаем обвинять других и говорить с собой, кажется, будто это имеет начало и середину, но не имеет конца.

Как ни странно, мы обвиняем других и уделяем так много внимания объекту нашего гнева или другого сильного чувства, потому что боимся, что наши гнев, горе или одиночество продлятся вечно. Поэтому вместо того, чтобы обращаться с горем, одиночеством или гневом напрямую, мы думаем, что положим им конец, если обвиним в них кого-то другого. Мы можем просто разговаривать с собой о других или даже ударить их, уволить их или накричать на них. Любопытно, но какие бы действия мы ни совершали при помощи тела, речи и ума – или всех трёх одновременно, – мы думаем, что это избавит нас от боли. Однако отыгрывание только продлевает боль.

Афоризм «Во всём вины одно» говорит: вместо того чтобы всегда винить других, *возьмите себе* чувство обвинения, *возьмите себе* гнев, *возьмите себе* одиночество и подружитесь с ними. Используйте практику тонглен, чтобы увидеть, как можно положить гнев, страх или одиночество в колыбель любящей доброты. Используйте тонглен, чтобы узнать, как быть нежными со всеми этими вещами. Чтобы быть нежными и создать атмосферу сострадания к себе, нам необходимо прекратить говорить с самими собой о том, как всё неправильно, – или, раз уж на то пошло, как всё правильно.

Я призываю вас поэкспериментировать – попробовать отбросить объект ваших эмоций, выполнить практику тонглен и посмотреть, уменьшится ли на самом деле сила так называемого яда. Я сама экспериментировала с этим, так как не верила, что это сработает. Я думала, что это просто не может быть правдой, и, поскольку моё сомнение было так сильно, какое-то время мне казалось, что это не работает. Однако по мере того, как моё доверие росло, я обнаружила, что происходит следующее: интенсивность, а также длительность клеши уменьшается. Это происходит потому, что эго начинает проветриваться. Большое плотное «я» – «я погряз

в проблемах, я одинок, я зол, я зависим» – начинает наполняться воздухом, когда вы просто идёте против привычки и берёте чувства себе, вместо того чтобы обвинять других.

«Одно» в афоризме «Во всём вини одно» – это привычное желание защитить себя, цепляние за эго. Когда мы во всём виним эту тенденцию, беря себе свои чувства, полностью почувствовав их, непрерывное монолитное «я» становится легче, так как оно сконструировано из наших мнений, настроений и огромного количества эфемерного и в то же время яркого и убедительного материала.

Я знакома с одним пятнадцатилетним парнем из Лос-Анджелеса. Он вырос в районе с высоким уровнем насилия и с тринадцати лет был членом банд. Он был очень умён, и по любопытному совпадению его звали Ваню (исп. Juan). Он казался настоящим плохим парнем. Он был крутым, огрызнулся и всегда был готов броситься в бой. Он верил, что в этом заключалась вся его жизнь: его мир был таким жестоким, что ему казалось, будто он может выжить в нём лишь в том случае, если будет вести себя самым дурным и гадким образом.

Он, безусловно, был одним из тех людей, которые винят во всём других. Если вы задавали ему простейший вопрос, он предлагал вам катиться куда подальше. Если он мог втравить кого-то в неприятности, то обязательно это делал. С одной стороны, он был настоящей занозой в мягком месте, но с другой – у него были способности и блестящий ум. Эти вещи всегда перемешивались, и вы одновременно любили и ненавидели его. Он делал возмутительные вещи и одновременно был блестящим и остроумным. И всё же он был грубияном – он запросто мог ударить человека в лицо или толкнуть его. Можно было быть уверенным: это были лишь цветочки по сравнению с тем что он привык делать дома, где люди убивали друг друга каждый день.

Его отправили в Боулдер, Колорадо, на каникулы, чтобы он мог приятно провести лето в Роки-Маунтин. Его мать и другие люди пытались помочь ему получить хорошее образование и в конце концов покинуть тот кошмарный мир, в котором он был рождён. Люди, у которых он остановился, были как-то связаны с буддийским сообществом, и благодаря этому я познакомилась с ним. Однажды он пришёл на мероприятие, где присутствовал Тругпа Ринпоче, и под занавес Тругпа Ринпоче спел гимн Шамбалы. Для всех нас это был ужасный опыт, потому что по никому не известной причине он любил петь гимн Шамбалы высоким, писклявым и надломленным голосом.

Это мероприятие проходило под открытым небом. Ринпоче пел в микрофон, звук разносился над равнинами на мили вокруг, и вдруг Ваню не выдержал и расплакался. Все остальные чувствовали неловкость и смущение, но Ваню плакал. Позже он сказал, что заплакал потому, что никогда прежде не видел никого настолько смелого. Он сказал: «Этот парень не боится быть дураком». Это оказалось переломным моментом в его жизни, поскольку он осознал, что тоже не должен бояться быть дураком. Его маска и постоянная готовность к бою защищали его уязвимое место, и он смог отпустить их. Поскольку он был таким умным и сообразительным, он понял, о чём речь. Его жизнь переменилась. Сейчас он получил образование и живёт в Лос-Анджелесе, помогая другим детям.

В общем, смысл в том, что мы склонны винить во всём Ваню, так как Ваню совершенно невыносим. У нас нет повода устанавливать связь с тем, что лежит под всеми нашими словами ненависти, страстного желания и зависти. Мы просто раз за разом отыгрываем их. Однако если мы практикуем этот афоризм и виним во всём *одно*, доспехи нашего цепляния за эго истончаются и уязвимое место нашего сердца становится заметным. Мы можем чувствовать себя глупо, но нам не нужно этого бояться. Мы можем подружиться с собой.

9. Будь благодарен всем

Афоризм «Будь благодарен всем» связан с тем, что мы примиряемся с теми аспектами нас самих, которые мы отвергаем. Если мы сделаем это, то также примиримся с людьми, которые нам не нравятся. Если точнее, нахождение рядом с людьми, которые нам не нравятся, часто становится катализатором нашего примирения с самими собой. Так что «будь благодарен всем».

Если бы нам потребовалось составить список людей, которые нам не нравятся, – людей, которых мы считаем невыносимыми, угрожающими или достойными презрения, мы бы многое узнали о тех аспектах себя самих, которым не можем посмотреть в лицо. Если бы нам потребовалось охарактеризовать одним словом каждого из возмутителей спокойствия в нашей жизни, мы бы получили список собственных отвергнутых качеств, которые проецируем на внешний мир. Люди, вызывающие у нас отторжение, сами того не ведая, проявляют те аспекты нас самих, которые мы считаем неприемлемыми и которые обычно не видим. В традиционных учениях по лоджонг об этом сказано, что другие люди приводят в действие нашу непроработанную карму. Они показывают нам нас самих, словно зеркало, и дают нам шанс подружиться со всеми теми древними вещами, которые мы носим с собой, словно рюкзак с гранитными глыбами.

«Будь благодарен всем» – это другой способ сказать, что мы можем учиться в любой ситуации, особенно если практикуем этот афоризм с осознанностью. Люди и ситуации в нашей жизни могут напомнить нам, чтобы мы заметили в неврозе невроз, увидели, что мы заперлись в своей комнате, опустили шторы, залезли под одеяло и намерены оставаться в таком положении.

Вы можете извлекать уроки из всего, и на то есть причина: вы обладаете фундаментальной мудростью, фундаментальным интеллектом и фундаментальной добротой. Поэтому, если вы находитесь в поддерживающем окружении, которое поощряет вас быть смелыми и открывать свои сердце и ум, вы обнаружите, что открываетесь мудрости и состраданию, которые присутствуют изначально. Вы словно подключаетесь к своему источнику, к тому, что у вас уже есть. Это готовность открыть свои глаза, сердце и ум и позволить ситуациям вашей жизни стать вашим учителем. Благодаря осознанности вы можете сами узнать причины несчастья, а также то, что ведёт к счастью.

Афоризм «Будь благодарен всем» указывает на полное изменение отношения к происходящему. В нём нет слабости или наивности. Он не означает, что если вас грабят на улице, вы должны признательно улыбнуться и сказать: «Ах, я должен быть благодарен за это», прежде чем потеряете сознание. На самом деле этот афоризм проникает в самое нутро того, как мы совершенствуем неведение посредством избегания, не зная, что едим яд, не зная, что надеваем на своё сердце очередной слой защиты, не видя полной картины.

«Будь благодарен всем» значит, что все ситуации – это ваши учителя, и часто суровые ситуации учат лучше всего. Возможно, в вашей жизни есть Ваню и Аня, и именно они заставляют вас «слетать с катушек». Они никуда не денутся: это ваша мать, ваш муж, ваша жена, ваш любовник, ваш ребёнок, человек, с которым вам приходится работать каждый день, часть ситуации, которой невозможно избежать.

Эти ситуации действительно учат вас, поскольку заключённые в них проблемы не имеют готового решения. Вы постоянно встречаетесь со своим соперником. Вы постоянно сталкиваетесь с вызовом, подходите к самому краю. Никто другой никогда не сможет сказать, что именно вы должны делать, поскольку лишь вы знаете, где испытываете муки, где ваши отношения с Ваню или Аней задевают вас сильнее всего. Никто другой этого не знает. Никто не знает, когда вам нужно быть мягче, когда – яснее, когда – промолчать, а когда – говорить.

Никто другой не знает, что нужно сделать другому человеку, чтобы открыть дверь. Для кого-то немного приоткрыть дверь – это прямо высказаться, а для кого-то – сохранять неподвижность. Всё это зависит от ваших древних привычных реакций на сложную ситуацию и от того, что поможет вам смягчиться и изменить своё отношение. Именно Вану и Ани предоставляют нам эти дилеммы, эти вызовы.

По сути, единственный способ общаться с Вану и Анями в вашей жизни – это сделать учения и практику очень личными, не доверяя чужим интерпретациям, поскольку у вас самих внутри есть мудрость и вы сами узнаете, как открыть эту дверь. Как бы нам ни хотелось, чтобы Вану и Аня исчезли из нашей жизни и оставили нас в покое, они почему-то всегда рядом, и даже если нам удаётся избавиться от них, они очень скоро возвращаются под другим именем и с другим лицом. Они обращаются к тому месту, где мы застреваем сильнее всего.

С точки зрения благодарности всем важно осознать, что ни один афоризм, ни одна практика медитации, ни что услышанное вами на учениях не являются решением. Мы эволюционируем. Мы всегда узнаём всё больше и больше, открываемся всё сильнее и сильнее.

Нам полезно открывать свой ум, так чтобы каждая ситуация могла быть совершенно свежей. Вы словно никогда не были здесь прежде. Это совершенно новый взгляд. Но даже при таком подходе вы можете попасть в ловушку. Предположим, вы инструктор медитации. Ваша ученица прибывает на встречу, и, поскольку вы очень открыты и чувствительны, происходит что-то волшебное. Между вами происходит настоящее общение, и вы видите: что-то помогло, до неё что-то дошло, что-то коснулось её сердца. Она уходит, и вы прекрасно себя чувствуете: «Ого! Я сделала что-то потрясающее. Я это почувствовала». К вам входит следующий человек – и вы забываете о свежести, поскольку очень довольны тем, что сделали с предыдущей ученицей. Ваш ученик садится и говорит с вами, а вы даёте ему те же ответы, которые только что дали предыдущей ученице. Однако новый ученик остаётся к ним равнодушен – его это совершенно не волнует. Этот опыт заставляет вас смирить гордыню и осознать, что проблема никогда не имеет единственного решения. Чтобы помочь себе или кому-то другому, нужно открыться и просто быть рядом – именно так между людьми что-то происходит. Это непрерывный процесс. Именно так мы учимся. Недостаточно открыться лишь однажды.

Вы не учитесь у Вану и Ань в вашей жизни чему-то такому, что могли бы запатентовать и продать как безотказную, всегда работающую вещь. Так не бывает. Наше обучение у них – это непрерывное путешествие пробуждённости.

У одного ученика, обучавшегося медитации, с которым я работала, – назовём его Дэном – были серьёзные проблемы с алкоголем и наркотиками. Он держался из последних сил, но сорвался. Так получилось, что в тот день, когда я об этом узнала, у меня была возможность встретиться с Тругпой Ринпоче. Я пожаловалась ему, рассказала, как расстроена тем, что Дэн сорвался. Я была так разочарована. В общем, Ринпоче серьёзно разозлился. Мои ум и сердце остановились. Он сказал, что моё расстройство из-за срыва Дэна – это моя проблема. «Ты никогда не должна питать ожиданий в отношении других людей. Просто будь доброй к ним», – сказал он мне. Если говорить о Дэне, я просто должна была помогать ему идти вперёд дюйм за дюймом и быть доброй к нему – пригласить его на ужин, дарить ему небольшие подарки и делать всё возможное, чтобы его жизнь стала немного счастливее, вместо того чтобы устанавливать для него серьёзные цели. Ринпоче сказал, что установление целей для других может быть формой агрессии – на самом деле мы хотим, чтобы это стало нашей историей успеха. Когда мы делаем это за других, мы просим их соответствовать нашим идеалам. Вместо этого мы просто должны быть добрыми.

Основной смысл афоризма «Будь благодарен всем», его «соль» – в том, что вы хотите избавиться от ситуаций, которые сильнее всего сводят вас с ума, от Вану и Ань. Вы не хотите быть благодарными им. Вы хотите решить проблему, никому не навредив. Вану заставляет вас

краснеть, унижает или оскорбляет – в том, как он ведёт себя с вами, есть что-то такое, что заставляет вас чувствовать себя совершенно ужасно, и вам просто хочется *убежать прочь*.

Этот афоризм поощряет вас осознать, что когда вы встречаете соперника, то находите учителя. Это не всегда означает, что вы должны держать рот на замке, ничего не говорить, просто стоять, вдыхать и выдыхать, хотя, возможно, вы делаете именно это. Однако практика тонглен намного глубже этого. Она связана с тем, как вы открываетесь в этой ситуации, так что фундаментальная доброта Вано или Ани и ваша собственная фундаментальная доброта начинают общаться друг с другом.

Нам требуется то, что находится между подавлением и отыгрыванием, однако это «что-то» каждый раз разное и уникальное. Люди обладают мудростью, чтобы это найти. Вано и Аня обладают такой мудростью, вы обладаете такой мудростью – все обладают мудростью знания о том, как открыться. Она изначально заложена во всех нас. Путь отсутствия захваченности это – это процесс, в котором мы смиряемся с ситуациями, чтобы наладить общение, а не победить.

Сострадательное действие, сострадательная речь – это не разовая акция, а путешествие длиной в жизнь. Однако похоже, что оно начинается в момент, когда мы осознаём: если Вано или Аня достают вас и наступают на все ваши мозоли, вы не просто проглатываете это или становитесь бесхребетными созданиями: «Ладно, пусть себе нападают». С другой стороны, вы не просто говорите: «Он у меня попляшет». Это вызов. Это проявление коана в повседневной жизни: вопросы, на которые в нашей жизни нет ответов, – это величайшие учителя.

Когда великий индийский учитель буддизма Атиша прибыл в Тибет, он уже какое-то время практиковал учения лоджонг. Его, как и большинство практикующих, терзал тот факт, что у него были неизвестные ему «слепые зоны». Мы просто не знаем, что застреваем в каких-то областях. Поэтому он очень ценил Вано и Ань, появившихся в его жизни, так как чувствовал, что лишь они могут задеть его достаточно сильно, чтобы указать на его «слепые зоны». Благодаря им его эго становилось меньше. Благодаря имросло его сострадание.

История гласит, что Атише сказали, будто народ Тибета очень добродушный, простой, гибкий и открытый, и он решил, что они не смогут раздражать его в достаточной степени, чтобы наступать на его мозоли. Тогда он взял с собой гадкого бенгальского мальчишку с отвратительным характером, готовившего чай. Он чувствовал, что только так сможет остаться пробуждённым. Тибетцы любят рассказывать, как, прибыв в Тибет, Атиша осознал, что мог бы и не брать с собой мальчишку: люди там оказались не такими приятными, как ему рассказывали.

В нашей собственной жизни бенгальские мальчишки – это люди, которые, стоит впустить их на порог дома, отправляются напрямиком в подвал, где вы храните вещи, с которыми не хотели бы иметь дело, достают их, приносят вам и спрашивают: «Это твоё?».

Это те люди, которые, несмотря на то что ваш привычный стиль в целом хорошо работает и все с вами соглашаются, говорят: «Я ни за что не пойду на то, что ты только что попросил меня сделать. Я думаю, что это глупо». Тогда вы думаете: «Что мне теперь делать?». Делаете вы обычно следующее: стараетесь перетянуть всех остальных на свою сторону. Вы тут и там рассказываете, какой урод этот человек, бросивший вам вызов. Если разногласия связаны с политикой или любым «-измом», вы берёте плакат и пишете на нём, как вы правы и как не прав другой человек. К этому времени другой человек тоже успевает собрать команду, и вы начинаете погромы и Третью мировую войну. Праведное негодование становится вашим кредо и кредо всей вашей банды. А начиналось всё с того, что кто-то подставил вам подножку. Всё это превращается в крестовый поход правых против неверных. Так начинаются войны. Никто никогда не предлагает вам сначала почувствовать свою рану, а потом попытаться понять, какая правильная речь и какое правильное действие могли бы за этим последовать.

Гурджиев – духовный наставник первой половины двадцатого столетия и в каком-то смысле учитель безумной мудрости – знал смысл этого афоризма. Он жил неподалёку от Парижа в большом особняке с огромными лужайками. Туда приезжали все его ученики, чтобы

учиться у него. Одно из его основных учений заключалось в том, чтобы быть пробуждёнными в любом процессе, через который мы проходим. Он любил ставить своих учеников в неудобное положение. Говорят даже, что он заставлял их выполнять ту работу, которая им меньше всего нравилась: если вам казалось, что вы должны быть профессором в колледже, он вынуждал вас стать торговцем подержанными машинами.

В сообществе Гурджиева был один человек с совершенно отвратительным характером. Он был Ваню для всех – никто не выносил этот парня, потому что он был таким нервным. Малейшее событие могло вызвать у него истерику. Его раздражало всё. Он постоянно жаловался, поэтому всем приходилось ходить вокруг него на цыпочках, так как любое слово могло вызвать у него вспышку гнева. Всем хотелось, чтобы он просто исчез.

Гурджиеву нравилось заставлять своих учеников делать совершенно бессмысленные вещи. Однажды он отправил сорок человек нарезать газон на маленькие кусочки и переносить его на другую сторону его земельного участка. Тогда этот парень не выдержал – это была последняя капля. Он взорвался, всё бросил, сел в свою машину и уехал, вызвав тем самым спонтанное празднование в общине. Люди были в восторге, они были счастливы, что он уехал. Однако когда они рассказали о случившемся Гурджиеву, он воскликнул: «О нет!» – и поехал за тем парнем на своей машине.

Через три дня они вернулись вдвоём. В тот вечер, подавая Гурджиеву ужин, его помощник спросил: «Учитель, зачем вы вернули его?». Гурджиев ответил очень тихо: «Ты не пове-ришь, и это только между нами. Никому об этом не говори. Я плачу ему, чтобы он здесь нахо-дился».

Как-то я рассказала эту историю в одном медитационном центре, после чего они при-слали мне письмо, в котором говорилось: «Раньше у нас было двое людей, которые помогали с делами, и в центре царила гармония. Теперь, когда у нас четыре человека, начали возникать проблемы. Так что мы каждый день спрашиваем друг друга: „Тебе кто-то платит за то, чтобы быть здесь?“».

10. Рассекая плотность мыслей

Однажды я проводила интервью с ученицей, которая начала его со слов: «Это может вызывать депрессию, правда? В том, что мы здесь делаем, есть что-то мрачное и разочарывающее. Где вся радость? Где в этом хоть какое-то веселье?». Мы немного поговорили. Затем, в конце интервью, она поделилась своим прозрением: «Похоже, радость возникает тогда, когда мы становимся реальными».

Это просто поразило меня. Мы можем устанавливать связь с истинным сердцем грусти и сложными областями своей жизни или с видением, расширением и открытостью, но то, что реально, всегда полностью входит в благополучие, полностью входит в радость. Радость – это не удовольствие, противопоставленное боли, и не веселье, противопоставленное грусти. Радость включает в себя всё.

Один из афоризмов гласит: «Не тони в жалости к себе». Это полезно помнить, если вы заметили, что очень много плачете во время практики тонглен. Этот подход может легко вылиться в жалость к себе, а жалость к себе требует много внимания. Вам придётся довольно много разговаривать с собой, чтобы её поддерживать. Этот афоризм предлагает выяснить, как ощущается жалость к себе, лежащая в основании нашего собственного «фильма». Так наша тренировка развивает искренние, откровенные и умные отношения со всем многообразием человеческого опыта.

Мы бываем такими забавными: люди, которые много плачут, считают, что не должны плакать, а те, кто не плачет, считают, что должны плакать. Один мужчина сказал мне, что, поскольку он ничего не ощущает во время практики тонглен, возможно, ему лучше уйти, – он чувствовал, что не понимает сути. Он не чувствовал теплоты и сентиментальности – можно сказать, что он не чувствовал ничего. Мне пришлось приободрить его, сказав, что подлинное переживание бесчувственности – это подлинное переживание того, что значит быть человеком.

Всё это – сырьё для пробуждения. Вы можете использовать бесчувственность, сентиментальность и даже жалость к себе – всё, что захотите, главное – идти глубже, к тому, что скрывается в основе нашего «фильма». Именно там вы устанавливаете связь с тем, что значит быть человеком, и именно оттуда происходят радость и благополучие – из чувства, что вы реальны, и видения реальности в других.

Один из афоризмов гласит, что когда мир наполнен злом – или теми вещами, которых вы совершенно не хотите, – это можно трансформировать в путь пробуждения. Есть также афоризмы-советы, такие как «Во всём вини одно» и «Будь благодарен всем». Третий совет предлагает вам трансформировать то, что кажется препятствиями, в пробуждение через проблеск отсутствия плотности вещей – проблеск шуньяты или абсолютной бодхичитты.

Следующий афоризм довольно сложен и связан с темой шуньяты: «Видеть заблуждение как четыре каи / Есть непревзойдённая защита шуньяты». Часть, связанная с видением заблуждения, нам довольно ясна, однако окончание афоризма требует дополнительного обсуждения.

Слово «кая» означает «тело». Четыре каи – это *дхармакая*, *самбхогакая*, *нирманакая* и *свабхавикакая*. Можно сказать, что четыре каи – это способ описания того, как проявляется пустота и как мы переживаем её.

