

БУДДА УКАЗЫВАЕТ ПУТЬ

СБОРНИК ЛЕКЦИЙ И УЧЕНИЙ

ДЖЕЙМС ЛОУ

Опубликовано Simply Being www.simplybeing.co.uk

© James Low, 2022

Джеймс Лоу заявил о своем праве в соответствии с Законом об авторском праве, промышленных образцах и патентах 1988 года быть идентифицированным как автор этой работы. Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть распечатана, воспроизведена или использована в любой форме или с помощью электронных, механических или других средств, известных сейчас или изобретенных в будущем, включая фотокопирование и запись, или в любой системе поиска информации без предварительного письменного разрешения автора.

Мы ценим вашу поддержку прав автора.

Каталогизация данных публикаций Британской библиотеки. Каталогную запись этой книги можно получить в Британской библиотеке.

Все публичные выступления изначально редактировались Барбарой Террис

Собрано и подготовлено Дивьей Гуптой

Дизайн обложки: Алисия Жмигородская

Фотография на обложке любезно предоставлена Робби Террисом

Перевод на русский язык: Марина Самарина

За помощь в корректуре спасибо Марии Шрамко и Юрию Колоненко

Содержание

Основа пробуждения уже присутствует внутри нас	7
Пустота, равнозначность и доброта.....	10
<i>Страдание универсально</i>	10
<i>Тхеравада: отсутствие внутренней самосущности</i>	11
<i>Махаяна: трое врат к освобождению</i>	14
<i>Махамудра: один вкус</i>	20
<i>Дзогчен: сансара и нирвана имеют одну и ту же основу</i>	25
<i>Четыре безмерных</i>	34
<i>Доброта, основанная на равнозначности, возникающей из пустоты</i>	38
Буддийский подход к тому, как оставаться расслабленным и открытым в современной жизни....	41
<i>Наше самоощущение не может быть надежным</i>	42
<i>Двойственное видение</i>	46
<i>Слияние осознанности и повествования</i>	49
<i>Непрерывность объекта заключается в концепции объекта</i>	53
<i>Осознанность и опыт</i>	56
<i>Воззрение дзогчена на недвойственность</i>	61
<i>Три взаимосвязанных аспекта</i>	65
<i>Двигаться свободно с тем, что бы ни происходило</i>	67
Открытость и ясность	73
<i>Как письмена на воде</i>	77
<i>Фантазия о надежности</i>	79
<i>Мы — паттерны энергии</i>	82
<i>Проявлять гостеприимство ко всему, что бы ни возникало, без осуждения</i>	84
<i>Настроение пустоты или открытости</i>	88
Опыт самоосвобождения	91
<i>Мысли подобны ветру</i>	91
<i>Разница между движением ума и самим умом</i>	96

<i>Значение отсутствия «я» в буддизме</i>	99
Пространство — наш лучший друг: работа в организации	106
<i>Мы хотим ухватиться за что-то</i>	107
<i>Метод тантры — ослабить скованность</i>	109
<i>Как ладить друг с другом на работе</i>	111
<i>Оставаться свежим</i>	113
<i>Пять элементов для понимания динамики работы</i>	115
<i>Драмы, которые могут происходить на пустой сцене</i> ...	124
Наши мимолетные роли в драме жизни	128
Основа, путь и результат.....	131
<i>Основа</i>	131
<i>Путь</i>	131
<i>Результат</i>	133
Расслабьтесь и не полагайтесь на иллюзии	134
Чудо бытия	139
<i>Жизнь в мире историй</i>	139
<i>Концепции незыблемы, содержание преходяще</i>	143
<i>Вера в то, чего нет</i>	148
<i>Ум находится в теле или тело находится в уме?</i>	151
<i>Речь нужна для взаимодействия и, следовательно, сострадания</i>	154
<i>Двигаясь с потоком становления</i>	155
Сияние пустоты	158
<i>Страдание — это скорее симптом, нежели проблема</i> .	158
<i>Мы все обладаем потенциалом для пробуждения</i>	161
<i>Исследуйте вопрос «как?», а не «кто?» или «что?»</i>	162
<i>Нераздельность изначальной чистоты и мгновенного присутствия</i>	167
<i>Освобождение эго: растворение затвердевания</i>	169
<i>Почему осознанность описывается как обнаженная и свежая</i>	172