Во-первых, существует ощущение базового пространства дхармакаи – тела Дхармы. В своих утренних молитвах мы говорим: «Сущность мыслей – это дхармакая, полное ничто, из которого происходит всё». Дхармакая – это базовое пространство, из которого возникает всё, и всё, что возникает, по сути своей просторное – не фиксированное и не тяжеловесное.

Самбхогакая – тело наслаждения – это указание на переживание того, что пространство на самом деле не является пустотой в обычном понимании: здесь есть энергия, цвет и движение. Это пространство такое же яркое, как радуга, мыльный пузырь или отражение вашего

лица в зеркале. Оно отчётливое и в то же время несубстанциональное. Самбхогакаей называется такое качество энергии, тот факт, что пустота текучая и яркая. Символом самбхогакаи часто выступает звук – его невозможно увидеть или поймать, однако он обладает вибрацией, энергией и движением.

Нирманакаей (третья из четырёх кай) называется переживание того, что пустота проявляется в форме. Нирманакаей – это средства общения с другими. В «Сутре сердца» сказано: «Форма – это пустота; пустота – это форма». Нирманакаей указывает на тот факт, что феномены на самом деле проявляются. Деревья, трава, здания, пробки на дороге, все мы и весь мир – всё это на самом деле проявляется. Это единственный доступный нам способ пережить пустоту: видимость / пустота, звук / пустота. Они одновременны. Всё, что возникает, отчётливо нереально в пустоте. Пустота на самом деле не пуста в том смысле, в котором мы можем это понимать: она живая, она проявляется, однако обычно мы видим лишь проявления. Мы уплотняем её, уплотняем самих себя, уплотняем то, что видим. Всё это начинает походить на войну или соблазнение – мы полностью захвачены драмой происходящего.

Четвёртая кая – это свабхавикакая. Свабхавикакая подразумевает, что остальные три кай возникают одновременно, что на самом деле они не являются отдельными друг от друга вещами. Пространство, энергия и проявления возникают вместе.

Афоризм гласит: «Видение заблуждения [ощущения препятствий и помех, неприятных нам вещей] как четырёх кай / Есть непревзойдённая защита шуньяты». Шуньята служит защитой, поскольку рассекает плотность наших мыслей, посредством которых мы делаем всё, включая себя самих, плотными отдельными сущностями. Она рассекает представление о том, что мы здесь, а всё остальное – там.

Как нам известно из афоризмов, которые мы уже обсудили, когда возникает заблуждение, это является частью пути. Когда возникает заблуждение, оно сочное и насыщенное. Ощущение препятствий очень насыщенно и может стать нашим учителем. В рамках этих практик оно является необходимым компонентом, позволяющим выполнять практику тонглен и вообще работать с афоризмами лоджонг. Однако данный афоризм гласит, что, когда возникает заблуждение, мы не только практикуем тонглен и устанавливаем связь с сердцем, но и в любое время можем увидеть проблеск отсутствия плотности феноменов. Все мы уже знаем, каково это – спонтанно отбросить всё. Вы ни с того ни с сего просто отбрасываете всё.

Например, на медитационном ретрите на завтрак подают лапшу. Возможно, сначала это кажется забавным, но где-то в середине завтрака вы обнаруживаете, что вместо того, чтобы быть внимательными к еде, к палочкам в ваших руках, к другим людям и полезным наставлениям, которые вы получили, вы разговариваете про себя о том, каким мог бы быть хороший завтрак и как вам хотелось бы съесть тот вкусный завтрак, который когда-то готовила в Бруклине ваша мама. Что бы это ни было – суп с шариками из мацы, тортильи с фасолью или яичница с беконом, вам хочется именно тот хороший завтрак – с чуть подгоревшим беконом, как готовила ваша мама. Лапша возмущает вас.

Затем, не делая никаких особых усилий, вы просто отбрасываете это. К своему удивлению, вы замечаете перед собой целый мир. Вы видите все эти маленькие лучики света, отражающиеся в вашей пустой миске, покрытой лаком. Вы замечаете грусть на чьём-то лице. Вы осознаёте, что мужчина напротив тоже думает о завтраке, потому что его лицо тоже выглядит возмущённым, и это смешит вас, ведь всего секунду назад вы сами были на его месте.

Мир открывается, и мы внезапно оказываемся с тем, что происходит. Наши плотные мысли становятся прозрачными, и мы можем автоматически установить связь с пространством – с шуньятой в нас самих. У нас есть возможность отбросить «фильм», пробудить себя.

Это повседневное переживание шуньяты. Однако, если вы можете делать это даже тогда, когда вам этого не очень хочется, это также очень продвинутая практика. Когда всё кажется плотным и слишком интенсивным и вы тонете в жалости к себе или чём-то ещё, если в этот

момент кто-то говорит вам: «Просто отбрось это» – даже самым сладким, добрым и мягким голосом, вам сразу хочется врезать этому человеку прямо в нос. Вам просто хочется продолжать тонуть в обиде и жалости к себе.

Весь смысл практики лоджонг в том, что вы работаете с тем, что есть прямо сейчас. Афоризм «Отбрось всякую надежду на плод» также поощряет нас просто быть там, где мы есть, с нашими бесчувственностью, обидой и т. д. Где бы вы ни были, просто работайте с тем, что есть. Тогда в результате выполнения практики вы, к своему удивлению, обнаружите, что на этой неделе отбрасывание даётся вам легче, чем на прошлой неделе, или что в этом году оно даётся вам легче, чем в прошлом году. Со временем вы обнаружите, что можете спонтанно отбрасывать всё чаще и чаще.

То же самое касается сострадания. Все мы наделены состраданием. Когда мы вспоминаем или видим определённые вещи, то можем без всяких усилий открыть свои сердца. Затем нас просят относиться с состраданием к нашим врагам, к Вану в нашей жизни, к людям, которых мы по-настоящему ненавидим. Это практика высокого уровня. Однако в результате выполнения практики лоджонг, отбрасывания надежды на плод и простого контакта с тем, кто мы есть сейчас и что мы сейчас чувствуем, мы обнаруживаем, что круг сострадания начинает расширяться и мы можем испытывать сострадание во всё более сложных ситуациях.

Сострадание начинает само приходиться к нам, поскольку у нас есть устремление выполнять практику и налаживать контакт со своими собственными болью и удовольствием. Иными словами, мы готовы стать реальными. Мы осознаём, что не можем подделать сострадание и не можем вызвать его силой, но знаем, у нас есть всё необходимое для работы с тем, какие мы есть прямо сейчас. Итак, мы отталкиваемся от этого, и наша способность отпустить и взбодриться, а также способность открывать своё сердце начинают расти сами по себе.

Афоризм «Видение заблуждения как четырёх кай / Есть непревзойдённая защита шуньяты» – это в действительности предложение не делать из мухи слона. Мы можем по крайней мере поиграть с мыслью, что способны отбросить «фильмы» и вспомнить, каково это, когда мы отбрасываем «фильмы», – как при этом мир открывается перед нами и мы обнаруживаем целую вселенную за пределами своего маленького кокона это.

Данный афоризм является наставлением по медитации. Считается, что по-настоящему понять его можно, лишь сидя на подушке для медитации. Однако в целом я хочу предложить вам использовать весь подход учения лоджонг и практики тонглен даже после окончания формальной медитации. Именно тогда он становится наиболее мощным, реальным и прочувствованным. В течение дня, видя вещи, которые трогают ваше сердце, или чувствуя то, что пугает вас, вызывает напряжение или обиду, вы можете подумать о том, чтобы произвести обмен – вдохнуть и выдохнуть прямо здесь. Это необходимо и полезно. После медитации эта практика кажется довольно реальной – иногда даже более реальной, чем в ходе медитации.

Афоризм о четырёх каях подчёркивает, что вы начинаете видеть несубстанциональную природу вещей в ходе практики шаматхи-випашьяны. В нём говорится о той части практики, когда мы отмечаем: «Мысли». Вы полностью захвачены. В своём уме вы уже совершили путешествие в Нью-Йорк и едите завтрак, воспроизводите свои обиды и радости, а затем, безо всяких усилий, вы пробуждаетесь. Как вы знаете, всё происходит именно так, но при этом вы не заставляете себя вернуться. Вы просто вдруг замечаете и пробуждаетесь, и тогда вам следует сказать: «Мысли».

Слово «мысли» – это начало признания того, что вся драма не реальна по своей сути, что она происходит из ниоткуда, но кажется очень яркой. Хотя «фильм» исчезает, присутствуют энергия и движение. Кажется очевидным, что столы, стулья, люди и животные проявляются и представляются такими материальными, однако, как только вы говорите «мысли», вы признаёте, что вся драма – это просто мысль в вашем уме. Это распознавание шуньяты, или пустоты. Наверное, у всех нас были моменты, показывающие, насколько это бывает освобождающим.

Когда возникают мысли, вы, возможно, захотите узнать, откуда они берутся. Откуда они приходят? Кажется, что они приходят из ниоткуда. Вы просто преданно следуете за своим дыханием и – ба-бах! – вы уже занимаетесь сёрфингом на Гавайях. Откуда это взялось? И куда это *уходит*? На сцене большая драма – большая-большая драма. Сейчас 9:30 утра: «О! Ого! Это так тяжело!». За окном сигналит какая-то машина, и вы вдруг покидаете эту драму и стремительно входите в другую.

Однажды мне были даны наставления по медитации на мыслях. Я исследовала природу мыслей целых два месяца. Могу с уверенностью вам сказать, что мысли найти невозможно. В них нет ничего реального, но наши умы считают их *очень* важным делом.

Другой афоризм гласит: «Все активности следует выполнять с одним намерением». Что бы мы ни делали – вдыхали, выдыхали, испытывали обиду, чувствовали себя счастливыми, могли просто отбросить это, не могли просто отбросить это, ели свою еду, чистили зубы, ходили или сидели – всё это можно делать с одним намерением, которое заключается в том, что мы хотим пробудиться, хотим взрастить в себе сострадание, хотим взрастить в себе способность отпускать. Любая вещь в нашей жизни может пробудить нас или ещё глубже усыпить, и, по сути, мы сами должны позволить ей пробудить нас.

11. Преодоление сопротивления

Афоризм дня таков: «Четыре практики – лучший из методов». Этот афоризм говорит о четырёх вещах, которые помогают нам практиковать как относительную, так и абсолютную бодхичитту: 1) накопление заслуг, 2) очищение от наших негативных действий, 3) кормление духов и 4) подношения защитникам, что иногда интерпретируют как просьбу к защитникам о помощи в вашей практике.

Все эти четыре практики вступают в самую гущу неприятных чувств, эмоций и ситуаций. Мы уже говорили о том, что лучшая защита – это видение пустого, подобного сновидению качества заблуждения. Если видение заблуждения как четырёх кай – это то, что мы делаем на уровне абсолютной бодхичитты, то четыре практики связаны с реальными вещами, которые вы можете делать на относительном уровне в форме ритуалов и церемоний.

Как бы вы это ни описывали, суть дела в том, чтобы преодолеть сопротивление. Четыре практики – это четыре метода, которые, возможно, использовал Миларепа, пытаясь изгнать демонов из своей пещеры. Кульминация истории о Миларепе заключалась в том, что, когда исчезло сопротивление, исчезли и демоны. Сопротивление неприятным обстоятельствам обладает силой сохранять эти обстоятельства в их первоизданном виде на протяжении очень долгого времени.

Накопление заслуг

Первая из четырёх практик – это накопление заслуг. Чтобы накопить заслуги, мы должны быть готовы отдавать, открываться и ни за что не держаться. Это называют отпусканием цепляния за себя, оставлением крепости эго. Вместо того чтобы копить вещи для себя, вы открываетесь и отдаёте их.

В результате того, что вы открываетесь, вы начинаете чувствовать, что ваш мир становится более дружелюбным. Это заслуга. Вам становится проще практиковать Дхарму, у вас меньше клеш, а ваши обстоятельства кажутся более благоприятными. Возможно, вы считаете, что для встречи с условиями для практики Дхармы вы должны использовать свой старый, привычный стиль. Однако сама идея создания ситуации заслуги состоит в том, чтобы быть открытыми, давать и ни за что не держаться. Вместо того чтобы закрываться в коконе, вместо того чтобы защищать своё сердце доспехами, вы можете открыться и позволить всему раствориться. Так накапливается заслуга.

В буддийских обществах, например в Бирме, Тибете и Китае, накоплением заслуги считается выполнение различных благих дел, например подношения на строительство монастырей и ретритных центров. Собирать средства в Гонконге и Тайване – всегда одно удовольствие, поскольку люди чувствуют, что накапливают заслуги, давая деньги на строительство ретритного центра или монастыря. Если вы даёте деньги на такие ценные инициативы и это является жестом истинной щедрости – если вы даёте, не желая взамен ничего конкретного, – это работает.

Когда мы принимаем обет бодхисаттвы, мы делаем подарок. В этот момент мы получаем один из знаков принятия обета. Мы получаем наставление отдать то, что нам трудно отпустить, то, что немного больно отпустить. Если вы отдаёте деньги, сумма должна быть немного больше той, которую вам на самом деле хотелось отдать.

Внутренний смысл всех этих традиционных способов накопления заслуг в том, чтобы полностью открыться ситуации, чтобы осмелиться на это. Это сопровождается чтением текста, практика которого, как утверждается, является высшим выражением накопления заслуг, поскольку она связана с отпусканием надежды и страха: «Если для меня лучше быть больным, пусть будет так. Если для меня лучше выздороветь, пусть будет так. Если для меня лучше умереть, пусть будет так». Иногда этот текст звучит так: «Даруйте благословения, чтобы я болел, если должен быть больным. Даруйте благословения, чтобы я выздоровел, если должен выздороветь». Вы не просите о благословениях у какой-то высшей силы – по сути, вы просто говорите: «Пусть будет так, как будет; пусть будет так, как будет».

Смирение, отпускание желания обладать чем-либо и полная непривязанность – всё это синонимы накопления заслуг. Идея в том, чтобы открыться вместо того, чтобы закрываться.

Признание злодеяний

Вторая из четырёх практик – это признание злодеяний или раскрытие невротических действий. В буддийских монастырях эта практика выполняется как церемония в дни полнолуния и новолуния. Признание невротических действий состоит из четырёх частей: 1) сожаление о содеянном; 2) воздержание от повторения этого действия; 3) выполнение какого-то исправляющего действия, например начитывание мантры Ваджрасаттвы, принятие прибежища в Трёх драгоценностях или выполнение практики тонглен; а также 4) выражение полной готовности повторить этот четырёхчастный процесс в будущем и не совершать невротических действий. Итак, четырёхчастная формула раскрытия невроза состоит из раскаяния, воздержания, исправляющего действия и твёрдого решения не повторять своего проступка.

Иногда возникают плохие обстоятельства, но мы знаем, что можем их трансформировать. Совет здесь в том, что один из лучших способов это сделать – во всём признаться. Во-первых, вы ни перед кем не признаётесь – это личное дело. Вы сами смотрите на то, что сделали, и проходите через четырёхчастный процесс. Во-вторых, никто вас не прощает. Вы не каетесь в грехах – вы не «согрешили», как нам говорили в иудео-христианской традиции, в которой мы выросли.

Невроз означает, что в безграничном, вневременном пространстве, с которым мы можем установить связь в любое время, мы какое-то время непрерывно поддерживаем туннельное видение, закрываемся в комнате и запираем дверь на засов. Но зачем мы надеваем тёмные очки, втыкаем в уши беруши и надеваем доспехи, если пространство так обширно?

Признание невротических действий – это четырёхчастный процесс, посредством которого мы учимся честно видеть свои действия и развиваем желание снять тёмные очки и доспехи, вынуть беруши и переживать мир во всей полноте. Это ещё один метод отпускания цепляния, ещё один метод открыться вместо того, чтобы закрываться.

1. Сожаление. Итак, первое – это сожаление. Благодаря внимательности и видению своих действий, развивающемуся в результате практики, вам становится всё сложнее скрыться от самих себя. Оказывается, это очень хорошие новости – это позволяет вам увидеть невроз как невроз, не упрекая себя, а понимая, что это приносит вам пользу. Сожаление подразумевает, что вы устали защищаться, устали есть яд, устали кричать на других каждый раз, когда чувствуете угрозу, устали часами вести с собой разговоры о том, как вам кто-то или что-то не нравится, устали постоянно жаловаться себе. Вам никто не нужен, чтобы отчитывать вас. Вам никто не нужен, чтобы всё вам объяснить. Вы держите глаза широко открытыми, вы сами устали от своего невроза. В этом идея сожаления.

Однажды человек, сделавший что-то такое, что вызывало у него сильное сожаление, отправился к своему учителю и всё ему рассказал. Учитель сказал: «Хорошо, что ты испытываешь сожаление. Ты должен признать то, что делаешь. Намного лучше, если ты увидишь, что причинил кому-то вред, чем если будешь защищаться от этого. Однако на сожаление у тебя только две минуты». Полезно об этом помнить, иначе вы можете увлечься самобичеванием: «Ой-вей, ой-вей!».

2. Воздержание. Вторая часть признания невротических действий – это воздержание. Больно видеть, как вы продолжаете свои невротические действия, несмотря ни на что, но иногда они должны просто изжить себя, износиться, как старый башмак. Однако воздержание очень полезно, если только вы не отдаёте себе слишком авторитарные приказы. Воздержание – это не обещание, которое вы даёте себе на Новый год, и не ситуация, в которой вы сами роете себе яму, говоря: «Я вижу, что делаю, и больше никогда не сделаю этого», а потом ужасно себя чувствуете, когда через час делаете ровно то же самое.

Воздержание возникает спонтанно, когда вы видите, как работают ваши невротические действия. Вы можете говорить себе: «Это всё ещё было бы приятно, это всё ещё выглядит заманчиво», однако вы воздерживаетесь, поскольку знаете о той цепной реакции страданий, которую запускает это действие. Первый кусочек, первый глоток или первое грубое слово могут дать вам ощущение удовольствия, однако за ними последует цепная реакция страданий, через которые вы уже проходили не один, но тысячу раз. Итак, воздержание – это естественная вещь, возникающая из того факта, что в нас есть фундаментальная мудрость. Важно помнить, что воздержание – это не что-то суровое – вы не кричите на себя и не заставляете себя делать того, чего вам не хочется. Оно действует мягко; в самом крайнем случае вы говорите себе: «Один день за раз».

3. Исправляющее действие. Третья часть признания ваших невротических действий – это исправляющее действие: вы что-то делаете со всем этим, выполняете какую-то практику, чтобы полить семя мудрости, дать ему воду, необходимую для роста. Видение невроза как невроза, ощущение сожаления, воздержание и последующая практика помогают очистить всю ситуацию. Традиционно предлагается выполнять практику принятия прибежища в Трёх драгоценностях: Будде, Дхарме и Сангхе.

Принять прибежище в Будде значит принять прибежище в том, кто отпустил цепляние, – и вы сами тоже можете сделать это. Принять прибежище в Дхарме значит принять прибежище во всех учениях, вдохновляющих вас и питающих вашу изначальную способность отпускать цепляние. Принять прибежище в Сангхе значит принять прибежище в сообществе людей, разделяющих желание отпустить вместо того, чтобы надевать на себя доспехи. Поддержка, которую практикующие обеспечивают друг другу, – это не обычная сансарическая поддержка, когда мы объединяемся в одну команду и жалуемся на других. Скорее, вы сами по себе – вы совершенно одни, однако вам полезно знать, что сорок других людей сами по себе проходят ровно через то же самое. Это очень поддерживает и вдохновляет. В фундаментальном смысле, даже если другие люди могут оказать вам поддержку, вы делаете это сами, в процессе становясь более зрелыми, а не более зависимыми.

4. Обещание. Четвёртый аспект раскрытия ваших дурных поступков – это обещание не повторять их. Опять же, если неправильно понять этот момент, это может быть сложно – смысл в том, чтобы обойтись без суровости к самим себе. Не позволяйте авторитарному голосу внутри вас угрожать вам, что если вы сделаете это снова, то найдёте под своей новогодней ёлкой лишь чёрные угли.

Все четыре части этого процесса исходят из уверенности в вашей фундаментальной добродетели. Все четыре части исходят из доброты по отношению к себе самим, поскольку у вас уже есть некоторое понимание. Вы можете раскаяться в своём неврозе и открыться. Вы можете воздерживаться от его повторения, потому что больше не хотите причинять себе вред. Вы можете выполнять практику, поскольку обладаете фундаментальным уважением к самим себе и хотите делать то, что питает ваше чувство уверенности и воинского духа, а не заставляет вас почувствовать себя ещё более нуждающимися и изолированными. Итак, наконец, обещание не повторять этого действия становится вашим полным смирением, последней стадией четырёх-частного процесса самораскрытия.

Накормить духов

До сих пор мы говорили о двух из четырёх практик, упоминаемых в афоризме «Четыре практики – лучший из методов», о накоплении заслуг и признании наших невротических преступлений, или о четырёхчастном процессе очищения от невроза. Третья практика – накормить духов. Для этого вам придётся иметь дело со своей неразумностью. Чтобы иметь с ней дело, нужно установить с ней отношения. Традиционно вы готовите небольшое *торма* – небольшой торт – и подносите его. Вы можете поднести его во время церемонии или ставить торма каждое утро – в любом случае вы что-то физически подносите духам, негативным аспектам самих себя.

Когда Трунгпа Ринпоче говорил о необходимости накормить духов, он говорил о такой неразумности, которая появляется неожиданно-негаданно. Мы неожиданно-негаданно испытываем невыносимую грусть. Мы неожиданно-негаданно впадаем в ярость и хотим разнести всё вокруг себя. Он говорил: «Ваш кулак в глазу у вашей жены». Вот это образ! Без всякого предупреждения, откуда ни возьмись появляется ваша неразумность: ба-бах! Вот она. Часто она возникает с самого утра, и тогда весь день проходит с этим ощущением злобы или желчности. То же самое происходит с грустью и страстью.

Эта внезапная, возникающая неожиданно-негаданно неразумность по-тибетски называется *дон*, или дух, демон. Она заставляет вас проснуться, и вы должны быть благодарны ей за это, вместо того чтобы пытаться избавиться от проблемы. Итак, на внешнем уровне вы подносите дон-торт. На внутреннем уровне вы видите, что дон возник, что он обладает всей этой силой, однако вы воздерживаетесь от того, чтобы захватить кому-то в глаз, от отыгрывания, а также от подавления. Вы снова выбираете срединный путь и позволяете себе оставаться с полной силой дон. Если вы просто будете с ней, это способно очистить вас. Это стопроцентная внимательность.

Вы накапливаете заслугу, выходя за пределы надежд и страхов и говоря: «Пусть будет так», и с дон то же самое – здесь присутствует ощущение «пусть будет так». Есть даже формула, которая звучит так: «Я не только не хочу, чтобы ты уходил, – ты можешь вернуться в любое время, когда пожелаешь. Вот, съешь кусочек торта».