Исцеление и пять элементов: дзогчен в повседневной жизни.....	177
<i>Элемент земли формирует вещи</i>	177
<i>Дисбаланс элементов</i>	183
<i>Исцеление через сосредоточение на элементе пространства</i>	187
<i>Обращение к естественной пространственности нашего бытия исцеляет</i>	193
Природа «я» в тибетском буддизме.....	198
<i>Небуддийские взгляды на «Я»</i>	198
<i>Буддийский взгляд на «Я»</i>	200
<i>Создание повествований о «себе» и вера в них</i>	202
<i>«Я» и другие возникают одновременно и в зависимости от обстоятельств</i>	207
<i>Мы верим во многое, но это всего лишь мысли</i>	210
<i>Этическое поведение</i>	212
<i>Все существует как опыт ума</i>	213
<i>Наша основа — элемент пространства, а не элемент земли</i>	215
Освобождение от привязанности и путаницы в пространстве бытия.....	219
<i>Я и меня: быть субъектом, быть объектом</i>	219
<i>Первый уровень неведения: потеря основы</i>	221
<i>Трое врат к освобождению</i>	226
<i>Осознанность — это безработица эго</i>	229
<i>Вторая стадия неведения: проецирование и наделение важностью</i>	230
<i>Река течет, но мы пытаемся ее заморозить</i>	233
<i>Беззнаковое</i>	235
<i>Позвольте комментарию течь, не думая, что это как-то касается вас</i>	236
<i>Проходя через ложные слои основы</i>	237
Любовь и привязанность с точки зрения дзогчена ..	239
<i>Любовь и отношения</i>	239

<i>Поскольку идентичность условна, любовь условна</i>	244
<i>Почему мы чувствуем, что у нас есть «я»?</i>	248
<i>Привязанность и принятие</i>	252
<i>Я и другие — это неделимый круг</i>	254
<i>Любовь в дзогчене означает быть доступным</i>	255
<i>Вопросы</i>	258
Чод: освобождение от четырех демонов	261
<i>Четыре демона</i>	263
Естественная свобода ума	273
<i>Какую идентичность мы придумали для себя?</i>	273
<i>Мы сталкиваемся с опытом: мы не сталкиваемся с вещами</i>	275
<i>Буддизм рассматривает неведение как динамичное явление</i>	280
<i>Только если я лгу себе, я могу заставить неустойчивое казаться устойчивым</i>	282
<i>Ум — это открытость, ясность и энергия, неразрывно связанные друг с другом</i>	287
Находясь в реке жизни	290
<i>Взаимозависимое возникновение</i>	297
<i>Тантра</i>	299
<i>Воззрение дзогчена</i>	306
Приложение	311
Другие книги Джеймса Лоу	314

Основа пробуждения уже присутствует внутри нас

Тибетское слово «будда» — Sangs-rGyas. “Sangs” указывает на чистоту, пробуждение, ясность, свободу от всех осквернений, ограничений и неверных взглядов. “rGyas” указывает на обширность, величие, полноту всех благих качеств и бесконечное сострадание. Будда — это присутствие нераздельности глубины мудрости и необъятности сострадания. Его мудрость свободна от омрачений и освещает бесконечность пустоты, внутри которой все явления лишены собственной природы. Его сострадание проявляется как свобода манифестировать любую форму и выполнять любую деятельность для помощи чувствующим существам во всех шести мирах сансары. Таким образом, будда свободен от ограничений и свободен действовать в соответствии с каждой конкретной ситуацией. Стать буддой — наша цель, ведь у нас тоже есть потенциал, природа будды, которая может пробудиться как полное состояние будды с этими двумя свободами мудрости и сострадания.

Основой пробуждения является внутренняя чистота нашего ума. Хотя мы воспринимаем себя как ограниченных существ с множеством недостатков, эти ограничения зависят от многих факторов и возникают из-за причин и условий. Начало свободы заключается в признании того, что наши ограничения хотя и могущественны в своем функционировании и в том, как они порождают карму, но на самом деле лишены собственной определяющей сущности. Фактически они функционируют только потому, что мы верим в них из-за неведения, привязанности и силы обманчивого двойственного видения. Из-за отождествления с укоренившимися шаблонами, которые мы принимаем за себя и других, мы живем в бесконечных

волнах импульсов и реакций и поэтому никогда не находим покой. Тем не менее основа для пробуждения, мира, мудрости и сострадания уже присутствует внутри нас.