Лично я немного испугалась, когда прочла эту формулу. В комментарии было сказано, что вы приглашаете духов вернуться, потому что они показывают вам те моменты, когда вы теряете внимательность. Вы приглашаете их вернуться, потому что они напоминают вам о том, что вы «отключились». Дон будят вас. Дон не могут появиться, пока вы поддерживаете внимательность. Они похожи на вирус гриппа: как только появляется брешь – бум! – они тут как тут. Дон не примут вашего приглашения вернуться до тех пор, пока вы пробуждены и открыты, но как только вы начнёте закрываться, они с удовольствием примут ваше приглашение и съедят ваш торт. Это называется накормить духов.

Подношение защитникам

Четвёртая практика – это подношение защитникам и просьба к защитникам помочь вам в вашей практике. Защитники оберегают принцип просветления – они защищают нашу изначальную мудрость, наше изначальное сострадание. На *тханках* – тибетских живописных изображениях – они представлены как гневные фигуры, от которых исходят языки пламени, у которых большие зубы, когти и ожерелья из черепов. Защитники оберегают от недоброжелательности, от отсутствия мудрости, от грубости и мелочности и от любого вида фундаментального сумасшествия. Они кажутся такими гневными потому, что не поддаются ни на какие уловки. Кто же именно не поддается ни на какие уловки? На самом деле – ваша мудрость.

Этот афоризм заключает в себе наставление о том, что необходимо научиться понимать большое НЕТ. Опять же, это опирается на ваши уважение и любящую доброту к самим себе, то есть на уверенность в своей фундаментальной добродетели. Когда вы начинаете закрываться и отгораживаться, возникает момент разрыва, и это и есть большое НЕТ. В этом нет ничего авторитарного в том смысле, что кто-то вас накажет. Это фундаментальное поощрение к тому, чтобы не скатываться в свой невроз.

Когда возникает гнев или любая другая клеша, её энергия такая мощная, чистая и резкая, что может отсечь любой невроз. Однако обычно мы на этом не останавливаемся. Обычно мы скатываемся в то, что называют негативной негативностью, – в мелочность, обиды, агрессию и праведный гнев. Тогда защитный аспект ума, оберегающий вашу фундаментальную мудрость, поднимает свою пылающую голову и говорит НЕТ. Понимание большого НЕТ возникает из сострадания к самим себе и очень схоже с сожалением, воздержанием, принятием прибежища в Трёх драгоценностях и обещанием не повторять этого снова.

Предположим, вы сильно расстроились, на кого-то кричите, а они в ответ кричат на вас – началась большая ссора, и вы выбежали из двери, хлопнув ей, и прищемили себе при этом палец. Это сущность принципа защитников. Это пробуждает вас.

Внешняя практика заключается в подношении защитникам – принципу мудрости. Традиционно вы подносите ритуальный торт торма. На внутреннем уровне вы предлагаете этому принципу жить и здравствовать в вашем существе. Вы готовы выполнять практику, чтобы питать свою способность знать, когда вы пробуждены, а когда засыпаете, и возвращать себя к пробуждённости настоящего мгновения.

Подход, предложенный в учениях лоджонг, заключается в том, что лучший способ использования неприятных обстоятельств на пути просветления – это не сопротивляться им, а войти в них. Когда мы заводим дружбу со своими эмоциями или развиваем сострадание к неудобным аспектам себя самих, которые кажутся нам греховными или дурными, они становятся сырьём, сочным исходным материалом, с которым мы можем работать, чтобы пробудиться. Четыре практики – это лучшие методы преодоления сопротивления и трансформации неудачных обстоятельств в путь просветления.

12. Пустая лодка

Однажды я проводила интервью с женщиной, которая сказала мне, что не может медитировать, – это было невозможно, поскольку у неё были проблемы в реальной жизни. Однако в медитации мы стараемся донести до самих себя очень обнадеживающее послание о том, что проблемы реальной жизни – это материал для пробуждения, а не повод прекращать попытки медитировать. Возможно, эта новость будет вам полезной.

Сегодняшний афоризм: «Всё неожиданное соедини с медитацией». Это очень интересное предложение. Эти афоризмы подчёркивают, что мы можем пробудить бодхичитту посредством чего угодно, что ничего само по себе не является преградой. Этот афоризм указывает на то, что сами преграды – сюрпризы, неожиданные происшествия и удары молнии – пробуждают нас к переживанию как абсолютной, так и относительной бодхичитты, к открытому, просторному качеству наших умов и теплоте наших сердец.

Это афоризм о том, что неожиданность – это дар. Неожиданности могут быть приятными или неприятными, но главное в том, что они способны остановить наш ум. Вы идёте по улице, и вдруг вам в голову прилетает снежок. Это останавливает ваш ум.

Этот афоризм сочетается с другим: «Покойся в природе алайи, сущности». Обычно считается, что это афоризм для сидячей медитации, когда вы можете позволить своему уму покоиться в его естественном, беспристрастном состоянии. Однако верно и то, что когда у вас из-под ног выдёргивают ковёр, происходит то же самое: безо всяких усилий с вашей стороны ваш ум вдруг покоится в природе алайи.

Однажды я ехала в машине в качестве пассажира, и вдруг сзади громко просигналила другая машина. Когда она поравнялась с нашей машиной, я увидела лицо человека, сидевшего за рулём; оно было фиолетовым от гнева, и он грозил мне кулаком. Моё окно, как и его окно, было открыто, и он прокричал: «Найди себе работу!». Этот случай до сих пор останавливает мой ум.

Наставления заключаются в том, чтобы, когда что-то останавливает ваш ум, уловить момент разрыва, то мгновение большого пробела, замешательства, полного изумления и позволить себе покоиться в этом немного дольше, чем вы обычно это делаете.

Примечательно, что это наставление также относится к моменту умирания. Очевидно, что момент смерти – это большая неожиданность. Возможно, вы слышали слово *самадхи* («медитативная поглощённость») и знаете о том, что мы остаёмся в самадхи в момент смерти. Это означает, что мы можем позволить своему уму покоиться в природе алайи. Мы можем оставаться открытыми и установить связь со свежими, беспристрастными качествами своего ума, которые становятся доступны нам в момент смерти. Однако они также доступны нам в каждый день нашей жизни! Этот дар преподносят нам неожиданные обстоятельства, о которых говорится в данном афоризме.

Когда вы вновь начнёте говорить с собой после разрыва: «Какой ужасный человек!» или «Разве не чудесно, что он дал моему уму возможность покоиться в природе алайи?», вы можете поймать себя на этом и начать практику тонглен. Если вы склоняетесь к гневу, обиде или другим неприятным «негативным» чувствам, по-настоящему напрягаетесь и т. д., можете вспомнить логику тонглен и лоджонг, вдохнуть и установить связь со своим чувством. Отпустите свой «фильм» и установите связь с чувством. Если же вы начнёте говорить с собой о том, как прекрасно произошедшее с вами, то можете вспомнить о практике тонглен и делиться своим чувством наслаждения, посылая его вовне.

Обычно мы так увлечены собой, так крепко держимся за себя, что разбудить и остановить наш ум может разве что удар грузовика. Если серьёзно, когда вы начинаете практиковать, для этого может быть достаточно ветерка, всколыхнувшего занавеску. Неожиданность может быть

очень мягкой – достаточно сместить внимание. Что-то привлекает ваш взгляд, ваше внимание смещается, и вы можете позволить своему уму покоиться в природе алайи. Когда же вы снова начнёте с собой говорить, можете практиковать тонглен.

Неожиданности бывают приятными и неприятными, но это не имеет большого значения. Смысл в том, что они происходят внезапно. Вы идёте по улице, погружённые в своё туннельное видение, разговаривая сами с собой и ничего не замечая, но крик ворона может пробудить вас от вашего сна наяву, который обычно бывает очень плотным и полным обид. И вдруг что-то происходит: рядом ревёт двигатель машины, и вы на миг поднимаете взгляд, видите небо, лица людей, проезжающие автомобили и деревья. Что бы ни происходило, вы вдруг видите большой мир за пределами своего туннельного видения.

У меня был интересный опыт, когда что-то подобное неожиданно случилось со мной на ретрите. Это было очень сильное переживание шуньяты – полной пустоты вещей. Я только что закончила свою вечернюю сессию медитации. Я практиковала целый день, и вы могли бы предположить, что после этого я буду похожа на святую в спокойном состоянии ума. Однако когда я вышла из своей комнаты и начала свой путь по коридору, то заметила, что кто-то оставил грязную посуду в зоне для еды. Я начала сильно злиться.

Как раз на том ретрите мы подписывали свою посуду. У каждого были свои тарелка, миска, кружка, нож, вилка и ложка, и всё это мы подписывали своими именами. В общем, я шла мимо и пыталась разглядеть, чьё имя написано на этой посуде. Я была почти уверена, чьё имя там увижу, потому что в нашей группе из восьми человек была только одна женщина, которая могла оставить за собой такой беспорядок. Она всегда оставляла свои вещи и предоставляла другим убирать за собой. Кто должен был мыть за ней посуду – может, мамочка? За кого она нас всех принимала – за своих рабов? Я начала по-настоящему сердиться. Я думала: «Я уже давно её знаю, и все считают её старшей практикующей, но на самом деле она, наверно, никогда и не медитировала, раз она так невнимательна ко всем остальным на этой планете».

Когда я подошла к раковине и посмотрела на тарелку, на ней было написано «Пема». На чашке тоже было написано «Пема», на вилке – «Пема» и на ноже – «Пема». Всё это было моим! Можно и не говорить, что это значительно изменило ход моих мыслей. Кроме того, это остановило мой ум.

Есть одна дзэнская история о человеке, наслаждающемся сумерками на реке. Он видит, как по реке в его сторону плывёт другая лодка. Сначала ему кажется: как это прекрасно, что кто-то ещё тоже наслаждается этим чудесным летним вечером на реке. Затем он осознаёт, что лодка идёт прямо на него, неотвратно приближается. Он начинает сердиться и кричит: «Эй-эй! Осторожней! Бога ради, поворачивай!». Однако лодка идёт прямо на него – быстрее и быстрее. Вот он уже стоит в своей лодке, кричит и трясёт кулаком – пока лодка не врежется прямо в него. Тогда он видит, что в лодке никого нет.

Это классическая история, описывающая нашу жизненную ситуацию в целом. Вокруг нас множество пустых лодок, на которые мы постоянно кричим и которым грозим кулаками. Вместо того чтобы делать это, мы могли бы позволить им остановить наш ум. Даже если они останавливают наш ум на одну целую и одну десятую секунды, мы можем покоиться в этом небольшом разрыве. Когда же запускается наш «фильм», мы можем практиковать тонглен и обменивать себя на других. Таким образом, всё, с чем мы встречаемся, обладает возможностью помочь нам в развитии сострадания и восстановлении связи с просторным, открытым качеством наших умов.

13. Учения для жизни и смерти

О пяти силах говорится в двух афоризмах: «Практикуй пять сил, / Краткие сердечные наставления» и «Наставления махаяны по переносу сознания в момент смерти / Есть пять сил: важно, как ты себя ведёшь».

В основании всей теории и практики лежит утверждение о том, что счастье, которого мы ищем, уже здесь и мы можем установить с ним связь в любое время. Счастье, которого мы ищем, – это наше право по рождению. Чтобы его обнаружить, мы должны быть добрее к себе, сострадательнее к себе и своей вселенной. Счастье, которого мы ищем, невозможно найти через цепляние и попытки удержать вещи. Его невозможно найти, если мы будем серьёзными и напряжёнными в своём желании, чтобы всё шло в том направлении, которое, как нам кажется, принесёт нам счастье. Смысл в том, что счастье, которого мы ищем, уже здесь, и оно обнаруживается, скорее, в расслаблении и отпускании, чем в напряжённой борьбе.

Означает ли это, что вы можете просто спать целыми днями? Означает ли это, что вам ничего не нужно делать? Ответ отрицательный. Похоже, мы всё-таки должны кое-что делать. Эти афоризмы велят нам практиковать пять сил – твёрдое намерение, привыкание, семя добродетели, отречение и устремление. Пять сил – это пять источников вдохновения, заставляющие нас поверить в то, что всё необходимое уже у нас в руках.

Это сердечные наставления о том, как жить и как умирать. В прошлом году я провела какое-то время с двумя умирающими людьми. Оба они – Джек и Джилл – были моими старыми друзьями, но они совершенно по-разному относились к смерти. Им обоим посчастливилось узнать о своей смерти за несколько месяцев, а это великий дар. Оба они постепенно угасали. Когда почва начала уходить у Джека из-под ног, когда его тело начало подводить его, то сперва он очень разозлился, но потом что-то начало меняться, и он начал расслабляться. Чем яснее становилось, что всё растворяется и исчезает, тем счастливее он казался. Он словно отпускал все вещи, которые отделяли его от собственной фундаментальной добродетели, отпускал всё вообще. Он мог сказать что-то вроде: «Нечего делать, нечего хотеть» – и начать смеяться. Он угасал понемногу, день за днём, но в этом не было большой проблемы – это растворение оказалось для него очень освобождающим.

С внешней стороны ситуация Джилл была той же самой, однако она испугалась и начала бороться с происходящим. По мере того как её тело угасало и она всё больше теряла опору, она становилась всё более мрачной и напуганной, всё сильнее сжимала зубы и кулаки. Она смотрела в бездну, куда её вот-вот должны были столкнуть, и в ужасе кричала: «Нет! Нет! Нет!».

Я поняла, почему я практикую: мы можем открыть для себя процесс отпускания и расслабления ещё при жизни. На самом деле это образ жизни – перестать бороться с тем фактом, что всё ускользает от нас, как песок сквозь пальцы. Перестаньте бороться с тем фактом, что изначально нет ничего плотного и ничто не длится вечно. Это знание может дать нам большой простор, много места, если только мы сможем расслабленно принять его, вместо того чтобы бороться с ним и кричать.

Пять сил – это наставления о том, как жить и как умирать. На самом деле здесь нет никакой разницы. Одни и те же хорошие советы применимы и к тому и к другому, ведь если вы знаете, как умирать, то знаете и как жить, а если вы знаете, как жить, то знаете и как умирать. Судзуки Роси сказал: «Просто будь готов умирать – снова и снова». Пусть каждый выдох станет окончанием мгновения и рождением чего-то нового. Когда появляются все эти мысли, просто замечайте и отпускайте их – позвольте всему внутреннему «фильму» изжить себя, дайте пространство для возникновения чего-то нового. Пять сил указывают, как перестать всё время пытаться ухватиться за то, за что невозможно ухватиться, и просто расслабиться в том про-

странстве, которое есть. Что мы тогда обнаружим? В этом-то всё и дело. Мы боимся узнать ответ на этот вопрос.

Твёрдое намерение

Первая сила – это твёрдое намерение. Твёрдое намерение, в отличие от упрямого нажима, подразумевает установление связи с радостью, расслаблением и доверием. Это намерение использовать любой вызов, с которым вы сталкиваетесь, как возможность открыть своё сердце и смягчиться, намерение не уходить ни от чего. Простой способ развития этой силы заключается в том, чтобы разбудить в себе сильный аппетит к духовному. Для этого необходимо определённое качество игривости. Просыпаясь утром, вы говорите: «Интересно, что сегодня будет? Возможно, сегодня я умру. Возможно, сегодня я пойму, о чём говорится в этих учениях». Коренные американцы, прежде чем отправиться на войну, говорили: «Сегодня хороший день, чтобы умереть». Вы также можете сказать: «Сегодня хороший день, чтобы жить».

Твёрдое намерение даёт вам возможность убедиться на собственном опыте: у вас есть всё необходимое; фундаментальное счастье уже здесь и ждёт вас. Твёрдое намерение ничего не изгонять из своего сердца и не закрываться требует чувства юмора и аппетита – аппетита к просветлению.

Привыкание

Следующая сила – это привыкание. Привыкание означает, что Дхарма перестаёт быть чем-то чужеродным, – теперь первая мысль, которая приходит к вам в голову, связана с Дхармой. Вы начинаете осознавать, что все учения говорят о вас самих – теперь вы изучаете самих себя. Дхарма – это не философия. По сути Дхарма – это хороший рецепт приготовления вас самих, позволяющий сделать мягким самое твёрдое, самое жёсткое мясо. Дхарма – это хорошие наставления о том, как перестать водить себя за нос, как перестать обворовывать себя, как узнать, кто вы есть на самом деле, – не в ограниченном смысле «я нуждаюсь» и «я получу», а через развитие привычки к пробуждённости, которая становится вашим способом восприятия всего.

Мы говорим о просветлении так, словно это большое достижение. По сути же оно связано с расслаблением и обнаружением того, что у вас уже есть. «Вы» просветлённые можете немного отличаться от тех «вас», к которым вы привыкли, однако у «вас» по-прежнему растут волосы на голове, есть вкусовые рецепторы и возможность заболеть гриппом с отвратительным насморком. Однако просветлённые «вы» можете переживать самих себя не так клаустрофобично – а может быть, даже совсем не клаустрофобично.

Привыкание означает, что вам больше не нужно ничего искать и вы это знаете. Всё уже есть в «приятности присутствия», в тех самых дискурсивных мыслях, которые у вас возникают прямо сейчас, во всех эмоциях, которые проходят через вас, – всё это здесь.

Семя добродетели

Третья сила называется семенем добродетели. По сути это природа будды, или фундаментальная добродетель. Это как бассейн без бортиков, в котором можно плавать вечно. На самом деле вы сами состоите из воды. Природа будды – это не сердце, которое вам пересаживают откуда-то ещё. «Вы не пытаетесь научить дерево говорить», – сказал однажды Ринпоче. Это просто то, что можно пробудить, или, скажем так, в чём можно оказаться, расслабившись. Позвольте себе развалиться на части и провалиться в пробуждённость. Сила исходит из того факта, что семя уже здесь, и благодаря теплу и поливу оно прорастает и поднимается над землёй, становясь видимым. Вы обнаруживаете, что выглядите как золотой нарцисс – или по крайней мере чувствуете себя им. Практика связана со смягчением или расслаблением, а также с точностью и ясным видением. Ничто из этого не требует поиска. Поиски счастья не дают нам найти его.

Отречение

Четвёртая сила называется отречением. Она требует разговора с самими собой: «Эго, ты вечно приносило мне лишь проблемы. Оставь меня в покое. Я больше на это не куплюсь». Попробуйте сказать это, когда моетесь в душе. Вам следует постоянно и без смущения говорить с собой. Когда вы замечаете, что предались легкомыслию, скажите себе: «Прочь, возмутитель спокойствия!».

Этот подход может быть сопряжён с некоторыми проблемами, поскольку обычно мы не различаем того, кем, как нам кажется, являемся мы и кем является наше эго. Чем больше вы смягчаетесь, чем более дружелюбными становитесь к самим себе, тем более продуктивным будет такой диалог. Однако в той степени, в которой вы жестоки с собой, этот диалог будет способствовать усилению самокритики.

С годами при поддержке прекрасных учителей я обнаружила, что, вместо того чтобы винить себя или кричать на себя, можно учить себя Дхарме. Отречение не обязано быть негативной реакцией на ваше фирменное сумасшествие. Однако оно подразумевает, что вы видите в сумасшествии сумасшествие, в неврозе – невроз, а в одержимости – одержимость. Тогда вы можете учить себя Дхарме.

Трангу Ринпоче дал мне один совет. У меня были приступы тревоги, и он сказал, что мне следует учить себя Дхарме – простой настоящей Дхарме. Так что теперь я говорю себе: «Пема, чего ты хочешь на самом деле? Ты хочешь отгородиться и закрыться, хочешь оставаться в своей тюрьме? Или же ты хочешь позволить себе расслабиться, позволить себе умереть? Это твой шанс что-то осознать. Это твой шанс не застрять. Так чего ты хочешь на самом деле? Ты хочешь всегда быть права или же хочешь пробудиться?».

Отречение бывает очень мощным. Вы сами учите себя Дхарме – своими словами. Вы можете учить себя Четырём благородным истинам, принятию прибежища или *чему угодно*, имеющему отношение к тому моменту, когда вы вот-вот воссоздадите сансару, словно это ваше собственное изобретение. Посмотрите вперёд, на свою оставшуюся жизнь, и спросите себя, что вы хотите там увидеть.

Каждый раз, когда вы готовы увидеть пустотность своих мыслей, позволяете им уйти и возвращаетесь к своему дыханию, вы сеете семена пробуждённости, способности видеть природу ума и способности покоиться в необусловленном пространстве. Неважно, что у вас это не всегда получается. Сама готовность, само твёрдое намерение сделать это сеет семена добродетели. Вы обнаруживаете, что можете делать это всё более спонтанно и естественно, без особых усилий. Это начинается с ощущением усилия, но становится вашим обычным состоянием. Это созревание семени бодхичитты. Вы обнаруживаете, кто вы есть на самом деле.

Устремление

Последняя сила – устремление – также очень мощная. Искреннее чувство устремления отсекает ваше негативное отношение к самим себе, ваше суровое обращение с самими собой. Понятие устремления состоит просто в том, что вы озвучиваете своё желание просветления. Вы говорите себе, для себя, о себе и сами по себе такие вещи, как, например: «Пусть моё сострадание к себе возрастет». Вы можете чувствовать себя совершенно безнадежными, нападать на себя, но озвучить искреннее устремление: «Пусть моё чувство ограниченности уменьшится. Пусть моё переживание пробужденности усилится. Пусть я испытаю переживание своей фундаментальной мудрости. Пусть я буду думать о других прежде, чем подумать о себе». Устремление во многом похоже на молитву – за тем исключением, что оно не обращено к кому-то другому.

Опять же, устремление – это разговор с самим собой в стиле эксцентричного бодхисаттвы. Это способ поддержать себя. По сути, все пять сил нужны для того, чтобы вы могли поддержать себя. Вся «фишка» буддизма в том, чтобы поддерживать себя, а не в том, чтобы получать то, чего вам хочется.

Пять сил – это сердечные наставления о том, как жить и как умирать. Когда бы вы их ни использовали – прямо сейчас или в момент смерти – они указывают вам, как пробудиться ко всему, что происходит.

14. Любящая доброта и сострадание

Вся Дхарма сходится в одной точке. Все учения и все практики посвящены всего одной вещи: если мы сильно защищаемся, наши страдания также будут по-настоящему сильными. Если эго, или кокон, становится тоньше, то, истончаясь, облегчаются и наши страдания. Это подобно тучному человеку, пытающемуся пройти в очень маленькую дверь. Если наше эго большое, мы всегда чувствуем ущемление, уколы и раздражение в отношении всего происходящего. Если же происходящее не ущемляет, не колет и не раздражает нас, мы цепляемся за него, как за последнюю соломинку, и хотим, чтобы оно длилось вечно. Тогда в результате цепляния за самих себя мы страдаем ещё больше.

Можно подумать, что мы говорим об эго как о враге, как о первородном грехе. Однако это совершенно иной, более мягкий подход. Вместо первородного *греха* у нас есть первородное *уязвимое место*. Весь тот беспорядок, который мы видим в самих себе и мире в форме насилия, жестокости и страха, обусловлен не какой-то изначальной порочностью, а тем фактом, что мы обладаем таким нежным, ранимым, тёплым сердцем бодхичитты, которое мы всеми силами защищаем от любых прикосновений.

Это жизнеутверждающее воззрение: оно исходит из фундаментальной добродетели, или фундаментальной доброты сердца. Проблема в том, что мы постоянно цепляемся не за тот конец палки. Все практики сходятся в том, что существует определённый фундаментальный паттерн, следуя которому мы постоянно стремимся избежать неприятного и уцепиться за приятное. Похоже, существует потребность в изменении этого фундаментального паттерна постоянной защиты нашего уязвимого места от любых прикосновений. Практика тонглен помогает изменить этот базовый паттерн.

Ранее я говорила об эго как о комнате, в которой вы пытаетесь устроить всё по-своему. Чтобы выйти из этой комнаты, вам не нужно подгонять большой бульдозер и разносить всё в дребезги. Вместо этого вы двигаетесь в своём темпе, начиная оттуда, где вы есть сейчас, и постепенно открываете двери и окна. Это очень мягкий подход, признающий, что вы *можете* постепенно начать открывать эту дверь. Вы также можете закрывать её так часто, как вам потребуется, – не ради комфорта, а с намерением в конце концов набраться смелости, чувства юмора, фундаментального любопытства к тому, как вы могли бы открыть дверь, пока наконец не сможете просто оставить дверь открытой и пригласить к себе в гости всех живых существ, пока не почувствуете себя как дома без всяких потаённых планов и без всякой опоры.

Главное в этой практике, как и в любой практике, – это то, в чём сходится вся Дхарма: только вы сами знаете, что открывается, а что закрывается, – вы единственный, кто знает это. Следующий афоризм: «Из двух свидетелей выбирай основного». Здесь говорится, что один свидетель – это все остальные, кто даёт вам свою обратную связь (к этому стоит прислушаться – в том, что говорят люди, есть доля правды), однако основным свидетелем – вы сами. Только вы сами знаете, когда вы открываетесь, а когда – закрываетесь. Только вы сами знаете, когда прибегаете к средствам защиты и пытаетесь сохранить своё эго, а когда открываетесь и позволяете всему рассыпаться – позволяете миру быть таким, какой он есть, и работаете с ним, вместо того чтобы бороться. Вы единственный, кому это известно.

Далее есть ещё один афоризм, который гласит: «Не превращай богов в демонов». Это означает, что вы можете взять что-то хорошее, например практику тонглен и учения лоджонг (это «боги»), и превратить это в демона. Вы можете закрыть свои окна и двери всем, чем угодно.

Вы можете выполнять практику тонглен так, как это описал один из моих учеников. Он сказал: «Я это делаю, но тщательно контролирую ситуацию – я вдыхаю ровно настолько, чтобы не испытать сильной боли и не почувствовать проникновения, и выдыхаю ровно настолько,

чтобы убедить себя, что я как бы делаю практику. Но на самом деле ничего не меняется». Он использовал практику тонглен просто для того, чтобы сгладить острые углы и лучше себя чувствовать. Вы также можете использовать тонглен, чтобы почувствовать себя героем: вы просто вдыхаете и выдыхаете всё подряд, однако ваша мотивация не в том, чтобы подружиться с теми частями самих себя, которых вы боитесь и которые отвергаете, не в том, чтобы проникнуть в них. На самом деле вы надеетесь, что практика просто укрепит вашу уверенность в себе, ощущение, что вы находитесь в правильном месте в правильное время и выбрали правильную религию: «Я на стороне добра и всего хорошего, что есть в мире». Это не слишком полезно. Возможно, вы замечали за собой ощущение, что ведёте битву с реальностью и что реальность всегда побеждает.

Все учения, особенно учения лоджонг, предлагают нам в тот момент, когда мы чувствуем, что боремся, позволить себе сделать паузу, проявить любопытство и начать вдыхать, попытаться почувствовать то, что скрыто за этой борьбой. Если мы обнаруживаем, что жалуемся, это не означает, что мы должны сказать: «Ах, я такой плохой, потому что испытываю трудности». Жалоба – это не грех. Мы просто говорим, что способ изменения паттерна – в том, чтобы начать вдыхать и устанавливать связь с сердцем, с уязвимым местом, скрытым под всей этой защитой.

Карма – это сложная тема, но одна из причин, по которым вам предлагается работать с тем, что происходит с вами, вместо того чтобы обвинять других, заключается в том, что происходящее так или иначе является кармическим результатом вашего прежнего поведения. Это учение о карме легко истолковать неверно. Люди с головой уходят в истории о грехе и чувстве вины, ощущая, что если всё идёт не так, то это потому, что они сделали что-то плохое и теперь наказаны за это. Идея совсем не в этом. Идея кармы в том, что вы постоянно получаете учения, которые вам нужны, чтобы открыть своё сердце. В той степени, в которой вы в прошлом не поняли, как перестать защищать своё уязвимое место, как перестать надевать доспехи на своё сердце, вы получаете дар учений в форме вашей жизни, которая даёт вам всё необходимое, чтобы лучше научиться открываться.

Я видела карикатуру, которая это описывает. Головка салата Айсберг сидит на грядке и говорит: «О нет, как я снова попала в этот овощной огород? Я хотела быть диким цветком!». Подпись внизу гласила: «Оскар у пришлось снова родиться салатом, чтобы преодолеть свой страх быть съеденным». Можно смотреть на вещи под более широким углом, чем с точки зрения понятия о поощрении и наказании. Вы могли бы воспринимать свою жизнь как образовательный курс для взрослых. Одна часть учебной программы вам нравится, а другая – нет, часть задач кажется вам разрешимой, а часть – нет. Это учебная программа для достижения просветления. Вопрос в том, как вы будете с ней работать.

Когда вы начинаете прикасаться к своему сердцу или допускать прикосновения к своему сердцу, вы начинаете обнаруживать, что оно бездонно, что у него нет никакого окончания, что оно огромно, обширно и безгранично. Вы начинаете обнаруживать, сколько в нём теплоты, мягкости и пространства. Ваш мир кажется уже не таким плотным, более просторным и обширным. Ваш груз становится легче. Поначалу вы можете ощущать грусть или неустойчивость, сопровождающиеся огромным страхом, однако ваша готовность почувствовать этот страх, сделать его своим спутником, растёт. Вы готовы узнать себя на глубинном уровне. Через какое-то время это чувство начинает превращаться в желание снести все стены, быть полностью человеком и жить в своём мире без постоянной необходимости отгораживаться или закрываться, когда случаются те или иные события. Это начинает превращаться в желание быть рядом с друзьями, когда они в беде, и действительно помочь этой бедной планете, испытывающей боль. Любопытно, что вместе с этими желанием, грустью и чувствительностью приходит невероятное ощущение благополучия – безусловного благополучия, не имеющего ничего общего с прият-

ным и неприятным, хорошим и плохим, надеждой и страхом, бесчестием и славой. Это просто приходит к вам, когда вы чувствуете, что можете держать своё сердце открытым.

15. Облегчение

Следующие два афоризма – «Всегда поддерживай лишь радостный ум» и «Если ты можешь практиковать даже с отвлечениями, ты хорошо тренирован» – дополняют друг друга. В первом говорится о том, что если вы рассматриваете всё происходящее как топливо для пробуждения, то можете оставаться жизнерадостными. Во втором говорится, что вы хорошо тренированы, если *можете* это делать – использовать абсолютно всё в своей жизни для пробуждения, а не для усыпления.

Если вы чувствуете, что полностью захвачены и проваливаетесь в «фильм», в котором вы будете страдать, афоризм «Если ты можешь практиковать даже с отвлечениями, ты хорошо тренирован» может напомнить вам о том, чтобы начать практику тонглен – вдыхать неприятности или страдания, чтобы развить сострадание к самим себе, а также начать понимать боль других людей. Вы можете использовать отвлечение, чтобы вернуть себя в настоящий момент, подобно тому как лошадь восстанавливает равновесие, после того как потеряет его, или фигурист поднимается перед самым падением. Хорошая тренировка означает, что вы можете восстановить равновесие и вернуться в настоящее.

Когда всё идёт хорошо, это также может быть напоминанием. Вместо того чтобы по привычке цепляться за то, что доставляет удовольствие, вы можете привыкнуть отдавать это, посылая это другим с выдохом. Это позволяет вам всегда поддерживать радостный ум. Это делает легче груз поддержания своего личного счастья, а также ослабляет давление неприятных ситуаций и небольших неудобств – облегчает груз эго.

С другой стороны, посылать радость также бывает трудно. Кто-то сказал: «Мне нравится делать выдох с идеей *делиться* с другими. Делиться очень приятно, но отдавать? Это означает, что у меня этого больше не будет». Выдыхать и делиться тем, что приятно, может ощущаться как угроза. Вы не так часто чувствуете готовность делиться удовольствием или отдавать его.

Когда ваш груз становится легче, происходит прилив радости, которая возникает из всех ваших действий, начинающих менять паттерн страха и желания сопротивляться тому, что неприятно. На самом деле именно сопротивление вызывает боль; сопротивление вызывает больше боли, чем сам гнев или сама ревность. Всё, что начинает облегчать это сопротивление, помогает нам расслабиться, открыться и веселиться.

Рано или поздно вы окажетесь в ситуации, в которой будете совершенно бессильны повлиять на внешние обстоятельства и осознаете, что всё зависит от того, как вы относитесь к происходящему, – продолжаете вы бороться со всем, с чем сталкиваетесь, или начинаете работать с этими вещами. «Всегда поддерживай только радостный ум» может быть очень полезным напоминанием в такой ситуации.

Всё, что помогает нам не быть одержимыми удовольствием и не бояться его эфемерной природы, также учит нас чувствовать себя как дома в нашем мире и быть в состоянии помогать другим людям. В популярных песнях поют: «Свобода просто означает, что вам больше нечего терять»⁶ и «У меня так много ничего, и ничего – это так много для меня»⁷. В традиционных тибетских текстах об этом говорится как о «великом блаженстве, возникающем из переживания пустоты», что звучит довольно оторванно от личных переживаний. Однако все эти слова говорят об одном и том же: мы практикуем и живём, чтобы быть способными расслабиться и испытать облегчение, не придавая такого большого значения всему происходящему – успехам и неудачам, наградам и наказаниям.

⁶ «Freedom's just another word for nothing left to lose» – строка из песни Дженис Джоплин «Me and Bobby McGee». – Прим. пер.

⁷ «I got plenty of nothing and nothing's plenty for me». Из арии «I Got Plenty o' Nuttin'» в опере Джона Гершвина «Порги и Бесс». Исполнялась многими артистами, включая Элли Фицджеральд и Луи Армстронга, а также Фрэнка Синатру. – Прим. пер.

Если ваш основной свидетель (из афоризма «Из двух свидетелей выбирай основного») – это осуждающая авторитарная фигура, вам может быть сложно расслабиться. Предположим, что вы медитируете, однако есть и другой «вы», который стоит над вами с палкой и говорит: «Ты опять думаешь. Ты всегда думаешь!». Хлоп! «Вот звенит колокольчик для практики тонглен, а ты не практиковал тонглен и секунды!». Шлёп! Вы говорите себе: «Я не могу этого сделать. Я безнадежен. Похоже, что всем остальным это неплохо удаётся, а вот во мне совершенно нет фундаментальной добродетели». Вы устраиваете себе порку и совершенно забываете о доброте, а если и вспоминаете о ней, то говорите: «Ты совсем не добр!». Хлоп!

Вы слышите такой афоризм, как «Всегда поддерживай только радостный ум», и следующие две недели постоянно раздаёте себе подзатыльники за то, что не испытываете радости. Это довольно тяжёлый свидетель. Расслабьтесь. Не придавайте этому такого значения. Ключ к тому, чтобы чувствовать себя как дома в своих теле, уме и эмоциях, ощущать, что вы заслуживаете жить на этой планете, происходит из способности выдохнуть и расслабиться. Вдумчивость, серьёзный взгляд на всё в нашей жизни, в том числе на практику, ориентированное на цель отношение, говорящее «либо сделать, либо умереть», – это самый большой облом в мире. Мы не можем ничего оценить по достоинству, поскольку относимся ко всему с гробовой серьёзностью. В отличие от такого отношения, радостный ум очень обычный и расслабленный.

Однажды во время ретрита я читала традиционный текст, в котором говорилось о блаженстве и особых переживаниях, и я начала чувствовать себя полным ничтожеством. Я чувствовала себя такой никудышной, поскольку у меня никогда не было переживаний, которые подошли бы на блаженство, ясность или светоносность. Я начала ощущать депрессию, так как не была достойна ни одного из этих блестящих слов. К счастью, я отложила ту книгу в сторону и взяла что-то попроще, о том, как просто быть живым, тем, кто ты есть прямо сейчас, – ничего особенного, ничего грандиозного, всё обычно: просто держать глаза и уши открытыми и поддерживать пробуждённость. Эти простые наставления приободрили меня, поскольку я чувствовала, что могу им следовать.

Когда ваше устремление – это облегчение, у вас появляется чувство юмора. Происходящие события просто раз за разом лопают ваше серьёзное состояние ума, как мыльный пузырь. Помимо чувства юмора базовой опорой для радостного ума являются любопытство, игривое внимание, проявление интереса к окружающему миру. На самом деле вам необязательно быть счастливыми, а вот любопытство без тяжёлого осуждающего отношения бывает полезным. Если вы всё же осуждаете, то можете проявить любопытство к этому.

Замечайте всё. Цените всё, включая самые обычные вещи. Так мы настраиваемся на радость и веселье. Любопытство, а также простое напоминание себе сделать что-то по-другому, поощряет к весёлости. Мы настолько захвачены ощущением тяжести – Очень Важной Радости или Очень Важного Несчастья, что иногда бывает полезно поменять паттерн. Помогает всё, что необычно, и тонглен – определённно что-то необычное. Эта практика связана с перепрошивкой паттернов, изменением базового паттерна и обнулением наших паттернов. Вообще-то вы можете просто подойти к окну и посмотреть на небо. Вы можете плеснуть себе в лицо холодной водой, спеть в душе или сходить на пробежку – сделать любую вещь, нарушающую ваш обычный паттерн. Благодаря этому вещи становятся легче.

Недавно я прочла историю о женщине, которая всю свою жизнь была угрюмой. С возрастом она становилась всё более раздражительной и сложной. Потом она заболела раком и по какой-то удивительной причине после первоначального периода сопротивления и гнева, вместо того чтобы стать ещё более угрюмой, начала приободряться. Чем больше отказывало её тело, тем счастливее она становилась. Она постоянно говорила о том, как рада, что у неё есть это время, чтобы насладиться жизнью, ведь она никогда не делала этого до того, как заболела. Наконец, за день до своей смерти она впала в кому. Вся её семья, всё больше и больше любившая её после долгих лет, когда она была занозой в мягком месте, собралась вокруг её постели

в слезах и печали – все они выглядели так же, как прежде всегда выглядела она сама. Перед самой своей смертью она открыла глаза, увидела их всех, стоящих вокруг неё, и сказала: «Боже, вы все выглядите такими несчастными. Что-то не так?». Она умерла смеясь.

Итак, афоризмы «Всегда поддерживай только радостный ум» и «Если ты можешь практиковать даже с отвлечениями, ты хорошо тренирован» подразумевают, что лучший дар, который вы можете себе преподнести, – это расслабиться. Один из способов сделать это – позволить отвлечению вернуть вас в настоящий момент. Другой способ – быть любопытными. Кроме того, когда всё становится по-настоящему тяжёлым и вы чувствуете, что застряли либо в радости, либо в несчастье, просто сделайте что-то по-другому, чтобы изменить паттерн. Хороший пример того, что можно сделать, – это практика тонглен.

16. Оставь любую надежду на плод

Наш следующий афоризм: «Оставь любую надежду на плод». Вы также могли бы сказать: «Оставь любую надежду», или «Сдайся», или просто «Дай». Чем короче, тем лучше.

Одно из самых мощных учений буддийской традиции состоит в том, что до тех пор, пока вы хотите, чтобы всё изменилось, этого не произойдёт. Пока вы хотите, чтобы вам стало лучше, этого не произойдёт. Пока вы ориентированы на будущее, вы не сможете просто расслабиться в том, что у вас уже есть и кем вы уже являетесь.

Один из наших самых глубоко укоренённых привычных паттернов заключается в том, что мы чувствуем: сейчас нам недостаточно хорошо. Мы часто возвращаемся в прошлое, которое могло быть лучше или хуже настоящего. Мы также довольно часто заглядываем в будущее, которого можем бояться, постоянно держась за надежду, что потом станет немного лучше, чем сейчас. Даже если сейчас всё идёт по-настоящему хорошо – у нас хорошее здоровье, мы встретили партнёра своей мечты, только что родили ребёнка и получили ту работу, которую хотели, – глубоко укоренённая тенденция всегда думать о том, как всё будет позже, по-прежнему сохраняется. Мы практически не ценим того, кем являемся в настоящем.

Например, легко надеяться, что улучшение наступит в результате медитации, что наш ужасный характер изменится, что мы перестанем бояться и будем больше нравиться людям. Возможно также, что все эти проблемы нас не касаются, но нам кажется, что мы недостаточно духовны. Конечно же, мы установим связь с тем пробуждённым, сияющим и священным миром, который откроется нам в медитации. Всё, что мы читаем, – философия, книги по Дхарме и психологии, – убеждает нас в том, что мы застряли на каком-то очень узком представлении и что если бы мы просто делали все правильные вещи, то начали бы открывать для себя большой, безграничный мир, сильно отличающийся от того, в котором мы живём сейчас.

Одна из причин, по которым я хотела поговорить об отказе от всякой надежды на плод, заключается в том, что я уже довольно давно занимаюсь медитацией и учу Дхарме, однако замечаю: втайне я по-прежнему очень увлечена тем, что будет, когда, как сказано в некоторых классических текстах, «все завесы [будут] устранены». Это то чувство, когда мы хотим прыгнуть выше головы и найти что-то более пробуждённое и живое, чем текущая ситуация. Иногда это происходит на очень мирском уровне: вы хотите быть стройнее, хотите, чтобы у вас было меньше прыщей и больше волос. Однако почему-то всегда присутствует тонкое или не совсем тонкое ощущение разочарования, ощущение того, что происходящее не дотягивает до определённых стандартов.

В одном из первых учений, которые я услышала, учитель сказал: «Я не знаю, зачем вы сюда пришли, но хочу сказать вам прямо сейчас: учение целиком основывается на том, что всё никогда не будет так, как вы хотите». Услышав это, я ощутила себя так, словно он только что дал мне пощёчину или вылил на голову ведро холодной воды. Однако я навсегда это запомнила. Он сказал: «Всё никогда не будет так, как вы хотите». Не наступит такого золотого будущего, когда все шероховатости сгладятся. Это меня шокировало, но показалось справедливым. Мы всё время несчастны отчасти потому, что постоянно ищем наслаждений или безопасности, немного более комфортных ситуаций – как в своём доме, так и на духовном уровне и на уровне спокойствия ума.

В наши дни где только люди не ищут то, чего хотят получить. Существуют программы «12 шагов». Кто-то говорил мне, что существует также программа «24 шага». Возможно, однажды появится программа «108 шагов». Существует множество групп поддержки и различных видов терапии. Многие люди ощущают себя ранеными и ищут того, что могло бы их исцелить. Мне же кажется, что в основе исцеления, в основе ощущения себя полностью зрелым, взрослым

человеком лежит предположение: вы не пытаетесь ни от чего избавиться – вы можете ценить то, что у вас есть. Однако это утверждение сложно проглотить, если то, что у вас есть, – это боль.

В Бостоне есть клиника снижения стресса, работа которой основана на буддийских принципах. Её открыл доктор Джон Кабат-Зинн – буддийский практикующий и автор книги «Жизнь как полная катастрофа»⁸. По его словам, основная предпосылка в работе клиники, в которую многие люди приходят, испытывая сильную боль, заключается в том, чтобы оставить любую надежду на плод. Без этого лечение не работает. Если присутствует ощущение желания изменить себя, оно исходит из посылки, что мы недостаточно хороши. Оно исходит из агрессии по отношению к себе, из отвращения к своему уму, речи или телу в настоящем – в вас есть то, что кажется вам недостаточно хорошим. В эту клинику приходят люди с разными проблемами: люди с зависимостями, люди, пострадавшие от жестокого обращения или испытывающие сильный стресс на работе. Однако простой ингредиент отказа от надежды – самая важная составляющая развития здравомыслия и исцеления.

Это самое главное. До тех пор пока вам хочется похудеть, поумнеть, достичь просветления, перестать быть такими зажатыми или какими-то ещё, вы всегда будете подходить к своей проблеме с той же логикой, с которой начинали: вы недостаточно хороши. Вот почему привычные паттерны никогда не распутываются через наши попытки стать лучше: вы пытаетесь достичь этого в том же привычном стиле, который с самого начала и породил боль.

В буддизме есть жизнеутверждающее учение о том, что будда, или, в переводе «пробуждённый», – это не тот, кому вы поклоняетесь. Будда – это не тот, кем вы стремитесь стать, и не тот, кто родился две с половиной тысячи лет назад и был умнее, чем вы когда-либо будете. Будда – это наша изначальная природа, природа будды, и это означает, что если вы собираетесь полностью вырасти, то это должно произойти через вашу связь с тем интеллектом, который у вас уже есть. Вам не делают пересадку интеллекта. Если вы полностью созреете, то освободитесь от оков детского ощущения, будто вам постоянно нужно защищать и закрывать себя, потому что мир слишком суров. Если вы станете взрослыми – а в моём понимании это означает быть как дома в своём мире, какой бы сложной ни была ситуация, – это произойдёт благодаря тому, что вы питаете нечто, уже присутствующее в вас. Вы позволяете этому вырасти и проявиться, вместо того чтобы постоянно закрывать, защищать и скрывать это.

Кто-то однажды сказал мне: «Когда тебе страшно, это „испуганный будда“». Это можно применить к любому вашему чувству. Возможно, вы часто сердитесь. Вы просто теряете контроль, видите «красную тряпку» и в следующий момент уже кричите, кидаетесь вещами или дерётесь. Когда это происходит, начните принимать тот факт, что это «будда в ярости». Если вы ревнуете – это «ревнивый будда». Если у вас несварение – это «будда с изжогой». Если вы счастливы – это «счастливый будда»; если вам скучно – это «скучающий будда». Иными словами, всё, что вы переживаете или думаете, достойно сострадания – всё, что вы можете подумать или почувствовать, стоит ценить.