Будда Шакьямуни указал на то, что все составные вещи непостоянны. Если бы нам нужно было создать свой собственный потенциал будды, то и он тоже был бы непостоянен. Если бы мы были по-настоящему и полностью созданы неведением, пробуждение было бы невозможным. Даже если бы мы каждый день в течение года мыли кусок угля, он не стал бы мелом, потому что у него нет природы мела. Но наша природа будды или потенциал пробуждения — это неотъемлемая основа нашего опыта. Это основа нашей свободы пробудиться.

Тем не менее мы накопили множество кармических тенденций и омрачений за время долгого пребывания в сансаре. Не только наш собственный истинный потенциал скрыт от нас этими плодами нашей собственной движимой заблуждением деятельности, мы также сильно идентифицируем себя со своими кармическими паттернами и считаем их своим истинным «я». У нас есть множество способов определения себя: «Я такой, я такая». Но эти определения основаны на языке и понятиях, и они лишь условны. Они не могут никак затронуть или разрушить бесконечную абсолютную истину нашей неизменной природы будды. Когда облака затягивают небо, кажется, что небо состоит из облаков. Но облака непостоянны и исчезнут, в то время как неизменное небо открыто и присутствует независимо от того, покрыто оно облаками или нет.

Если мы видим, что это так, перед нами открывается путь, и мы можем начать заниматься изучением и практикой, чтобы приобрести различающую мудрость, которая никогда не путает облака с небом. На внешнем уровне мы работаем над тем, чтобы освободить наше тело, речь и ум от грубых привычек. На внутреннем уровне мы

видим, что эти привычки лишены истинной сущности или врожденной природы. На самом глубоком уровне мы видим, что облака — это игривое творчество неба, его самопроявление, и они внутренне пусты как сияние самой пустоты. Эта мудрость освобождает нас от вовлечения в двойственность, и мы постепенно продвигаемся от принятия хорошего и отвержения плохого к ни принятию, ни отвержению, а просто пребыванию в просторной, подобной небу осознанности, свободной от приобретений и потерь, появления и исчезновения.

Благодаря мудрости проявляется наше сострадание. Сначала оно возникает как устремление: «Пусть все существа будут счастливы». Тогда это становится сутью и мотивом нашей практики по мере того, как мы развиваем бодхичитту и помним обо всех существах. Тогда сострадание возникает без усилий, свободное от овеществления и без усилий помогающее всем существам, как будто это происходит во сне.

Теперь у нас есть свобода становиться тем, что требуется другим, какими бы они ни были. Мы не действуем по образцу; мы не пытаемся быть добрыми и полезными согласно каким-то правилам или принципам. Напротив, мы открыты и готовы, способны реагировать в свежести момента, возникающего во взаимозависимости. Поскольку мы обрели мудрость, свободную от ограничений, мы приобретаем свободу освобождать всех существ от их ограничений и облегчать для них пробуждение к их собственному потенциалу будды.

Свобода в буддизме — это свобода быть буддой, пробудиться к тому, кем мы являемся на самом деле, и таким образом освободить других, чтобы и они могли обрести собственную внутреннюю свободу.

Написано Джеймсом Лоу в 2017 году.

Пустота, равенственность и доброта

Добро пожаловать в этот странный опыт общения через Zoom. Обычно я нахожусь в одном помещении с людьми, имею некоторое представление о том, как они себя чувствуют, и работаю с тем, что возникает между нами, но сейчас я просто смотрю на экран. Для меня это нечто очень необычное и новое, но это также подчеркивает непостоянство каждой ситуации, в которой мы находимся. У меня было готово расписание учений на протяжении всей весны и лета 2020 года, а теперь все отменилось. Из-за вируса COVID невозможно путешествовать. Это важное напоминание для нас: читая новости о смерти других людей, мы понимаем, что это произойдет и с нами. То, что мы считаем своей жизнью и своим будущим, на самом деле не в нашей власти. Существует множество сил, действующих через нас, которые могут измениться в любой момент. Поэтому сейчас мы можем получить небольшое вдохновение дхармы, чтобы выйти из этого ужасного кризиса, который нас окружает.

СТРАДАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНО

Теперь, когда появился вирус, мы видим, что в обществе стало больше понимания о страдании. Люди беспокоятся за своих друзей, семьи, знакомых. Они читают страшные новости и вдруг осознают: «О, да! Страдание существует». Нам как буддистам тоже повезло это осознать, потому что первая из четырех благородных истин, которые Будда преподал, — это истина о страдании. Страдание — это не случайность. Если мы погружены в учение Будды, оглядываясь вокруг, мы понимаем, что это истина. Страдание — не случайность, так чему же мы удивляемся? Мы слышали о боевых действиях в Йемене и во многих других местах — на Ближнем Востоке, в Африке. Страдание повсеместно. Когда мы не замечаем страданий, это обычно признак того, что мы стали немного туповатыми: мы

настроились на свой собственный узкий мирок, на самодовольство среднего класса. Тот факт, что мы защищены от жестоких банд, выходящих из леса с мачете, не означает, что этого не происходит со многими другими людьми.

Поэтому, когда мы переживаем собственные страдания, наша задача всегда заключается в том, чтобы осознать их универсальность: иметь больше сочувствия, больше связи с болью, которая присутствует повсеместно. Страдание — это одна из вещей, объединяющих всех чувствующих существ во всех шести мирах. И в адах, и в мирах богов всегда присутствует какое-то изменение, какое-то уменьшение легкости бытия и способности к размышлению. Страдание — очень драгоценная вещь, о которой нам стоит задуматься.

Название этой лекции — «Пустота, равенность и доброта». Есть причина, по которой эти слова расположены именно в таком порядке. Как указывают многие учителя, в частности Далай-лама, если у вас нет понимания пустоты, даже если у вас есть доброе сердце и чувство ответственности перед другими людьми, вы не пойдете глубже, и у вас не будет основы для преобразования вашего собственного восприятия мира. Вы не выйдете за пределы двойственности и неведения, доброта и добрые поступки, которые вы совершаете, будут временными. Они рассеиваются очень легко.

ТХЕРАВАДА: ОТСУТСТВИЕ ВНУТРЕННЕЙ САМОСУЩНОСТИ

Первое, что мы делаем, — рассматриваем природу пустоты. Все школы буддизма говорят о пустоте. Тхеравада уделяет внимание трем признакам обусловленного существования: страданию, непостоянству и отсутствию собственной природы. Иными словами, это означает отсутствие каких-либо явлений, имеющих собственную

определяющую сущность. Что это значит, особенно третий пункт?

Для нас очевидно, что такое страдание, хотя мы еще вернемся к этому. Непостоянство мы видим повсюду вокруг нас. Мы видим его в нашем теле, в дыхании, в ветре, в деревьях. Но отсутствие собственной природы или сущности зачастую бывает сложнее увидеть.

Будда объяснил, что причина, по которой мы считаем себя личностью, заключается в пяти скандхах. Я Джеймс. Я существую. Я могу рассказать вам свою историю. У меня есть чувство, что я всегда был Джеймсом, и это кажется чем-то абсолютно нормальным и естественным. Но когда мы рассматриваем это с точки зрения пяти скандх, то видим: о, Джеймс состоит из формы! Есть форма и есть цвет. В этой форме и цвете, которые я воплощаю, возникают ощущения: положительные, отрицательные и нейтральные. Внутри них есть определенные виды восприятий и переживаний, в которых возникают события, и я интерпретирую их, внутренне разделяя происходящее на «снаружи» и «внутри». Затем это подпитывается и обогащается совокупностью ассоциаций, из которой мы создаем свое представление о том, кто мы такие. И наконец, наше сознание, наша способность что-то знать, формулирует повествование о нас самих. Это связано с представлением о наших родителях, школе, в которой мы учились, магазинах, в которые мы обычно ходим, и так далее.