Это учение произвело на меня впечатление и хорошо запомнилось. Я замечала у себя различные состояния ума и настроения, переживала взлёты и падения, двигалась влево и вправо, падала лицом в грязь и поднималась – и во всех этих различных жизненных ситуациях напоминала себе: «Это будда, упавший лицом в грязь, это будда на вершине блаженства, это будда, тоскующий о прошлом». Я начала понимать, что, как бы сильно я ни пыталась, я никуда не денусь от будды. Я старалась не бросать себя ни в горе, ни в радости. Если мы устанавливаем безусловные отношения с самими собой, мы устанавливаем безусловные отношения с буддой.

Вот почему афоризм гласит «Оставь любую надежду на плод». «Плод» подразумевает, что в будущем вам станет хорошо. Однако есть и другое слово: «открытый» – открытое сердце

⁸ [Jon Kabat-Zinn. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness. Bantam, 2013] (на русском языке не издавалась. – Прим. ред.).

и открытый ум. Эта ориентация направлена на настоящее. Если вы вступаете в безусловные отношения с самими собой, это означает оставаться верными будде прямо сейчас, в том месте, в котором мы оказались.

Поскольку Гампо Эбби – это монастырь, вы не можете найти там для себя никаких увеселений – если только вы не любитель постоянной медитации или прогулок на природе. Однако со временем наскучивает что угодно. Там не занимаются сексом, не пьют и не лгут. Время от времени мы смотрим видео, но это бывает нечасто и обычно выбор видео для просмотра вызывает споры. Еда бывает вкусной, но бывает и ужасной. Это очень некомфортное место. Причина, почему там так некомфортно, в том, что там вам не сбежать от самих себя. Однако чем больше люди становятся друзьями самим себе, тем больше обнаруживают, что это питающее и поддерживающее место, где вы можете обнаружить будду в себе самих – именно таких, какие вы есть сейчас, сегодня. Могли бы вы установить безусловные отношения с собой сегодня и сейчас? С вашими ростом, весом, уровнем интеллекта и уровнем боли? Могли бы вы установить безусловные отношения со всем этим?

У отказа от любой надежды на плод есть что-то общее с названием моей предыдущей книги: «Мудрость безысходности»⁹. «Безысходность» постоянно возвращает вас к настоящему, а настоящее – это всё, что есть, – то настроение, в котором вы сейчас, те мысли, с которыми вы сейчас. Это оно.

В какой бы традиции вы ни получали наставления по медитации – тхеравада, дзэн или ваджраяна, базовые наставления всегда связаны с пробуждённостью в настоящем мгновении. Однако они не говорят вам о том, что настоящим мгновением можете быть вы сами – такие вы, которые не всегда вам нравятся. Именно к этому нужно пробудиться.

Когда один из китайских императоров спросил Бодхидхарму (мастера, который принёс чань, или дзэн, из Индии в Китай), что такое просветление, тот ответил: «Много пространства, ничего святого». В медитации нет ничего святого. Поэтому среди ваших мыслей и чувств нет ничего, что попадает в категорию «греха». Среди ваших мыслей и чувств нет ничего, что попадает в категорию «плохого». Среди ваших мыслей и чувств нет ничего, что попадает в категорию «неправильного». Всё это сочный материал – навоз для пробуждения, навоз для достижения просветления, искусство жизни в настоящем мгновении.

⁹ [Pema Chödrön. The Wisdom of No Escape and the Path of Loving-Kindness. Boston: Shambhala Publications, 1991] (на русском языке не издавалась. – Прим. ред.).

17. Сострадательное действие

Как мы можем помочь? Как мы можем создать более разумный мир, более разумную ситуацию дома или на работе – везде, где мы оказываемся? Как мы можем работать со своими действиями, речью и умом, чтобы открывать пространство, а не закрывать его? Иными словами, как нам создать пространство, в котором мы сами и другие люди можем установить связь с собственной мудростью? Как нам создать пространство, в котором мы сможем найти способ стать частью мира, где мы живём, быть менее изолированными и напуганными? Как нам это сделать?

Всё это начинается с любящей доброты к самим себе, что в свою очередь становится любящей добротой к другим. Когда рушатся барьеры в нашем собственном сердце, мы уже не так боимся других людей. Нам легче услышать то, что говорят другие, увидеть то, что перед нашими глазами, и работать в русле того, что происходит, вместо того чтобы бороться с этим. В учениях лоджонг сказано, что способ помочь, способ действовать сострадательно – это обменять себя на других. Если вы можете поставить себя на место другого, вы знаете, что необходимо и что тронет сердце.

Недавно я получила письмо от подруги, в котором она поливала меня грязью и ругала. Моей первой реакцией была обида, второй – гнев, а затем я начала продумывать письмо – очень благостное дхармическое письмо, которое я собиралась ей написать и в котором собиралась использовать все учения и всю логику лоджонг, чтобы отругать её. В силу стиля наших отношений такое дхармическое письмо должно было бы запугать её, однако это бы никак не помогло. Это бы только загнало нас в роли двух отдельных людей, каждый из которых всё серьёзнее относится к своей роли: я была всезнайкой, а она – бедной ученицей. Однако получилось так, что в тот день, когда я потратила на сочинение этого письма столько энергии, произошло событие, заставившее меня ощутить ужасное одиночество. Мне было грустно, я чувствовала себя такой уязвимой. В этом состоянии ума я внезапно поняла, как родилось письмо моей подруги: оно родилось из одиночества и чувства брошенности. Это была её попытка пообщаться.

Иногда, когда вы чувствуете себя несчастными, вы устраиваете другим людям проверку, чтобы посмотреть, будете ли вы им по-прежнему нравиться, если вы покажете им, насколько гадкими можете быть. В силу того, что чувствовала я сама, я знала: ей вовсе не нужно, чтобы кто-то поливал её грязью в ответ. Итак, я написала ей совсем другое письмо, чем планировала до этого, чрезвычайно честное письмо, в котором говорилось: «Ты знаешь, что можешь поливать меня грязью столько, сколько захочешь, и вываливать на меня все свои проблемы, но я не собираюсь бросать тебя». Это не было слащавое письмо, избегавшее обращения к проблеме того, что между нами произошла конфронтация и что это причинило мне боль. С другой стороны, это не было и письмом, в котором я бы впала в другую крайность и набросилась на неё. Я впервые почувствовала, что на своём опыте испытала, что значит обменять себя на другого. Если вы это испытали, то знаете, каково это, и поэтому можете дать то, что, насколько вам известно, откроет пространство и позволит потоку продолжаться. Вы можете дать то, что поможет кому-то ещё установить связь с собственными прозрением, смелостью и мягкостью, вместо того чтобы усиливать поляризацию ситуации.

«Во всём вини одно» – это ключевой афоризм, поскольку обычно сваливание всей вины на *другого* вытекает из факта, что нам самим причинили боль и поэтому мы хотим отомстить. Тут действует именно такая логика. Вот почему обмен себя на другого, занятие места другого – не часть теории, внутри которой вы пытаетесь представить то, что чувствует другой. Он опирается на то, что вы настолько хорошо узнаете, кто вы есть и что вы делаете, становитесь настолько искренними и честными в этом, что начинаете понимать человечность вообще и можете говорить адекватно ситуации.

Фундамент сострадательного действия в важности работы *с*, а не борьбы *против*, и здесь я имею в виду работу с вашим собственным негативным, неприемлемым материалом, так что когда неприемлемое и негативное проявляется вовне, вы относитесь к этому на основании работы с самими собой, наполненной любящей добротой. Тогда в этом нет снисходительности. Этот недвойственный подход наполнен искренностью, так как основан на нашем родстве друг с другом. Мы знаем, что сказать, поскольку на своём опыте знаем, каково это – закрываться, отгораживаться, злиться, обижаться, бунтовать и т. д., и установили отношения с этими вещами внутри себя самих.

Это не имеет отношения к решению проблемы. Это более открытый и смелый подход. Он связан с незнанием того, что произойдёт. Он не имеет ничего общего с желанием обрести почву под ногами. Он связан с поддержанием открытости своих сердца и ума для всего, что возникает, без надежды на плод. Решение проблемы основано, во-первых, на представлении о том, что существует проблема, а во-вторых – на представлении о том, что существует решение. Концепции проблемы и решения могут удерживать нас в рамках представления о существовании врага и святого, или правильного и неправильного способов действия. Предлагаемый нами подход намного более обоснованный.

Ключевой афоризм здесь: «Поменяй своё отношение, но оставайся нейтральным» или «Поменяй своё отношение и расслабься в нём».

Для сострадательных отношений, сострадательного общения и сострадательного социального действия нужно фундаментальное изменение отношения. Представление «Я помогаю, а ты тот, кому нужна помощь» может какое-то время работать, но в фундаментальном смысле ничего не изменится, поскольку по-прежнему остаётся тот, у кого что-то есть, и тот, у кого этого нет. Двойственное представление на самом деле не касается сердца.

В учениях лоджонг отражено то, что фундаментальное изменение отношения – это вдыхать то, чего мы не желаем, и выдыхать то, чего мы желаем. Это контрастирует с отношением, охватившим нашу планету и заключающимся в том, что мы отталкиваем неприятное и крепко держимся, цепляемся за приятное.

Это изменение отношения не происходит за одну ночь – оно происходит постепенно, с собственной скоростью. Если у нас есть устремление перестать сопротивляться тем частям самих себя, которые кажутся нам неприемлемыми, и мы начинаем вдыхать их, это даёт нам намного больше пространства. Мы узнаём все части себя, без монстров в шкафу и демонов в подвале. У нас появляется такое ощущение, будто мы включили свет и смотрим на себя честно и с большим состраданием.

Мы можем начать улавливать, что значит изменить своё отношение на повседневном уровне: когда всё прекрасно и замечательно, мы с выдохом отдаём своё наслаждение, делимся им с другими. Это также открывает огромное пространство – не только для нас, но и для всех остальных. Когда мы это делаем, все внутренние препятствия, не позволявшие нам установить связь со своими изначальными свежестью и открытостью, начинают растворяться. Это фундаментальное изменение отношения, революционный и смелый способ работы с болью и наслаждением.

Когда мы работаем с болью, входя в неё, а также работаем с удовольствием, отдавая его, это не означает, что мы сохраняем хорошую мину при плохой игре. Этот подход намного более игривый – мы словно танцуем с тем, что есть. Мы осознаём, что разделённость, которую мы ощущаем, – просто смешная ошибка. Мы видим, что вещи с самого начала недвойственны – мы можем пробудиться к этому осознанию. Основа любого настоящего сострадательного действия – это прозрение в то, что другие, которые, казалось бы, находятся вовне, на самом деле своего рода отражённый образ нас самих. Подружившись с собой, вы подружитесь с другими. Причиняя боль другим, вы будете причинять боль себе.

Другой афоризм гласит: «Всегда следуй трём основным принципам». Первый основной принцип – всегда соблюдать принятые обеты: обеты прибежища, которые вы принимаете, чтобы стать буддистом, и обеты бодхичитты, которые вы принимаете позже как выражение своего желания принести пользу другим. Второй принцип – это воздержание от показного, вызывающего поведения. Третий принцип – всегда развивать терпение. Итак, это три основных принципа: соблюдение принятых обетов, воздержание от вызывающего поведения и развитие терпения.

Соблюдение принятых обетов

Первый принцип – соблюдать принятые обеты – обращён к тем из нас, кто принял обеты прибежища и бодхичитты; однако немного послушать об этих обетах может быть полезно всем. Обет прибежища, по сути, связан с обещанием стать прибежищем, то есть вместо того, чтобы постоянно пытаться обрести безопасность, вы начинаете развивать желание и готовность вступить на неизведанную территорию. Это обет, который вы принимаете, поскольку чувствуете: путь к здоровью и превращению в целостного человека заключается в том, чтобы перестать так сильно цепляться за самих себя. Вы хотите выйти за пределы этой ситуации. Вы больше не боитесь себя. Вы можете стать прибежищем, поскольку, если вы не боитесь себя, то не чувствуете, что вам нужно укреплённое убежище.

Обет бодхисаттвы можно было бы сформулировать так: «Не бояться других». Когда вы принимаете обет бодхисаттвы, то открываете окна и двери, приглашая всех живых существ к вам в гости. Осознав тщетность и боль постоянного цепляния за самих себя, вы хотите сделать следующий шаг и начать работать с другими.

Возможно, вы думаете, что работаете с другими, поскольку вы намного более здравомыслящие, чем они, и хотите распространять здравомыслие. Однако более глубинное прозрение в том, что вы осознаёте: единственный способ двигаться дальше – это открыть двери и окна, перестать защищать себя и работать со всем, что происходит. Это единственный способ продолжать пробуждаться. Мотивацией для дружбы с самими собой становится помощь другим – эти две вещи взаимосвязаны. Вы знаете, что не можете помочь другим, если не подружитесь с собой.

Воздержание от вызывающего поведения

Второй базовый принцип – воздерживаться от вызывающего поведения. Если вы представляете себя в идеальном образе героя, помощника или врача, а всех остальных – в образе жертв, пациентов, нуждающихся или изгоев, вы продолжаете поддерживать идею разделения. Возможно, в результате у кого-то станет больше еды или появится лучшее жилище, и это необходимые вещи. Однако фундаментальная проблема изоляции, ненависти и агрессии остаётся незатронутой. Возможно, вы становитесь напыщенными в своей роли помощника. Это часто можно увидеть на примере многих политических деятелей. Люди устраивают большое шоу, и вдруг оказывается, что всё это не имеет отношения к помощи другим, – это нужно для возвеличивания самих себя.

В 1970-х годах была сделана знаменитая фотография, на которой вооружённая национальная гвардия выстроилась на антивоенном протесте. К ним подошла молодая женщина и вложила цветы в дуло одной из винтовок. Это фото было во всех газетах. Я прочла статью, в котором солдат, державший ту винтовку, а позже ставший антивоенным активистом, говорил, что никогда прежде не видел никого настолько агрессивного, как та молодая женщина со своими цветами, широко улыбающаяся всем и устроившая большое шоу. Большинство молодых парней из национальной гвардии и без того задавались вопросом о том, как они оказались на этой стороне баррикад. И вот появилось это дитя цветов. Она даже не взглянула ему в глаза – она не видела в нём человека. Всё это было показухой и поэтому причиняло боль. Итак, в этом отчасти смысл данного афоризма. Вам следует исследовать то, что стоит за вашими действиями, особенно если они производят много шума.

Развитие терпения

Последний из трёх базовых принципов – это развитие терпения, или культивация ненасилия. Терпение и ненасилие – это, по сути, поощрение к ожиданию. Иногда я смотрю на практику тонглен с этой точки зрения. Вы находитесь в ситуации, в которой обычно просто кричите, что-то бросаете или думаете о человеке то, что привыкли думать. Однако вместо этого вам приходится в голову начать обменивать себя на других. Развивая терпение, вы начинаете работать со всем плотным ощущением своего «я» и «другого». Вы учитесь останавливаться, ждать, слушать и смотреть, давая пространство себе и другому, просто замедляя перемотку, вместо того чтобы ускорять её.

Это немного напоминает старый совет досчитать до десяти, прежде чем что-то говорить, – это создаёт паузу. Если вы пугаетесь или сердитесь, действует своего рода естественный адреналиновый принцип, когда камера начинает ускоряться. Само ускорение может вернуть вас в настоящее. Вы можете использовать его как напоминание замедлиться, слушать, смотреть, ждать и развивать терпение.

«Откажись от ядовитой пищи» и «Не превращай богов в демонов» – это предостережения о том, что лишь вам известно, насколько хорошо вы практикуете (это «боги» или «полезная пища»). Чтобы превозносить себя, сглаживать острые углы, успокаиваться и держать всё под контролем, можно использовать всё что угодно. Полезная пища становится ядовитой, а боги становятся демонами тогда, когда вы используете их, чтобы держать себя в комнате с закрытыми окнами и дверями.

Ещё один афоризм, связанный с сострадательным действием: «В первую очередь работай с самыми большими загрязнениями». Развитие любящей доброты к самим себе – это основа сострадательного общения и сострадательных отношений. Время, которое у нас есть, – это сейчас, а не когда-то потом. Самое большое загрязнение – это то, что кажется вам самым большим препятствием. Этот афоризм предполагает, что вы начинаете с того, где сильнее всего застряли. Дружба с этим большим препятствием начинает автоматически устранять меньшие препятствия.

Поскольку более крупные препятствия, например ярость, ревность или ужас, такие резкие, их яркость сама по себе может служить напоминанием работать с практикой тонглен. Мы можем настолько принимать как должное множество более мелких раздражителей, что даже не думаем о них как о чём-то, требующем работы. В каком-то смысле с такими препятствиями работать сложнее всего, поскольку они не проявляют себя. Единственное, что указывает вам на их возникновение, – это ваше чувство праведного гнева. Позвольте праведному гневу указывать вам на то, что кто-то цепляется за себя и что этот кто-то – скорее всего, вы.

Если вы начинаете работу с больших загрязнений или крупных капканов, более мелкие загрязнения также обычно становятся для вас очевиднее. Если же вы пытаетесь работать со всеми этими маленькими препятствиями, то они похожи на ваши руки и нос – вы даже не думаете о них как о чём-то отличном от себя и не ощущаете их как препятствия. Вы просто покупаетесь на них каждый раз, когда они возникают.

Наши величайшие препятствия – это и наша величайшая мудрость. Во всём, что нам неприятно, присутствует что-то острое и проникающее, и в этом есть большая мудрость. Например, мы считаем своим самым большим препятствием гнев, ярость, зависимость или страстное желание. Это препятствие порождает всевозможные конфликты, напряжение и стресс, однако в то же время в нём есть проникающее качество, рассекающее все заблуждения и запутанность. Здесь есть и то и другое.

Когда вы осознаёте, что перед вами ваше величайшее омрачение и что, похоже, вам от него никуда не деться, потому что оно слишком велико, наставление заключается в том,

чтобы отпустить «фильм», отпустить разговор и полностью овладеть своим чувством. Отпустите слова и вернитесь к сущностному качеству материала, лежащего в основе происходящего. Это идея вдоха, идея дружбы с самими собой на глубинном уровне. В процессе мы заводим дружбу со всеми живыми существами, поскольку это то, из чего состоит жизнь. Начать работу со своего самого большого омрачения значит сказать, что время пришло и что наши величайшие препятствия – это также наше величайшее богатство. С точки зрения желания оставаться в комфорте и изоляции своей комнаты эта работа очень угрожающая. Часть пути сострадательного действия в том, чтобы начать исследовать эту идею вдоха и проверять её – выяснить, насколько истинной она окажется для вас самих.

18. Принять ответственность за собственные действия

Чем вообще можно помочь другому человеку? Что вообще помогает естественной и спонтанной эволюции? Следующие афоризмы помогают нам это увидеть. Они начинаются со слова «не». Мне нравится называть их афоризмами «обнажённой истины».

Принятие ответственности за собственные действия – это ещё один способ разговора о бодхичитте, поскольку часть принятия ответственности – это качество способности ясно видеть вещи. Другая часть принятия ответственности – это мягкость, сопровождающаяся не-осуждением, не-делением вещей на правильные и неправильные, хорошие и плохие, когда мы по-доброму и честно смотрим на себя. Наконец, здесь также есть способность двигаться вперёд. Раньше мы называли её отпусканием, однако в каком-то смысле на личном уровне это способность просто идти вперёд – вас не ошеломяет отождествление с проигравшим или победителем, палачом или жертвой, плохим парнем или хорошим парнем. Вы просто видите то, что делаете, настолько ясно и сострадательно, насколько можете, и двигаетесь дальше. Следующее мгновение всегда свежее и открытое. Вам необязательно застыть в каком бы то ни было отождествлении.

Одна из карикатур Гэри Ларсона изображает двух марсиан, прячущихся за камнем. Они установили зеркало в конце тропинки, по которой идут мужчина и женщина. Один марсианин говорит другому: «Проверим, набросятся ли они на собственное отражение».

Кажется, что мы действительно постоянно набрасываемся на своё отражение и, как правило, представляем, что это отражение находится снаружи. Мы хотим обвинять мужчин, женщин, белых, чёрных, политиков или полицию – мы хотим обвинять *кого-то другого*. У нас есть склонность всегда вываливать всё вовне, даже если это «вовне» оказывается нашим собственным телом. Вместо того чтобы работать с чем-то, мы склонны бороться *против* чего-то. В результате мы становимся отчуждёнными. Тогда мы принимаем неподходящее лекарство от своей болезни, защищая себя всевозможными способами, чтобы случайно не вернуться к своему уязвимому месту.

Итак, сегодняшние афоризмы являются большим разоблачением. Первый из них: «Не говори о раненых конечностях». Иными словами, не говори о недостатках других людей. Все мы получаем своего рода удовлетворение, когда сидим за столом и обсуждаем несвежее дыхание Мортимера. Мало того, у него перхоть, странный смех, и к тому же он тупой. В наших разговорах о недостатках других людей есть странная безопасность. Иногда мы приукрашиваем происходящее и притворяемся, будто не делаем этого. Мы говорим: «Эй, привет! Ты знаешь, что Аня ворует?». Потом мы добавляем: «О нет! Мне не следовало этого говорить. Прости, это было так нетактично с моей стороны – больше я ничего не скажу». Мы бы с удовольствием поговорили ещё, но говорим ровно столько, сколько нужно, чтобы настроить людей против Ани и чтобы они не обвинили нас в злословии.

Следующий афоризм: «Не раздумывай о других». В нём говорится о том, что мы унижаем других людей, чтобы возвысить себя. Возможно, мы делаем это лишь в своём уме. В конце концов, вы не говорите вслух всего, ведь другие могут этого не одобрить, однако про себя часто разговариваете о Мортимере – о том, как ненавидите его манеру одеваться, его походку и его холодный взгляд в ответ на ваши попытки улыбнуться. Вы говорите: «Довольно. Я критиковала Мортимера с того самого дня, как сюда приехала. Я попробую подружиться с ним», однако Мортимер просто встречает вашу солнечную фальшивую улыбку ледяным взглядом. Тогда вы продолжаете раздумывать об ужасных манерах Мортимера, сидя на своей подушке, почти не отмечая это как «мысли» и не вдыхаете это. Вам не приходит в голову обменять себя на Мортимера, и вы уж точно не чувствуете к нему благодарности.

Ещё один афоризм – «Не будь таким предсказуемым», который иногда также переводят как «Не будь таким надёжным». Это интересно. Здесь говорится о том, какие мы предсказуемые, – и все, кто занимается рекламой, знает об этом. Им в точности известно, что показать на рекламных щитах и в роликах, чтобы мы захотели покупать их продукты. Даже такие умные люди, как мы, иногда поддаются притяжению этой пропаганды, ведь мы очень предсказуемые.

В частности, мы на сто процентов предсказуемы в том, что если нам что-то не нравится, мы бежим от этого, а если нам что-то нравится, мы тратим довольно много усилий и времени, чтобы проглотить это целиком. Если кто-то делает для вас что-то приятное, вы всегда это помните и хотите отплатить ему за доброту. Однако если кто-то причиняет вам боль, вы помните это всю оставшуюся жизнь и всегда хотите так или иначе отомстить. Вот о чём идёт речь в афоризме «Не будь таким предсказуемым». Не нужно каждый раз так предсказуемо реагировать на удовольствие и боль. Не нужно продолжать принимать лекарство, не соответствующее болезни.

Следующий афоризм очень легко понять: «Не злословь». Мы тратим много энергии и времени на сплетни о других людях. Возможно, есть кто-то – всего лишь один человек, с которым у вас проблемы. Возможно, это жалкая Пёрл. Она всегда чувствует себя покинутой, и вы обнаруживаете, что вспоминаете свою мать, которая так на неё похожа. Пёрл и ваша мать неким образом сливаются друг с другом, и вы обнаруживаете, что постоянно раздражаетесь и испытываете отвращение к жалкому виду Пёрл, который вызывает в вас множество реакций. Однако вы совершенно не заинтересованы получше узнать Пёрл и выяснить, что с ней происходит. У вас нет никакого желания общаться с Пёрл и выяснять, кто она такая. Зато вы получаете от нелюбви к ней своего рода удовлетворение и тратите много времени и энергии на разговоры с собой о Жалкой Пёрл, Ужасном Горации или Несчастном Мортимере.

Следующий афоризм: «Не жди в засаде». Это ещё один афоризм «обнажённой истины». Вас учили быть милым человеком, однако вы не чувствуете себя таким уж милым. Возможно, вы что-то знаете о своём муже, а он даже не догадывается, что вы это знаете. Вы держите этот козырь в рукаве, выжидая нужный момент, чтобы выложить его на стол. Однажды у вас начинается большая ссора, очень горячая. Он только что жутко вас задел. В этот момент вы достаёте козырь из своего рукава, чтобы как следует проучить мужа. Это называется ждать в засаде. Вы готовы быть очень терпеливыми, пока не наступит подходящий момент, чтобы вы смогли проучить другого. Это не путь воина – это путь труса. Вы не только хотите «победить» – вы совершенно не желаете общаться. Стремление к общению с другим человеком – быть в состоянии слушать и говорить искренне – это то, что меняет старые, глубоко засевшие паттерны.

Следующий афоризм – «Не доводи дело до боли» – в каком-то смысле говорит о том же. Это нюансы человеческой трагедии, нюансы трагикомической ситуации, в которой мы оказались. «Не доводи дело до боли» означает то же, что и «Не унижай людей». Мы совершаем все эти поступки потому, что сами чувствуем боль, потому что чувствуем себя ранеными и далёкими от других. Вместо того чтобы для начала подружиться с тем, что мы чувствуем, а затем попробовать наладить общение, мы прибегаем к многочисленным способам поддерживать силу и целостность истории о «нас» и о «них». Именно в этом причина боли на земле, в том числе разрушения экосистемы. Всё это исходит от людей, которые не дружат с собой и никогда не проявляют желания общаться с теми, кого считают источником проблем. Так мы застреваем на поле битвы, в зоне вооружённого конфликта.

Следующий афоризм: «Не перекладывай груз вола на корову». Предположим, вы начальник Ваню. Когда появляется такое дело, которое кажется вам неприятным и которое вы не хотите делать, вы передаёте это дело Ваню. Вы перекладываете груз на кого-то другого. Это похоже на греческий миф об Атланте. Он просто прогуливался, ни о чём не подозревая, когда кто-то сказал: «Эй, Атлант, не мог бы ты всего минутку подержать Землю?».

Мы тоже это делаем. Когда нам что-то не нравится, нам не приходит в голову поработать с тем, что мы чувствуем, и пообщаться с человеком, который нас об этом просит, раскрыть ситуацию и бесстрашно и честно работать с происходящим. Вместо этого мы просто передаём свой груз кому-то другому и просим *другого* поддержать его. Это называется «передавать фишку».

Следующий афоризм: «Не изворачивайся». Это означает: не будьте неискренними, и это похоже на афоризмы о том, чтобы не есть отравленную пищу и не превращать богов в демонов. Вы готовы публично взвалить всю вину на себя, так, что все это увидят, поскольку хотите, чтобы люди хорошо о вас думали. Ваша мотивация – заставить других думать, что вы прекрасный человек, и в этом заключается «увёртка». Возможно также, что есть человек, который причиняет вам вред, и вы вспоминаете о лоджонг, однако и тут есть увёртка. Вы не говорите: «Отвали, Аня» – или какую-то другую грубость. Вы – милейший человек, которым все восхищаются, и в то же время Ане достаётся от других всё меньше любви, потому что она плохо с вами обращается. Вы словно подставляете Аню, притворяясь святым. Вот что такое изворотливость. Существует множество способов добиться сладкой мести.

Последний афоризм: «Не ищи в боли других опоры для собственного счастья», что означает: «Не старайся сделать боль других своим путём к счастью». Мы радуемся, когда зачинщики неприятностей в нашей жизни оказываются под автобусом, терпят банкротство или что-нибудь ещё в этом роде. В моей жизни есть несколько людей, попадающих в эту категорию, и меня поражает то, насколько сильно я радуюсь, когда кто-нибудь из них присылает мне письмо с рассказом о том, как всё плохо. И наоборот: меня преследует неприятное чувство, когда я слышу, что их дела идут хорошо. Я по-прежнему помню, как они причинили мне боль, и желаю, чтобы они падали всё ниже, пока не умрут мучительной смертью. Вот так мы ищем в боли других опоры для собственного счастья.

Эти афоризмы – интересное исследование человеческого рода. Они показывают, что нам нужно быть очень честными в своих делах. Если мы увидим эти вещи, наше сострадание может значительно возрасти, поскольку, исследуя самих себя, мы исследуем весь человеческий род. Монастырские правила дают нам представление о том, какими были все эти святые монахи и монахини во времена Будды. Среди этих правил есть, например, такое: не покрывать мясо рисом, чтобы раздающий пищу подложил ещё мяса, подумав, что у вас его ещё нет. Или такое: не раздражать своего соседа по комнате с намерением выгнать его и заполучить всю комнату в своё распоряжение. Это настоящие правила, предписания для монахов и монахинь, идущие из времён Будды.

Все карикатуры мира и все комедии основаны на том, о чём говорится в этой группе афоризмов. Когда мы делаем подобные вещи, то сами не видим этого – или видим и чувствуем себя так, будто совершили грех, и тогда либо отключаемся от происходящего, либо преувеличиваем его: «Я злословлю на других. Я не достоин жить на этой земле. О, тяжкий груз! Чем больше я узнаю себя, тем больше это вижу. Я постоянно распускаю сплетни. Я безнадежен. Ой-вей!». Но ведь мы также можем просто видеть то, что делаем, не только с честностью, но и с чувством юмора, и идти вперёд, не выстраивая вокруг этого всю свою идентичность.

Однако у нас по-прежнему остаётся вопрос: когда я чувствую себя хуже всего, когда испытываю зависть или потребность отомстить, как мне поступить наилучшим образом? Первый шаг – это нырнуть в переживание плохих чувств. Подружитесь с этим чувством. Следующий шаг – научиться общаться с людьми, которые, как вам кажется, причиняют вам боль и делают вас несчастными. Это не значит научиться доказывать их неправоту и свою правоту – это значит научиться общаться из сердца. Это путешествие длиной в жизнь, и оно очень глубинное; это не то, что случается быстро и легко.

19. Общаться из сердца

Давайте продолжим исследование сострадательных действий. У нас есть сильная тенденция дистанцироваться от своих переживаний, когда они причиняют боль, однако Дхарма поощряет нас пристальнее присмотреться к своим переживаниям. Хотя для объяснения сострадательного действия можно использовать множество слов, мне бы хотелось остановиться на одном слове – *общение*, в частности, на общении из сердца.

«Все активности следует выполнять с одним намерением». Это намерение – пробудить бодхичитту, пробудить сердце. Мы также могли бы сказать: «Все активности следует выполнять с намерением общаться». Это практический совет – все действия следует выполнять с намерением говорить так, чтобы другой человек мог вас услышать, а не использовать слова, чтобы создавать преграды и сворачивать чужие уши в трубочку. В процессе этого мы также учимся слушать и смотреть.

Этому соответствует крайне чёткий афоризм, идущий в паре с «Все действия следует выполнять с одним намерением»: «Всегда медитируй на том, что вызывает обиду». Вместо того чтобы превращать обиду в препятствие, используйте её как напоминание. Чувства раздражения, беспокойства, страха и безнадёжности – это напоминание слушать внимательнее. Это напоминание перестать говорить и начать смотреть и слушать. Это напоминание использовать практику тонглен, чтобы создать пространство.

Например, вы ненавидите человека, стоящего перед вами. Вы просто хотели помочь голодному человеку едой, и вот уже разговариваете с врагом: бюрократом, политиком – с *одним из них*. Вы всё сильнее злитесь на него, так что ничего не происходит. Он становится всё упрямее, вы всё больше приходите в ярость, пропасть между вами растёт, а чувство огромного «я» против огромных «НИХ» усиливается.

Когда мы испытываем обиду, то слова, которые мы произносим, действия, которые мы выполняем, и мысли, которые мы думаем, не дают тех результатов, на которые мы надеемся. Кроме того, мы настолько агрессивны, что на самом деле не привносим в мир никакого спокойствия и гармонии. Обида становится напоминанием не сердиться на себя и стать более открытыми для боли и неловкости.

Если мы действительно хотим общаться, нам придётся отказаться от представления, будто мы знаем, что делать. Когда мы приходим со своей скрытой программой, она просто не даёт нам увидеть человека, стоящего перед нами. Лучше всего отбросить наши пятилетние планы и принять неловкое, неудобное чувство того, что мы входим в ситуацию обнажёнными. Мы не знаем, что случится дальше или что мы сделаем.

Афоризм «Держи эти три нераздельно» означает, что ваши действия, речь и мысли должны быть нераздельны с горячим желанием общаться из сердца. Всё, что вы говорите, может сделать ситуацию ещё более конфликтной и убедить вас в том, что вы совсем одни. С другой стороны, всё, что вы говорите и делаете, может поддержать ваше желание общаться, подойти ближе и выйти за рамки мифа об изолированности и отдельности, которым вы захвачены.

Обычно, когда нам кажется, что с нами поступили несправедливо, наше единственное намерение – это отомстить. Афоризм «Исправляй все ошибки с одним намерением» – это попытка немного подбодрить нас, разрядить ситуацию и создать в ней немного пространства. Одно намерение – это намерение обменять себя на другого. В этом ключ. Исправлять все ошибки с одним намерением значит слушать то, что говорится, видеть человека, стоящего перед вами, и быть в состоянии покоиться в незнании, что сказать или как себя повести, – просто наблюдать и ждать. Тогда слова сами придут к вам, поскольку человек перед вами говорит:

«Ну, что ты думаешь?», «Я не знаю – посмотрим, убедишь ли ты меня сделать это по-твоему» – или просто кричит на вас.

Если бы мы просто поняли, что нам необходимо научиться общаться, возможно, мы бы не только могли помочь найти голодным людям еду, а бездомным – дом, но и стать свидетелями фундаментальной перемены – ослабления агрессии на планете и усиления сотрудничества.

Мы *действительно* разные; мы очень отличаемся друг от друга. То, что одному человеку кажется вежливым, другому покажется грубым. В одних культурах считается неприличным рыгать во время еды, в других же это показатель того, что вы довольны пищей. Запах, который кажется отвратительным одному человеку, другому может показаться прекрасным. Мы действительно разные, и мы должны признать это. Однако вместо того, чтобы развязывать войну из-за своих различий, давайте сыграем в футбол. Это будет странной игрой, если учесть наставление отдать победу другому и оставить поражение себе; но это не значит, что мы играем, чтобы проиграть, – это значит, что мы играем, чтобы *играть*. Мы могли бы играть *вместе*, даже если бы поделились на две команды. Мы просто играем – без всяких ставок. Разные команды нужны, иначе не получится никакой игры. Однако это не должно вести к Третьей мировой войне или уничтожению планеты.

Один из моих любимых учителей Дхармы – это Доктор Сьюз¹⁰. Ему так прекрасно удаётся уловить и изобразить условия человеческого существования. Одна из его историй начинается с того, что двое людей идут навстречу друг другу по узкой дорожке. Когда они встречаются, они оба отказываются уступить другому дорогу. Остальные люди строят мосты и даже целые города, чтобы обойти их, – жизнь продолжается. Однако двое упрямец так и остаются стоять, отказываясь уступить. Даже через восемьдесят пять лет им не приходит в голову просто поинтересоваться, почему другой отказывается уступить, или просто попробовать пообщаться. Даже если за все эти годы они так бы и не сдвинулись с места, у них мог бы получиться интересный диалог.

Смысл не в том, чтобы пытаться достичь гармонии или сгладить все острые углы. Хотя если ваша задача в этом – желаю удачи. Смысл в том, чтобы жить вместе на этой земле с нашими различиями и общаться ради самого общения. Главное – это процесс, а не плод. Если вы достигнете своей цели, используя агрессивную тактику, ничего так и не изменится.

У Доктора Сьюза есть и другая история – о Снитчах. Высшая раса, на которую все хотят походить и которую все ненавидят, – это Снитчи-Со-Звёздами; только у них на животе есть звёзды, у всех остальных звёзд нет. Один очень умный малый знал, что Снитчи очень предсказуемы, и поэтому придумал машину, которая могла поставить на живот звезду. Снитчи *без* звёзд на животе толпами шли к нему и уходили со звёздами, однако, конечно же, Снитчи-Со-Звёздами по-прежнему знали, кто они, и помнили о своём превосходстве. Это совершенно не сбило с них спесь. Однако, чтобы помочь в этой очень предсказуемой ситуации, тот же умный малый придумал новую машину, которая позволяла *убрать* звезду с живота. Так что все Снитчи-Со-Звёздами воспользовались этой машиной и убрали звёзды со своих животов. Теперь превосходство было на стороне тех, у кого нет звёзд.

Умный малый не выключал свои машины. Снитчи мчались то к одной, то к другой, в его карман текли деньги, однако через какое-то время Снитчи пережили шуньяту. Они больше не знали, кто есть кто, что есть что и кто был Снитчем-Со-Звездой, а кто не был Снитчем-Со-Звездой, так что наконец им пришлось просто посмотреть друг на друга без всяких ярлыков и предубеждений.

Другой афоризм гласит: «Тренируйся беспристрастно во всех сферах. Крайне важно делать это всесторонне и искренне». Тренироваться без предубеждения, без ярлыков довольно

¹⁰ Теодор Сьюз Гайсел (Доктор Сьюз, Доктор Зойс) (1904–1991) – американский детский писатель и мультипликатор. – Прим. ред.

трудно. Вся практика тонглен и учения лоджонг поддерживают эту идею, поощряя нас увидеть предвзятость, когда она возникает, и начать улавливать то, насколько болезненно чувствовать предвзятость, обиду, осуждение. Это мощное сострадательное учение, поскольку оно уважает наш интеллект и наше изначально доброе сердце. Оно просто говорит: «Начни видеть то, что делаешь, без непременных попыток изменить это – просто смотри». Так вещи начинают меняться. Когда мы говорим: «Тренируйся беспристрастно», первый шаг – медитировать на предубеждении, когда оно возникает. Здесь тот же смысл, что и в афоризме «Всегда медитируй на том, что вызывает обиду». Так мы получаем возможность тщательно и всесторонне тренироваться в любой ситуации.

Часто практике тонглен учат именно так, как сказано в этом афоризме, – как способу всесторонней и тщательной тренировки рядом с любым человеком. Вы можете выполнять эту практику в любой ситуации. Вы начинаете с себя. Вы распространяете практику на ситуации, в которых спонтанно возникает сострадание, обменивая себя на того, кому хотите помочь. После этого вы переходите к немного более сложной области.

В этом афоризме сказано, что вам следует распространять эту практику на всех, всесторонне, никого не исключая. Расширьте практику на тех, кого обычно называют безразличными вам людьми. Пожалуй, такие отношения являются для нас наиболее обычными. Есть люди, которых мы никогда так и не узнаём и которые нас абсолютно не интересуют. Это те люди, которые сидят на тротуаре и у которых нет дома, которых мы стараемся побыстрее оставить позади, поскольку их вид причиняет слишком сильную боль. Кроме того, это те люди, которые сами быстро проходят мимо нас. Поначалу выполнять практику тонглен для тех, кого мы не замечаем, может быть сложно, но одновременно это может быть наиболее ценно – начать смотреть на людей, которых мы прежде не замечали, идя по улице, и относиться к ним с интересом.

Когда мы встречаемся в жизни с ситуациями, спонтанно вызывающими в нас сострадание, необязательно выполнять все четыре шага. Можно начать сразу с третьего шага – вдыхать боль ситуации, с которой мы столкнулись, и выдыхать то, что может помочь. Достаточно вдыхать боль и выдыхать облегчение или любовь. Остальные шаги – проблеск абсолютной бодхичитты и работу с чёрным, тяжёлым и горячим и белым, лёгким и прохладным – делать необязательно. В повседневной жизни, когда вы выполняете тонглен в гуще событий, эти шаги можно пропустить.

Ключ к сострадательному действию в том, что всем нужен кто-то, кто был бы рядом – просто рядом.

Одна моя подруга получила сильные ожоги, которые изуродовали её. Позже ей удалось сделать пластическую операцию для улучшения своей внешности, однако очень долго она оставалась в таком состоянии, что на неё было трудно смотреть. Для неё это было временем почти полной изоляции. Медсёстры заходили в её комнату, говорили что-нибудь подбадривающее и убегали так быстро, как только могли. Врачи входили, говорили практичные вещи и смотрели в её карточку, но не смотрели на неё саму. Все, кто с ней встречался, старались держаться подальше, поскольку её вид был слишком пугающим, слишком устрашающим. Это касалось даже её семьи и друзей. Люди звонили, чтобы исполнить свой долг, однако присутствовало ощущение, что они не хотят иметь дело с ужасом обезображенного человека. Наконец её начали посещать люди из хосписа. Они сидели с ней и держали её за руку – просто были с ней. Они не знали, что сказать или в чём она на самом деле нуждалась, но они не боялись её, и она осознала: на самом деле людям нужно, чтобы их не боялись и не отдалялись от них.

Практика тонглен даёт именно это – поддержку для того, чтобы мы просто были с другим человеческим существом и попытались общаться с ним. Иногда нельзя ничего сказать или сделать. Тогда самое глубокое общение заключается в том, чтобы просто быть рядом.

Практика идёт ещё дальше. Мы начинаем с себя, расширяем область до ситуаций, в которых естественно возникает сострадание, затем – до безразличных нам людей, а затем перехо-

дим к врагам. «Будьте благодарны каждому Вану». Если честно, наверное, никто в этой комнате не готов выполнить практику тонглен в отношении врага. Само слово «враг» уже является проблемой, ярлыком, с которым связаны эмоция, огромный гнев и очень уязвимое место. По сути, вам придётся начать с того, что у вас есть, – с вашего отвращения или любого другого чувства, но сделать это с устремлением расширить круг сострадания.

На собственном опыте работы с практикой пробуждения бодхичитты я обнаружила, что круг сострадания расширяется со своей собственной скоростью и спонтанно – вы не можете просто сделать так, чтобы это произошло. Вы точно не можете притвориться, что это произошло. Однако, думаю, если вы поэкспериментируете, если время от времени всё-таки будете притворяться и посмотрите, что происходит, когда вы выполняете практику тонглен в отношении своего врага, это может вас воодушевить. Сами попытки сделать это и посмотреть, что происходит, когда ваш враг стоит перед вами или вы намеренно вспоминаете его, сидя в зале для медитации, чтобы выполнить практику тонглен, очень воодушевляют. Поразмыслите над этим простым наставлением: что мне нужно, чтобы я смог общаться со своим врагом? Что нужно, чтобы мой враг услышал то, что я говорю, и что нужно, чтобы я смог услышать то, что пытаются мне сказать он или она? Вся практика тонглен сводится к тому, как общаться из сердца.

Вы можете расширить область ещё больше, до всех живых существ, и это позволяет увидеть невероятную широту данной практики. Разумеется, мы можем использовать идею «всех живых существ», чтобы дистанцироваться от боли, чтобы сделать непосредственную, относительную ситуацию более абстрактной и отдалённой. Кто-то однажды совершенно серьёзно сказал мне: «Мне очень легко выполнять тонглен для всех живых существ, но несколько сложнее выполнять его для моего мужа». Выполнение практики тонглен для всех живых существ необязательно должно быть оторвано от практики тонглен для вас самих и вашей непосредственной ситуации. Мы много раз подчёркивали этот момент. Установив связь с собственным страданием, размышляйте о том, что бесчисленные существа в этот момент чувствуют то же самое. Когда вы выполняете практику как для всех живых существ, так и для себя, вы начинаете осознавать, что «я» и «другой» на самом деле не отделены друг от друга.

20. Большие тиски

Если мы хотим общаться и обладаем сильным устремлением помогать другим на уровне социального действия, на уровне собственной семьи, в работе внутри нашего сообщества или же просто хотим быть рядом с людьми, когда они в нас нуждаются, то рано или поздно мы попадём в большие тиски. Наши идеи и реальность происходящего не соответствуют друг другу. Мы чувствуем себя так, словно попали в руки жуткого великана, который пытается раздавить нас своими пальцами. Мы оказываемся между молотом и наковальней.

Часто между нашими идеями и тем, с чем мы сталкиваемся на самом деле, существует несоответствие. Например, когда мы воспитываем детей, у нас есть множество прекрасных идей, но иногда бывает очень сложно применить все эти прекрасные идеи к нашим реальным детям, измазанной едой, которая была приготовлена на завтрак. Другой пример – медитация. Замечали ли вы когда-нибудь, как трудно действительно чувствовать эмоции, не уходя в них с головой, или как трудно просто развивать дружелюбие к самим себе, когда вы чувствуете себя такими жалкими, испытываете панику или на чём-то заикливаетесь?