Благодаря функционированию пяти скандх мы принимаем истории, которые рассказываем о себе, за основу нашего существования. По сути, мы живем в мифе о своем индивидуальном существовании. Пять скандх движутся вместе, создавая паттерны. Паттерн за паттерном, но, когда вы смотрите на них, то не можете найти в них никакой сущности. В них нет ничего устойчивого и постоянного. То, какими вы были утром — не то, какие вы

сейчас. Вы не знаете, в каком настроении будете, когда проснетесь завтра утром, как ваше тело будет чувствовать себя. Иными словами, явления, фактическое возникновение того, каково это — быть мной, подвержены влиянию множества сил, которые не находятся под моим сознательным контролем. Я обнаруживаю себя таким. Так где же моя личная сущность? «Джеймс» — это идея, которая у меня есть. Идея, которую я использую для толкования постоянно меняющегося мира переживаний. Когда мы исследуем себя таким образом, мы видим, что то, что мы называем собакой, рыбой или птицей, — это совокупность перьев и шерсти и так далее. Они вдыхают и выдыхают, они являются процессом взаимосвязи, но у них нет своей собственной неотъемлемой сущности. Они возникают как аспект взаимозависимого возникновения. На основе одного возникает другое.

Когда кто-то присылает мне дружеское электронное письмо, я радуюсь. Если кто-то присылает мне очень грустное электронное письмо о том, что у него проблемы, мне становится грустно. Таким образом, я возникаю во взаимосвязи с этими событиями, и то, как я отреагирую на событие, будет зависеть от множества факторов: хорошо ли я знаю этого человека, какова наша общая история, и так далее. Множество факторов постоянно сходятся, чтобы создать именно такую форму меня.

В чем же сущность моего «я»? В обыденной жизни мы думаем: «О, это просто такое чувство, что я — это я». Но когда мы рассматриваем это момент за моментом, когда мы выполняем нашу базовую медитацию — шаматху, чтобы успокоить ум и уменьшить отвлечения, и випашьяну, чтобы исследовать поток явлений, то обнаруживаем, что все просто проходит сквозь нас. Хотя я чувствую себя так, будто я здание, стабильная структура, построенная давно, на самом деле я больше похож на реку. На тибетском это называется rang gyud, самовозникающий поток, бесконечно

движущийся момент за моментом. Здесь нет собственной сущности, но при этом вот он я. Что же все это значит?

МАХАЯНА: ТРОЕ ВРАТ К ОСВОБОЖДЕНИЮ

Когда развивались учения махаяны и Будда даровал учения на Пике стервятника в Раджгире, он указал на то, что называется тремя вратами к освобождению.

1) Первые врата — это беззнаковость. Когда мы исследуем процесс того, как думаем и говорим о мире, как взаимодействуем с другими людьми, мы обнаруживаем, что используем язык. Я беру слова, которые когда-то выучил, и объединяю их в паттерн; вы их слышите, и они тоже создают для вас паттерны. Что действительно означают эти слова? Если я говорю об уровне смертности от вируса COVID в Великобритании, это звучит как некий статистический факт. Но все люди умирают по-разному. Каждый из людей, упомянутых в статистике, умрет со своей собственной печалью в изолированной палате, отрезанный от семьи и друзей. Их смерть была уникальным моментом и совокупностью многих факторов. Когда мы используем слова, чтобы сказать: «я мужчина» или «я женщина», «это моя работа», «я люблю апельсины», кажется, что эти слова-знаки на что-то указывают. Как дорожный знак, на котором написано «поезжайте по этой дороге, если хотите попасть в Берлин». Теперь я знаю, в каком направлении двигаюсь. Но когда вы смотрите на знак до того, как он возник, там ничего нет. Знак — это основа, из которой мы порождаем ощущение чего-то действительно существующего.

Поэтому каждый раз, когда мы говорим и думаем, это похоже на место встречи потенциалов, порождающих паттерн, в котором мы обитаем. Некоторые из возникающих знаков, кажется, указывают на прошлое. Мы можем говорить о том, что делали в прошлом году. Но прошлое ушло. О чем мы говорим? Мы создаем иллюзию

того, что существует прошлое, о котором мы можем говорить. Или мы можем подумать о лете. Мы можем надеяться: «О, возможно, эта политика изоляции будет отменена к лету, и мы сможем поехать к морю и поплавать». Это ментальный конструкт. Это набор идей в нашем уме. На самом деле будущего нет. Это паттерн, воображение.

Я воображаю свое прошлое и будущее и, на самом деле, настоящее тоже. Я представляю, как сижу здесь в комнате и смотрю на экран компьютера. Это не самый любимый объект моего воображения, но именно его я представляю в данный момент. Потому что в мире есть знаки, которые я интерпретирую. Чтобы понять, что такое беззнаковость, мы можем применить два способа. Первый из них — увидеть нашу интерактивную игру по чтению знаков этого мира как поток форм и взаимозависимости, взаимосвязи. Второй — увидеть, как мы используем знаки так, будто они указывают на истинную сущность, словно я действительно говорю о чем-то, что существует там, снаружи. Когда в традиции махаяны мы говорим, что существование лишено знаков, как говорится также в «Сутре сердца», и это означает: не доверяйте знакам. Знаки и обозначения возникают в данный момент как формы, как своего рода массаж, который позволяет вам двигаться порозному в этот момент. Они ни на что не указывают. Именно отсутствие вещественности внутри и снаружи — суть понимания махаяны.

2) Вторые врата — это отсутствие надежды или бесцельность, *тое-ра мед-ра*. Поэтому вместо того, чтобы строить планы на будущее и заполнять пространство ума субъектно-объектным диалогом, в котором я обдумываю множество разных вещей, что на самом деле является топливом, которое поддерживает это иллюзорное ощущение индивидуального «я», я буду пребывать без цели.

В медитации шаматхи вы фокусируетесь на дыхании, маленькой статуе или камне, поэтому там особо не на что надеяться. Вы просто успокаиваете свой ум, глядя на довольно скучный объект, потому что то, чего вы на самом деле хотите, — это сосредоточить внимание. Вы не пытаетесь чего-то достичь. Вы никуда не идете.

Но большую часть жизни мы куда-то идем. Мы пытаемся чего-то добиться. Отсутствие надежды не означает отчаяния, беспомощности, уныния. Скорее, это означает, что нам нужно не отстраняться от текущего момента, а оставаться в нем. Потому что, когда мы создаем проекции, ум движется. Мы куда-то идем. Мы блуждаем в сансаре. Мы люди, которые идут из точки А в точку Б. Мы идем от рождения к смерти, из утра в вечер, из постели в ванную. Мы ездим из города в город и из страны в страну. Это движение создает ощущение, что я — движущийся человек, обладающий свободой воли и властью. Я — действующее лицо и причина всех событий. Но так ли это? Когда мы больше медитируем, то обнаруживаем: «О! Мысли, чувства, воспоминания, планы возникают и исчезают. Все находится в движении. Я могу прыгнуть в это движение и стать его частью, думая о только что пришедшей мысли, или я могу просто присутствовать». Мысли возникают, движутся и проходят через ум. Ум — это пространство раскрытия настоящего. В процессе медитации мы возвращаемся ближе к настоящему моменту.

3) Третьи врата — это пустота, шуньята. Это означает, что все видимые явления не наполнены собой. Что-то есть. Оглядываясь вокруг, мы что-то видим, и это бесспорно. Я могу поднять глаза и посмотреть в окно, я вижу деревья, вижу дом на другой стороне дороги. Кажется, дом действительно находится там. В тот момент, когда я на него смотрю, кажется, что он полон домашнего уюта, и дерево кажется полным древесности. Дерево кажется примером дерева как категории. Это немного похоже на концепцию

Платона о чистой идее, которая существует в совершенной форме, и все, что мы видим, является своего рода ее копией. Но на самом деле то, что я вижу, — это форма и цвет. Я представляю себе дерево. Дерево создается в уме. Конечно, если я выйду на улицу и ударю дерево, у меня заболит рука. Шуньята не означает, что дерево — пустая иллюзия и там ничего нет. Есть форма. Но форма сама по себе не имеет сущности. Дерево возникает из семечка; оно растет в зависимости от условий города, состояния окружающей среды и так далее. Время от времени ему обрезают ветви по решению местных властей, беспокоящихся о количестве листьев, которые осенью опадут и, возможно, засорят канализацию. Жизнь деревьев находится во зависимом возникновении со многими факторами. В дереве нет собственной сущности. Пустота означает, что видимость существует, но она неотделима от пустоты.