Существует несоответствие между вашим вдохновением и насущной ситуацией, непосредственной ситуацией. Именно трение между этими двумя вещами – тиски, зажимающие вас между реальностью и вашим видением, – заставляет вас расти, пробуждаться и быть на сто процентов порядочными, живыми и сострадательными.

Большие тиски – одно из самых полезных мест на духовном пути, в частности в путешествии пробуждения сердца. О них полезно поговорить, поскольку, снова и снова оказываясь в них, мы, как правило, просто хотим убежать, а иногда – вообще всё бросить. Это похоже на «выгорание» – ощущения совершенно некомфортные, но от них никак не улизнуть. Это похоже на собаку, вцепившуюся зубами в вашу руку так сильно, что вы не можете просто стряхнуть её. Время больших тисков по ощущениям напоминает период кризиса. У нас есть устремление пробудиться и помочь другим, и в то же время похоже, что всё работает совсем не так, как нам бы хотелось. Мы чувствуем невозможность как увязнуть в своей ситуации, так и полностью отбросить её. Попав в большие тиски, вы учитесь скромности, и в то же время в этом есть обширное видение. Это интересный момент: тиски делают вас мягче, и одновременно в них есть широта видения.

Посредством практики медитации мы учимся не отвергать, но и не цепляться. Это тот же парадокс, с которым мы сталкиваемся в своей жизни. Дело даже не в том, отвергаете вы или нет, а в том, что иногда вы обнаруживаете, что не можете сделать ни того ни другого или делаете и то и другое одновременно.

Однажды меня пригласили учить вместе с Савангом, старшим сыном Тругпы Ринпоче, и ситуация была такова, что мне не был до конца понятен мой статус. Иногда со мной обходились как с важной шишкой, которая должна входить через особую дверь и сидеть на особом сиденье. В такие моменты я думала: «Ладно, я большая шишка». Я начинала носиться с этой идеей и придумывала подобающие большой шишке представления о том, как всё должно быть. Однако затем я получала другое послание: «О, нет, нет, нет. Ты должна просто сидеть на полу, общаться со всеми и быть одной из народа». Ладно. Теперь послание было в том, что я должна была быть обычной, не выделяться и не быть учителем. Однако как только мне становилось комфортно быть скромной, меня просили сделать что-нибудь особенное, что-то подобающее лишь большим шишкам. Это был болезненный опыт, поскольку я постоянно чувствовала, как мои собственные ожидания оскорбляют или унижают меня. Как только у меня появлялась уверенность в том, какой я должна быть, и я могла почувствовать безопасность, я получала сообщение, что всё должно быть наоборот.

Наконец я сказала Савангу: «Это очень больно. Я просто не знаю, кем я должна быть». «Ну, тебе нужно научиться быть большой и маленькой одновременно», – ответил он. Мне кажется, смысл именно в этом. Привыкнуть к тому, чтобы быть только большим *или* только маленьким, только правым *или* только неправым легко.

Хотя нам кажется, что быть неправым плохо, если мы привыкнем думать, что мы всегда неправы, это тоже может стать довольно комфортным состоянием. Нам подойдёт любая опора, и мы хотим заполучить её: стать победителями или проигравшими, большими шишками или серыми мышками. Однако если мы хотим общаться, если мы действительно хотим открыть своё сердце, рано или поздно нам придётся оказаться в больших тисках, где мы не можем увязнуть в настоящем и не можем отбросить его. Мы оказываемся заложниками сочной ситуации: мы одновременно и большие, и маленькие.

Жизнь восхитительна и одновременно ужасна. Она и то, и другое. Когда мы ценим восхитительное в ней, это вдохновляет нас, придаёт нам сил, подбадривает, позволяет нам широко взглянуть на вещи, питает нас энергией. Мы ощущаем связь с ней. Однако если происходит лишь это, мы становимся высокомерными и начинаем смотреть на остальных сверху вниз, с абсолютной серьёзностью чувствуем себя большими шишками и хотим, чтобы так оставалось всегда. В восхитительном появляются оттенки страстного желания и зависимости.

С другой стороны, ужасный, болезненный аспект жизни значительно смягчает нас. Знание боли – очень важный компонент того, чтобы быть рядом с другим человеком. Ощущая большое горе, вы можете посмотреть прямо в глаза другого человека, потому что чувствуете, что вам нечего терять – вы просто рядом с ним. Ужасное смиряет и смягчает нас, однако если бы всё всегда было ужасно, мы бы лишь скатывались всё ниже и ниже. Мы были бы в такой депрессии, настолько лишёнными присутствия духа и надежд, что у нас не было бы энергии даже для того, чтобы съесть яблоко. Восхитительное и ужасное нужны друг другу. Первое вдохновляет нас, второе – смягчает. Они дополняют друг друга.

Сегодняшние афоризмы – это наставления о том, как общаться из сердца. Акцент здесь на том, как поддерживать сердце открытым и впустить в него сочность и богатство больших тисков. Один из этих афоризмов: «Какое бы событие из двух ни случилось, будь терпелив». Восхитительно событие или ужасно, приятно или отвратительно – будьте терпеливы. Терпение означает позволить вещам разворачиваться с их собственной скоростью, вместо того чтобы рубить с плеча, руководствуясь привычной реакцией на боль или удовольствие. Подлинное счастье, скрытое как под восхитительным, так и под ужасным, часто не успевает развернуться, поскольку мы слишком быстро хватаемся за старый, привычный паттерн.

Терпению не научиться в безопасной обстановке. Ему не научиться, когда дела идут гармонично и хорошо. Кому нужно терпение, когда всё идёт гладко? Если вы сидите в своей комнате за закрытой дверью и задёрнутыми шторами, всё может казаться гармоничным, но как только что-то идёт не по-вашему, вы взрываетесь. Терпение невозможно развить, если ваш паттерн в том, чтобы всегда искать гармонии и сглаживать острые углы. Терпение подразумевает готовность быть живыми, вместо того чтобы искать гармонию.

Один отшельник, прославившийся своим аскетизмом, двадцать лет практиковал в пещере. Однажды в его пещеру явился Патрул Ринпоче – учитель, отличавшийся своей непредсказуемостью, и отшельник почтительно и любезно приветствовал его. Патрул Ринпоче сказал: «Расскажи, что ты здесь делал?». «Я практиковал совершенство терпения», – ответил отшельник. Патрул Ринпоче вплотную приблизил своё лицо к лицу отшельника и сказал: «Но ведь таким старым мерзавцам, как мы, нет дела до терпения. Мы делаем это лишь для того, чтобы завоевать всеобщее восхищение, разве нет? Мы делаем это лишь для того, чтобы люди считали нас очень важными, ведь так?». Отшельник начал раздражаться. Однако Патрул на этом не остановился. Он просто рассмеялся и похлопал отшельника по спине со словами: «Да, уж мы-то знаем, как обдурить людей, правда? Мы это знаем, как никто другой. Они наверняка при-

носят тебе кучу подарков?». В этот момент отшельник поднялся и закричал: «Зачем ты сюда пришёл? Зачем мучаешь меня? Уходи и оставь меня в покое!». Тогда Ринпоче сказал: «Где же теперь твоё совершенство терпения?». Вот в чём всё дело. Мы создаём для себя идеальную ситуацию, в которой мы очень высокого мнения о самих себе. Но что происходит, когда мы попадаем в большие тиски?

Следующий афоризм: «Не поддавайся власти внешних обстоятельств». О чём-то чудесном или даже просто приятном вы говорите: «Вау! Я хочу это!». О чём-то ужасном или даже немного раздражающем вы говорите: «Я не хочу иметь с этим дело!». Смысл в том, что сложности не заканчиваются, и если вы пожелаете держать своё сердце открытым – сложностей быстро станет больше, а не меньше. Гармония может показаться несбыточной надеждой.

Чтобы не корить себя за то, что вы поддались внешним обстоятельствам, вспомните историю Будды Шакьямуни. За миг до его просветления все внешние обстоятельства в форме дочерей Мары обрушились на него, чтобы подчинить своей власти. (Мара символизирует всё то, к чему мы прибегаем, чтобы найти альтернативы присутствию здесь и сейчас.)

Непосредственно перед просветлением к Будде приходили все возможные идеи. Казалось, что проявились абсолютно все возможные сложности. Однако в тот вечер кое-что было по-другому: Будда просто оставался сидеть на своём месте, открыл своё сердце всему, что возникало, не закрывался и полностью присутствовал там. Чтобы вы не упрекали себя, знайте, что полное переживание неподвластности внешним обстоятельствам называется просветлением.

Афоризм «Не колеблись» очень хорошо дополняет афоризм, призывающий не поддаваться власти внешних обстоятельств. Что бы ни возникало, вы можете держать своё сердце открытым. Кроме того, вы можете увидеть в попытках отстраниться или закрыться возможность пробудиться. Ваши реакции на болезненные или приятные вещи дают вам возможность практиковать лоджонг. У вас есть хорошие наставления о том, что делать с болью, – вдохнуть её, стать с ней ближе, подружиться с ней. У вас есть наставления о том, что делать с удовольствием: посылать его другим, отдавать то, чего вам меньше всего хочется лишиться. Таким образом, мы можем начать понимать боль других и желать другим счастья, видя в радостях и наслаждениях нашей жизни не проблемы, а инструменты помощи другим.

Следующий афоризм – «Не жди аплодисментов» – означает «Не жди благодарности». Это важно. Когда вы открываете дверь и окна и приглашаете к себе в гости всех живых существ, стены начинают рушиться, и вы оказываетесь во вселенной, где вы совершенно беззащитны. Теперь вам некуда деваться. Если вы думаете, что уже этого достаточно, чтобы вы были довольны собой и чтобы вас осыпали благодарностями, этого не произойдёт. Вместо того чтобы ожидать благодарностей, было бы полезнее ожидать неожиданного – тогда вы, возможно, испытаете интерес и любопытство к тем, кто входит в вашу дверь. Мы можем начать открывать свои сердца другим тогда, когда совершенно не надеемся что-то получить взамен. Мы делаем это просто так.

С другой стороны, полезно выражать благодарность другим. Полезно показывать другим, как мы их ценим. Однако если за этим стоит мотивация понравиться им, мы можем вспомнить этот афоризм. Мы можем благодарить других, но должны полностью оставить надежду на то, что они также отблагодарят нас. Просто держите дверь открытой без всяких ожиданий.

Один из афоризмов гласит: «Не давай неверных интерпретаций». Не настаивай на неверном представлении о том, что такое гармония, что такое сострадание, что такое терпение, что такое щедрость. Не давай этим вещам неверных интерпретаций. Есть сострадание и есть *идиотское* сострадание, есть терпение и есть *идиотское* терпение, есть щедрость и есть *идиотская* щедрость. Например, когда вы пытаетесь сгладить все острые углы, избежать конфликтов и не раскачивать лодку, это не настоящее сострадание или терпение. Это контроль. Вы не пытаетесь вступить на неизведанную территорию, обнаружить себя более открытыми, меньше защищающимися и поэтому пребывающими в лучшем контакте с реальностью. Вместо этого

вы используете идиотские формы сострадания и т. п., просто чтобы удержать свою позицию. Когда вы откроете дверь и пригласите в гости всех живых существ, вам придётся отбросить свои планы. К вам входит много разных людей. Как только вам начинает казаться, что ваш маленький план может сработать, он вас подводит. Он оказался очень полезным с Ваню, но когда вы попробовали применить его с Мортимером, он посмотрел на вас, как на сумасшедшего, а когда вы попробовали применить его с Аней, она обиделась.

Ни одна формула не будет работать всегда. Если вы приглашаете в гости всех живых существ, но сами желаете лишь гармонии, рано или поздно вы обнаружите, что один из ваших гостей дурно себя ведёт и вы не можете просто сидеть с радостным лицом и выполнять практику тонглен, пытаясь привнести гармонию.

В общем, вы садитесь и говорите: «Ладно, сейчас я собираюсь подружиться с тем фактом, что мне больно, что я напуган и что это по-настоящему ужасно». Однако так вы просто пытаетесь избежать конфликта – вы просто не хотите усугублять ситуацию. Тогда все гости начинают ужасно себя вести: вы целый день старательно работаете, а они просто сидят, курят сигареты, пьют пиво, едят вашу еду и в конце концов избивают вас. Вы думаете, что, ничего не делая и не говоря, ведёте себя как воин или бодхисаттва, но на самом деле вы ведёте себя как трус. Вы просто боитесь сделать ещё хуже. Наконец они вышвыривают вас из вашего собственного дома, и вы сидите на тротуаре. Кто-то проходит мимо и говорит: «Почему ты тут сидишь?». «Я практикую терпение и сострадание», – отвечаете вы. Вы неправильно поняли смысл.

Хотя вы отбросили свои планы, хотя вы пытаетесь работать с ситуациями, вместо того чтобы бороться с ними, возможно, вам придётся сказать: «Сегодня вы можете здесь переночевать, но завтра вы уйдёте, а если этого не произойдёт, я позвоню в полицию». На самом деле вы не знаете, что принесёт пользу тому или иному человеку, однако если вы позволяете другим избивать вас, есть вашу еду и выбрасывать вас на улицу, это не приносит пользы никому.

Итак, в афоризме «Не давай неверных интерпретаций» на самом деле говорится о больших тисках. Здесь говорится, что вы не знаете, что окажется полезным, однако должны говорить и действовать с ясностью и решительностью. Ясность и решительность возникают из желания замедлиться, прислушаться и присмотреться к тому, что происходит. Они возникают из открытости вашего сердца, а не из избегания. Тогда действия и речь согласуются с тем, что нужно сделать – для вас самих и для другого человека.

Мы допускаем множество ошибок. Если вы поговорите с человеком, который, по вашему, поступает в своей жизни мудро и смело, вы можете обнаружить, что он причинил боль огромному количеству людей и совершил множество ошибок, однако использовал эти ситуации как возможности стать скромнее и открыть своё сердце. Мы не становимся мудрее, сидя в комнате с закрытыми дверями и окнами.

«Тренируйся в трёх сложностях» – мой любимый афоризм, поскольку он признаёт, что путь на самом деле сложен, однако потратить на него наше время – это хорошая идея. Есть три сложности. Первая – это *увидеть невроз как невроз*, вторая – это *быть готовым сделать что-то иначе*. Третья – это *устремление сделать это своим образом жизни*.

Увидеть невроз как невроз

Первая сложность – увидеть то, что вы делаете. Этому соответствует афоризм: «Освободи себя посредством исследования и анализа». Это интересный момент – быть способными увидеть то, что мы делаем, без ненависти к себе. Это может быть описанием *майтри* – любящей доброты. Мы можем увидеть то, что делаем, и осознать, что это наше первое переживание больших тисков. Видеть, что мы делаем, не нападая на самих себя, – это путь воина.

Этот афоризм об освобождении себя посредством исследования и анализа, подобно афоризмам «Не завидуй», «Не будь легкомысленным» и «Не тони в жалости к себе», означает, что первый шаг – это *увидеть*, что вы завидуете, *увидеть*, что вы легкомысленны, *увидеть*, что вы тонете в жалости к себе. Вы думаете про себя: «А что бы сделал в этой ситуации Доктор Сьюз?». Вместо того чтобы применять это как оружие против самих себя, вы можете выдохнуть и осознать, что это та информация, которая вам необходима, чтобы держать своё сердце открытым. Если бы все на планете могли увидеть то, что они делают, с добротой, всё бы начало очень быстро меняться, даже если бы мы не дошли до второй сложности.

Сделать что-то иначе

Вторая сложность – это сделать что-то иначе. Даже если вы видите то, что делаете, можете ли вы сразу сделать что-то иначе? Если вы ревнуете, можете ли вы просто щёлкнуть пальцами и перестать ревновать? Все мы знаем, что это намного сложнее. Вы сидите на своём месте, а на другом конце комнаты ваш бойфренд сидит с другой девушкой и прекрасно проводит время. С каждой минутой вы всё сильнее ревнуете и всё больше свирепеете. На вашем плече сидит маленькая птичка, которая говорит: «Вот он, твой шанс. Ты можешь использовать это, чтобы пробудиться». Вы отвечаете ей: «Даже не думай! Он просто урод. Я хочу на него сердиться. Он заслуживает мой гнев». Теперь маленькая птичка прыгает вверх-вниз и говорит: «Эй-эй-эй! Ты что, не помнишь? Ты что, не помнишь?». Вы говорите: «Я не верю во всё это! Я ревную справедливо, а он просто ужасен!». Это ваш ответ. Маленькая птичка перепрыгивает на другое плечо, тянет вас за ухо и говорит: «Ну же, ну же! Позаботься о себе. Разберись в этом. Отбрось свой „фильм“». «Даже не думай», – отвечаете вы. Вы невероятно упрямы.

Это то, что происходит со мной самой. Даже когда нам известны методы заботы о себе, мы очень упрямы. Если вы думаете, что сложно бросить курить, попробуйте бросить свои привычные паттерны. Это вызывает такое же ощущение тошноты, которое вы испытываете, когда отказываетесь от других зависимостей.

Итак, привычная реакция на ясное видение себя состоит в том, что вместо самоосвобождения «посредством исследования и анализа» вы принимаете не то лекарство – раздуваете ревность, ещё больше тонете в жалости к себе и становитесь ещё легкомысленнее. Обычно мы делаем это в разговоре с самими собой. Это похоже на раздувание огня мехами. Мы просто сидим и фантазируем о том, как наш бойфренд уходит с вечеринки вместе с нашей подругой, или же говорим с собой о том, что это всё безнадежно, что мы чувствуем это постоянно и что лучше уже не будет.

Сделайте что-то иначе – например, выполните практику тонглен. Поможет *любое* другое действие – любое, кроме привычного. Например, вы можете подняться наверх и с громким пением принять холодный душ или выпить воду с другой стороны стакана, как делаете, когда пытаетесь избавиться от икоты.

Продолжать в том же духе

Но даже если вы видите то, что делаете, и делаете что-то иначе, третья сложность в том, что вам трудно продолжать в том же духе, сделать пресечение привычного паттерна своим образом жизни. Итак, каждый раз, когда вы видите, что по привычке на чём-то заикливаетесь, вы, возможно, решите ловить себя на этом и делать что-то иначе в рамках развития сострадания к самим себе и другим. Однако не удивляйтесь и не сдавайтесь, когда станет трудно.

В практике трёх сложностей нас поддерживает афоризм: «Две активности – одна в начале, одна в конце». В начале дня, просыпаясь, вы выражаете своё устремление: «Сегодня я буду практиковать три сложности. Пусть я вижу, что я делаю. Когда это происходит, пусть я сделаю что-то иначе, и пусть это станет моим образом жизни». В начале дня вы можете своими словами поощрить себя к тому, чтобы держать своё сердце открытым и оставаться любопытными вне зависимости от того, насколько становится трудно. Далее, в конце дня, перед самым сном, вспомните свой день. Вместо того чтобы использовать произошедшее как оружие для нападок на самих себя, поскольку за весь день вы ни разу не вспомнили то, к чему устремлялись утром, вы можете просто использовать это как возможность лучше узнать себя и увидеть все забавные способы самообмана, все способы, которые так хорошо помогают вам отключаться и закрываться. Если вы чувствуете, что больше не хотите практиковать три сложности, поскольку эта практика обрекает вас на неудачу, посмотрите на себя с добрым сердцем. Размышление о делах прошедшего дня может быть болезненным, однако в конце концов вы можете развить уважение к себе, поскольку увидите, как много всего произошло, – вы не были всегда одинаковыми. Как сказал в конце своей жизни Карл Густав Юнг: «Я поражён, разочарован и доволен собой. Я измучен, в депрессии и восторгаюсь. Я – всё это вместе, и мне не под силу сложить это всё воедино».

Итак, это большие тиски. Хотя вы слушаете все эти учения и у вас есть в качестве поддержки все эти практики, большие тиски всё же стали вашей реальностью. Вы должны это переварить. Учения и практики похожи на концентрат апельсинового сока, на густую апельсиновую жижу в банке, а жизнь подобна воде. Вы должны смешать их друг с другом. Тогда вы получите хороший апельсиновый сок, который сможете налить в большой кувшин и предложить всем. Хотя он и из банки, вы-то знаете, что на самом деле он только что выжат.

21. Практика с высокими ставками

Пого¹¹ сказал: «Мы встретили врага, и он – это мы». Сейчас этот афоризм можно часто услышать от защитников окружающей среды. Реки загрязняет не кто-то другой – это делаем мы сами. Причины заблуждений, замешательства, загрязнения окружающей среды и насилия – это не чужая проблема, а то, что мы можем увидеть в самих себе. Однако, чтобы сделать это, мы должны понять, что *встретили друга, и он – это мы*. Чем больше мы дружим с самими собой, тем лучше видим, что наши тенденции к закрытости и самоизоляции укоренены в ошибочном представлении, будто путь к счастью лежит через обвинение других.

Не совсем понятно, кто такие «мы» и кто такие «они». Сенсей Бернارد Глассман, много работавший с бездомными в Нью-Йорке, сказал, что работает с ними не потому, что он такой хороший парень, а потому, что вхождение в те сферы общества, которые он отвергал, является для него единственным способом подружиться с отвергнутыми частями в самом себе. Всё это взаимосвязано.

Мы работаем над собой, чтобы помочь другим, и помогаем другим, чтобы работать над собой. Это очень важный момент. Мы могли бы сказать, что работа с другими – это практики майтри с высокими ставками, поскольку, когда мы начинаем работать с другими, почему-то оказывается, что все они выглядят как Ваня или Аня. Если мы искренне хотим быть рядом с другими, не закрывая своего сердца ни для кого и ни для чего, наш милый маленький образ того, какие мы добрые и сострадательные, разлетается вдребезги. Мы постоянно подвергаемся проверке и всегда встречаем тех, кто лучше всего подходит для неё. Чем больше вы готовы открыть своё сердце, тем больше возникает вызовов, которые заставляют вас желать закрыть его.

Эту работу невозможно выполнять в безопасной зоне. Вам придётся отправиться на рынок и жить так же, как и все остальные, но с дополнительным ингредиентом нежелания закрывать своё сердце. Майтри – любящая доброта – должна проникнуть очень глубоко, поскольку, практикуя её, вы увидите всё, что есть внутри вас. Каждый раз, когда кто-то наступит на ваши мозоли, это как большое зеркало, показывающее вам ваше собственное лицо, словно вы злая мачеха из сказки «Белоснежка и семь гномов» – вы хотите, чтобы зеркало сказало вам то, что вы хотите услышать, даже если это будет указание на отсутствие доброты или присутствие эгоизма. Вообще-то вы даже можете использовать прозрения в собственные ограничения, чтобы почувствовать себя лучше.

Однако мы не хотим *непредвиденной* обратной связи от зеркала. Мы не хотим оказаться обнажёнными, уязвимыми. У нас есть слепые пятна, и мы направляем много энергии на то, чтобы поддерживать их. Однажды злая мачеха подошла к зеркалу и сказала: «Зеркало-зеркало на стене, кто всех прекрасней в нашей стране?», и вместо: «Ты, милая» зеркало ответило: «Белоснежка». К такому злая мачеха не была готова. Однако, мне кажется, все мы знаем, что нет смысла пенять на зеркало, когда оно показывает нам наше собственное лицо, и уж конечно нет смысла разбивать зеркало.

Когда-то я была знакома с очень влиятельной женщиной, которой всегда удавалось добиться своего. Весь её подход к жизни был отражён в том факте, что весы в её ванной были настроены таким образом, чтобы всегда показывать тот вес, который она хотела видеть. Если вы смотрите в зеркало, видите, что у вас на носу большой прыщ, и решаете действительно заметить его, содрогнуться, ощутить неловкость и всё же заняться своими обычными делами, то когда какой-то пятилетний ребёнок подбегает к вам и говорит: «Эй, тётя, у тебя большой прыщ на носу!», вы просто отвечаете: «Я знаю». Однако если вы попытаетесь скрыть этот прыщ

¹¹ Опоссум, герой американского комикса с одноимённым названием. – Прим. пер.

под косметикой или пластырем, то будете шокированы и оскорблены, когда окажется, что все увидели его, несмотря на ваши ухищрения.

Эта тенденция ссылаться на самих себя, защищать самих себя сильная и вездесущая. Простой способ обратить её вспять – это развивать в себе любопытство и интерес ко всему. Это ещё один подход к помощи другим, однако, разумеется, этот процесс также помогает нам самим. Похоже, что весь путь связан с развитием любопытства, с тем, чтобы смотреть наружу и интересоваться всеми подробностями своей жизни и своего непосредственного окружения.

Когда мы оказываемся в ситуации, где кто-то наступает на наши любимые мозоли, у нас есть выбор – подавить свои чувства, отыграть их или же практиковать. Если мы сможем начать выполнять обмен, вдыхая с намерением держать своё сердце открытым смущению, страху или гневу, которые мы чувствуем, то, к своему удивлению, обнаружим, что мы также открыты чувствам другого человека. Открытое сердце – это открытое сердце. Когда ваше сердце открывается, с ним открываются ваши глаза и ваш ум, и вы можете увидеть происходящее на лицах и в сердцах других людей. Если вы идёте по улице, видите где-то вдалеке – так далеко, что вы не можете ничего сделать, – человека, который бьёт свою собаку, и ощущаете беспомощность, вы можете начать выполнять обмен. Вы начинаете выполнять его с собакой, а потом обнаруживаете, что выполняете его с человеком. Потом вы делаете его для своего разбитого сердца и для всех животных и людей, которые жестоко обходятся с другими и с которыми жестоко обходятся другие, а также для всех людей, которые, подобно вам, наблюдают за этим и не знают, что делать. Просто выполняя этот обмен, вы делаете мир более просторным и наполненным любовью местом.

Существует традиционное учение, призывающее рассматривать всех живых существ как своих матерей. Все они когда-то были вашими матерями – они были добры к вам, и вы были близки с ними. Это учение всегда казалось мне старомодным. Однако потом я прочла книгу Джоанны Мэйси, в которой она вспоминала, как слышала это учение в Индии от тибетского учителя. Это было так скучно, что она вышла на улицу подышать. Когда она шла по дорожке, ей повстречалась старушка, согнувшаяся под вязанкой дров, которые она несла на своей спине. Внезапно Джоанна подумала: «Эта женщина когда-то была моей матерью». Хотя в Индии она постоянно проходила мимо таких же женщин и мужчин, как эта старушка, – несущих тяжёлый груз и согнутых настолько, что невозможно было даже увидеть их лица, она захотела увидеть лицо этой старушки. Джоанна захотела узнать, кем была эта женщина, поскольку могла думать лишь о том, что она когда-то была её матерью.

Эта история Джоанны Мэйси кое-чему меня научила. Учение о том, что все живые существа когда-то были нашими матерями, призывает нас интересоваться другими, быть любопытными, быть добрыми. Все эти безымянные люди на улице когда-то были вашими возлюбленными, братьями, сёстрами, отцами, матерями, детьми и друзьями. Даже если вы в это не верите, вы можете просто спросить себя, кто они, и начать смотреть на них с интересом и любопытством. Все люди такие же, как и мы. У каждого из нас своя жизнь. Мы думаем, что мы центр вселенной, и никто из нас не уделяет особого внимания другим до тех пор, пока дело не доходит до сильной страсти или сильной агрессии.

Сегодняшний афоризм: «Работай с тремя основными причинами». Три основные причины – это то, что помогает нам держать своё сердце открытым, помнить об обмене себя на других и общаться. Это учитель, учение и драгоценное человеческое рождение.

Учитель

Для начала рассмотрим учителя. В учениях лоджонг учителя называют духовным другом, *кальянамитрой*. Учитель похож на старшего воина или на воина-ученика, который прошёл по пути дальше, чем вы. Это тот, кто вдохновляет вас самих идти по пути воина. Когда вы смотрите на него, то вспоминаете о собственной мягкости, собственной ясности ума, собственной способности постоянно выходить за границы и открываться. Что-то в нём трогает ваше сердце; вы хотите дружить с этим человеком как с учителем. Доверие – это необходимый ингредиент: если вы вступаете в серьёзные отношения с учителем, то принимаете на себя обязательство оставаться с ним, а учитель принимает на себя обязательство оставаться с вами, так что вы остаётесь вместе.

Чтобы не романтизировать эти отношения, я люблю повторять то, что когда-то сказал Тругпа Ринпоче: «Роль духовного друга в том, чтобы оскорблять вас». Это правда. Конечно, ваш духовный друг не звонит вам по телефону и не начинает поливать вас грязью, а также не пишет вам писем о том, какой вы придурок. Скорее, ваш духовный друг – это ваш главный Вану. Духовный друг высвечивает все ваши слепые места. Единственное отличие духовного друга от всех остальных людей в вашей жизни – в том, что мы приняли на себя обязательство оставаться с ним или с ней в беде и в счастье, в горе и в радости, в богатстве и бедности, в болезни и смерти. В наши дни мы испытываем проблемы с исполнением своих обязательств – сейчас не та эпоха, когда обязательства в цене. Вступая в отношения с духовным другом, вы сами подставляете себя. Вместо уютной, питающей ситуации, которую вы могли себе представлять в самом начале, – учитель всегда добр и заменит мать или отца, которые вас никогда не любили, – вы обнаруживаете, что эти отношения заставляют вас увидеть прыщи на своём носу, а зеркало на стене не говорит, что вы всех прекраснее в этой стране. В этих отношениях вы начинаете видеть всё, что было скрыто.

Пребывание рядом с Тругпой Ринпоче походило на большое разоблачение. Часто он почти ничего не говорил. Вы приходили с проблемой, которая казалась вам такой огромной. Когда вам наконец удавалось заговорить с ним, проблема переставала казаться такой уж важной. Тем не менее вы начинали нагнетать эмоции, а он просто сидел там или иногда смотрел в окно и зевал. Однако даже когда он просто сидел там, глядя на вас и слушая вас, вы всегда чувствовали, что разоблачили себя перед самими собой. Даже если вы были с группой других людей и вам казалось, что он вас не замечает, вы ощущали всю полноту смущения.

Рядом с учителем вы ощущаете все свои попытки представить ситуацию в нужном вам свете, ощущаете все свои попытки показаться хорошими. Вы ясно видите, что постоянно делаете это. Однако вы взяли на себя обязательство – такое, от которого вам не сбежать и которое невозможно сбросить со счётов. На этот раз вам придётся сдерживать его. Ваша верность становится похожа на три сложности. Когда вы находитесь рядом с духовным другом или даже просто думаете о нём или о ней, вы начинаете видеть невроз как невроз. Это подталкивает вас к практике второй сложности – начать применять учения. Наконец вы хотите сделать это образом жизни. Духовный друг не подтверждает вашего существования – он служит зеркалом, в котором вы видите, где застряли. Эти отношения стимулируют вас к пробуждению.

Самое важное в отношениях с духовным другом то, что это фундаментальная тренировка вашего взгляда на все ситуации в жизни. Они учат вас быть благодарными каждому Вану, а не только Вану или Ане, которых вы называете своими духовными друзьями. Когда кто-то наступит на ваши мозоли, вы начинаете видеть в происходящем своего учителя. Когда ваш обман раскрыт, вы начинаете видеть ситуацию как своего учителя. Вы осознаёте, что знаете, что делать, и можете начать напрямую работать с болью и использовать её для работы с болью

всех живых существ. Когда вы ощущаете вдохновение и радость, вы можете поделиться ими с другими и развить ощущение родства с ними.

Учения и практики

Вторая основная причина – это учения и практики. Вы получаете большую поддержку, когда видите то, что делаете, вместо того чтобы использовать это против себя или пытаться убежать от этого. Учения и практики поощряют вас ещё больше открывать своё сердце, чувствовать, что происходит, не закрываться, а распространить свою открытость на всех живых существ. Если зеркало сказало вам, что вы не прекраснее всех в вашей стране, и вы испытываете неловкость и смущение, вы начинаете понимать: в этот самый момент множество людей испытывают то же самое. Вы можете вдохнуть всё это. Когда вы чувствуете себя счастливыми, вы начинаете задумываться о других и желать счастья всем существам.

Драгоценное человеческое рождение

Итак, первая основная причина – это учитель, служащий примером и представляющий саму жизнь, а также настойчиво напоминающий нам о том, что мы должны перестать держаться за самих себя. Вторая причина – это учения и практики, которые дают вам реальные инструменты для того, чтобы открыть своё сердце. Третья причина – это драгоценное человеческое рождение. У всех нас есть эта драгоценная человеческая жизнь. Нам посчастливилось не голодать, нам посчастливилось иметь пищу и крышу над головой, нам посчастливилось услышать учения и получить методы пробуждения, нам посчастливилось обладать достаточно острым умом и роскошью исследовать то, почему мы сами и другие люди страдаем.

Другой афоризм гласит: «На этот раз практикуй основные моменты». Здесь имеется в виду, что это время является для нас крайне важным. У нас есть всё, чтобы мы могли открыть свои сердца и искренне работать с другими. У нас есть драгоценное человеческое рождение, и мы не умираем от голода в Сомали. Мы не живём в стране, где нас ещё детьми научили бы убивать всех, кто оказался по другую сторону баррикад. У нас есть огромное множество преимуществ, так что на этот раз крайне важно практиковать основные моменты.

В афоризме «Старайся, чтобы эти три никогда не ослабевали» речь идёт о трёх вещах – благодарности своему учителю, благодарности учениям и практикам, а также об обязательстве хранить базовые обеты, которые вы приняли. Благодарность учителю начинается с принятия обязательства никогда не бросать его, а он в свою очередь берёт обязательство никогда не бросать вас. Когда я думаю о собственном учителе, я постоянно испытываю огромную благодарность – практически каждую секунду моей жизни. Это благодарность за то, что нашёлся кто-то достаточно смелый, яростный и сострадательный, а также обладающий достаточным чувством юмора, чтобы сделать так, что до меня наконец дошло: прятаться негде. Я чувствую благодарность учениям и практикам, поскольку они являются хорошим лекарством и помогают нам обнажить то уязвимое место, которое мы так долго прикрывали.

Наконец, мы стараемся, чтобы наш обет прибежища и обеты бодхисаттвы никогда не ослабевали. Обет прибежища – это обязательство перестать искать островки безопасности и научиться просто прыгать вниз, просто летать, просто покидать гнездо и оказываться на неизведанной территории, не будучи связанными узкими, эгоцентричными взглядами и мнениями. Обет бодхисаттвы – это практика с высокими ставками, поскольку она подразумевает полный отказ от приватности и ориентации на комфорт, отказ как способ ещё больше пробудить своё сердце как для самих себя, так и для всех живых существ.

В целом мы должны стараться сделать так, чтобы благодарность и признательность за всё происходящее никогда не угасали. Чем бы мы ни считали происходящее – счастьем или злым роком, признательность за эту жизнь может пробудить нас и придать нам смелости, которая нужна, чтобы оставаться там, где мы есть, со всем, что входит в нашу дверь.

22. Тренируйся искренне

И вот наконец настал тот момент, когда нам пора продолжить своё путешествие, так чтобы наши дела совпадали с нашими словами. Один из последних афоризмов: «Соблюдай эти два момента даже ценой своей жизни». Здесь речь снова идёт об обетах прибежища и бодхисаттвы. Здесь есть ощущение крайней необходимости – «даже ценой своей жизни». Это призыв не бояться покинуть гнездо. Не бойтесь потерять опору, не бойтесь, что всё развалится или что вы не сможете собраться.

Смысл соблюдения сущности обета прибежища даже ценой собственной жизни в том, что «нет выхода – нет проблемы». Соблюдать обет бодхисаттвы значит обменивать себя на других и развивать сострадание к себе и другим. Так что даже ценой своей жизни, если что-то причиняет вам боль, вдохните это и подумайте обо всех остальных людях, испытывающих боль. Если что-то доставляет вам удовольствие, отдайте это и пожелайте всем людям испытать такое же наслаждение. Эта революционная идея – суть данного афоризма.

Вот последняя история об обмене себя на других. Я познакомилась с молодым человеком, большую часть своей жизни посвятившим духовному пути. Он был пробуждённым, но самодовольным. Он страдал от того, что называют духовной гордыней. Он жаловался на свою девушку, которой сложно было бросить курить, – тревога, которую она при этом испытывала, провоцировала её старое пищевое расстройство. Молодой человек сказал, что постоянно говорил ей быть сильной, не бояться, быть дисциплинированной. На это она отвечала ему: «Я пытаюсь. Я действительно пытаюсь. Я делаю всё, что могу». Он злился, так как ему казалось, будто она на самом деле не старается. Он сказал: «Я знаю, что не должен из-за этого злиться. Я знаю, что должен быть более сострадательным. Но я просто ничего не могу с этим поделать. Это задевает меня. Я хочу быть более понимающим, но она просто застряла». Произнеся это, он услышал в своих словах: «Я пытаюсь. Я действительно пытаюсь. Я делаю всё, что могу». Услышав себя повторяющим её слова, он всё понял. Он понял, с чем ей приходилось иметь дело, и это придало ему смирения.

Мне кажется, что все мы похожи на орлов, забывших, как летать. Учения напоминают нам о том, кто мы и на что мы способны. Они помогают нам заметить, что мы сидим в гнезде со спёртым воздухом, заваленном старой пищей, старыми дневниками и экскрементами. С самого раннего возраста мы испытывали желание увидеть те далёкие горы, узнать это широкое небо и бескрайний океан, но мы застряли в своём гнезде – лишь потому, что забыли, как летать. Мы подобны орлам, только в нижнем белье, штанах, рубашках, носках, туфлях, шляпах, пальто, ботинках, варежках, тёмных очках и с плеерами в ушах. Мы догадываемся, что если хотим узнать широкое небо, то должны начать снимать с себя все эти вещи. Итак, мы снимаем пальто и шляпу, и нам становится холодно, однако мы знаем, что должны это сделать – должны сами убедиться, что всему этому придётся уйти. Вы просто не можете летать в носках, туфлях, пальто, брюках и нижнем белье. Всему этому придётся уйти.

Марпа-переводчик был учителем Миларепы. Он трижды пешком проделывал путь из Тибета в Индию, чтобы получить учения. Однажды он возвращался из Индии вместе со спутником, с которым время от времени встречался, чтобы сравнить, кто получил больше учений. Спутник Марпы позавидовал ему, решив, что Марпа получил больше учений. Когда они были в лодке посередине бурной реки, спутник Марпы взял все тексты, которые собрал Марпа, и бросил их в воду. Ну разве не прекрасная возможность для практики тонглен? Марпа, конечно, не испытывал особого дружелюбия к этому человеку. Однако, вернувшись в Тибет, он осознал, что кое-что понял из всех тех учений и из всех тех книг. На самом деле ему не нужны были все те записи. Он кое-что понял, кое-что усвоил. Он сам и учения стали едины.

Каждый из нас также кое-что понял, и это то, что мы вынесем из изучения и практики этих учений. Эти учения теперь будут частью нашего существа, частью того, как мы видим, слышим и обоняем.

Мы так стараемся зацепиться за учения и «врубиться в них», но в действительности истина проникает внутрь нас подобно дождю, проникающему в очень сухую почву. Дождь очень нежный, и мы постепенно, со своей скоростью, смягчаемся. Однако когда это происходит, глубоко внутри нас что-то меняется. Сухая земля размягчилась. Непохоже, чтобы этого можно было добиться через попытки «врубиться в это» или «уловить это». Это происходит через отпусkanie, через расслабление ума, через устремление и желание быть готовыми к общению с собой и с другими. Все мы находим свой собственный путь.

Самый последний афоризм: «Тренируйся искренне». Можно было бы сказать: «Живи искренне». Позвольте всему останавливать ваш ум и открывать ваше сердце. Можно было бы также сказать: «Умирайте искренне – от мгновения к мгновению». Миг за миг, искренне позволяйте себе умирать.

У меня есть подруга, которая сильно больна, – у неё последняя стадия рака. В один из недавних вечеров ей позвонил Дзонгсар Кхьенце Ринпоче, и первым, что он сказал, было: «Даже и не думай воображать, что ты не умрёшь». Это хороший совет всем нам – он поможет нам искренне жить и практиковать.

Эти учения неуловимы, хотя кажутся совершенно конкретными: если больно – вдыхай, если приятно – отдавай. Это не то, что можно просто и полностью «уловить». Мы можем читать комментарии Трунгпы Ринпоче о тренировке ума и текст Джамгона Конгтрула. Мы можем читать их и стараться применять их в своей жизни, а также можем позволить им преследовать нас, вынуждая к пониманию того, что на самом деле значит обменивать себя на других. Что это значит на самом деле? Что значит быть ребёнком иллюзии? Что значит винить во всём себя и быть благодарным всем? Что такое бодхичитта? Мои попытки рассказать вам об этих учениях были шансом для меня самой лучше их переварить. Теперь вы увидите, что сами рассказываете о них, проживаете их и перевариваете их. Практикуйте эти учения и позвольте им коснуться вашего сердца. Сделайте их своими и распространяйте их среди других.

Приложение

Коренной текст о семи пунктах тренировки ума

Чекава Еше Дордже

Пункт первый

Предварительные практики, основа практики Дхармы

Простираюсь перед Великим Сострадательным.
Сначала тренируйся в предварительных практиках.

Пункт второй

Основная практика, тренировка бодхичитты

Абсолютная бодхичитта
Воспринимай все дхармы как сновидения.
Исследуй природу нерождённого осознания.
Самоосвободи даже противоядие.
Покойся в природе алайи, сущности.
В постмедитации будь ребёнком иллюзии.

Относительная бодхичитта
Посылание и принятие следует практиковать поочерёдно.
И то и другое должно двигаться верхом на дыхании.
Три объекта, три яда и три семени добродетели.
Что бы ты ни делал, практикуй афоризмы.
Начинай последовательность посылания и принятия с себя.

Пункт третий

Трансформация негативных обстоятельств в путь просветления

Когда мир наполнен злом,
Трансформируй все несчастья в путь бодхи.
Вини во всём одно.
Будь благодарен всем.
Видеть заблуждение как четыре каи
Есть непревзойдённая защита шуньяты.
Четыре практики – это лучший из методов.
Всё неожиданное соедини с медитацией.

Пункт четвёртый

Демонстрация использования практики в жизни в целом

Практикуй пять сил,
Краткие сердечные наставления.
Наставления махаяны по переносу сознания в момент смерти
Есть пять сил: важно, как ты себя ведёшь.

Пункт пятый

Оценка тренировки ума

Вся Дхарма сходится в одной точке.
Из двух свидетелей выбирай основного.
Всегда поддерживай радостный ум.
Если ты можешь практиковать даже с отвлечениями, ты хорошо тренирован.

Пункт шестой

Дисциплины тренировки ума

Всегда следуй трём основным принципам.
Измени своё отношение, но оставайся естественным.
Не говори о раненых конечностях.
Не раздумывай о других.
В первую очередь работай с самыми большими загрязнениями.
Оставь любую надежду на плод.
Откажись от ядовитой пищи.
Не будь предсказуемым.
Не злословь.
Не жди в засаде.
Не доводи дело до боли.
Не перекладывай груз вола на корову.
Не пытайся быть самым быстрым.
Не изворачивайся.
Не превращай богов в демонов.
Не ищи в боли других опоры для собственного счастья.

Пункт седьмой

Указания по тренировке ума

Все активности следует выполнять с одним намерением.
Исправляй все ошибки с одним намерением.
Две активности: одна в начале, одна в конце.
Какое бы событие из двух ни случилось, будь терпелив.
Тренируйся в трёх сложностях.
Работай с тремя основными причинами.
Старайся, чтобы эти три никогда не ослабевали.
Держи эти три нераздельно.
Тренируйся беспристрастно во всех сферах. Крайне важно делать это всесторонне и искренне.
Всегда медитируй на том, что вызывает обиду.
Не поддавайся власти внешних обстоятельств.
На этот раз практикуй основные моменты.
Не давай неверных интерпретаций.
Не колеблись.
Тренируйся искренне.
Освободи себя посредством исследования и анализа.
Не тони в жалости к себе.
Не завидуй.
Не будь легкомысленным.
Не жди аплодисментов.

Когда наступят пять тёмных времён,
Это станет способом их трансформации в путь бодхи.
Это сущность амриты устных наставлений,
Передаваемых в традиции мудреца Суварнадвипы.
Пробудив карму предыдущей тренировки
И вдохновляясь великой преданностью,
Я презрел несчастья и клевету
И получил устные наставления об обуздании фиксации на эго.
Теперь даже перед смертью у меня не будет сожалений.

Библиография

- Chogyam Trungpa. Training the Mind and Cultivating Loving-Kindness. Boston: Shambhala Publications, 1993.
- Pema Chödrön. The Wisdom of No Escape and the Path of Loving-Kindness. Boston: Shambhala Publications, 1991.
- Джамгон Конгтрул. Великий путь пробуждения. М.: Ориенталия, 2015.
- Чогьям Трунгпа Ринпоче. Миф свободы и путь медитации. Киев; М.: София, Гелиос, 2003.
- Чогьям Трунгпа Ринпоче. Преодоление духовного материализма. М.: Ориенталия, 2009.
- Чогьям Трунгпа Ринпоче. Сердце будды. М.: Ганга, 2012.
- Чогьям Трунгпа Ринпоче. Шамбала: священный путь воина. М.: Ориенталия, 2015.