Форма есть пустота, пустота есть форма или видимость, pang-tong. Все ощущения, которые мы получаем через органы чувств, находятся здесь, но нам не за что ухватиться. Это такая странная идея. Неуловимое присутствие. Поскольку наш ум сфокусирован на том, чтобы схватиться за что-нибудь, мы в итоге хватаемся за отсутствие. То есть когда вы пытаетесь ухватить идею дерева, вы начинаете думать о дереве. В ваш ум приходят воспоминания о деревьях. Любимое дерево, на которое ты забиралась, когда была маленькой девочкой, а потом сидела на ветвях и смотрела вокруг. У вас есть мысли и воспоминания о деревьях. Но что перед вами? Ваше представление о дереве скрывает дерево от вас. У дерева нет места, чтобы проявить себя.

Итак, пустота — это приглашение позволить уму стать более спокойным, чтобы мы стали более восприимчивыми. Пустой ум показывает нам пустой мир. Когда ум полон мыслей, мы получаем привычный нам,

знакомый мир. Мы обнаруживаем, что мы человеческие существа. То есть мы находимся в одном из шести миров сансары в нашем конкретном возрасте, в нашем конкретном теле. У нас есть специфика своего мира, но когда мы открыто смотрим на явления и впускаем в себя свет мира, звуки мира, вкусы, запахи, ощущения — все эти моменты проявления, мы начинаем видеть, что будущего нет, есть только сейчас, этот настоящий момент, который всегда полон и всегда пуст. Он полон явлений и пуст от сущности. Поэтому, когда вы убираете сущность из явлений, у вас появляется гораздо больше пространства. Все бесконечно движется в пространстве.

Когда мы общаемся с другими людьми, которые страдают, и они рассказывают нам истории о своей утрате, страхе или тревоге, мы можем реагировать на это на двух уровнях. На одном уровне мы можем слышать человека, который испытывает страдания, и дарить ему симпатию своего сердца, мы чувствуем к нему доброту, что может утешить его, но тем самым мы подтверждаем его существование как отдельной личности. С точки зрения махаяны это не очень полезно, поскольку ее цель — пробудить нашу природу будды. Если вы продолжаете подтверждать, что Пол — это Пол, то, что бы Пол ни представлял собой, — комбинация воспоминаний и планов, эхо голоса его матери, зовущей его поужинать, — Пол-ность заполняет Пола и скрывает его природу будды. Или мы можем реагировать с пониманием природы пустоты.

Чем больше у нас понимания пустоты, тем больше мы открываем пространства, в котором можем увидеть что-то новое. Мы можем увидеть свежесть возникновения себя по мере того, как мы движемся во взаимодействии с миром. Знание, которым мы обладаем о вещах, помогает нам работать и функционировать в мире, то есть действовать в сансаре, мире путаницы, но такого рода знание токсично для медитирующих, поскольку вы

развиваете концепции о концепциях. Каждый слой концепций создает все более сгущающуюся завесу, скрывающую от нас сияние всех явлений.

Нам нужно найти способ объединить мудрость понимания пустоты и недвойственного совозникновения нас и окружающей среды. Для этого нам нужно пробудиться к пустоте, не как к идее, не как к аналитическому инструменту, который открывает немного больше пространства, а как к методу, который приводит нас к истине.

Многие из вас, возможно, знают, что в тантре есть разные пути, где мы визуализируем себя в облике божества. Сначала кажется, что я — Джеймс, и я просто притворяюсь Падмасамбхавой, но если я погружаюсь в практику и делаю ее чаще и дольше, то осознаю, что я — Падмасамбхава, который иногда забывает, кто он такой, и ошибочно представляет себя Джеймсом. Мы начинаем понимать, что существует множество возможностей идентификации, в которых нет постоянной сущности, и что мы можем быть такими или иными. Я могу быть Падмасамбхавой в мирной форме или в гневной форме. Я могу быть Тарой. Каждый раз, когда вы выполняете практику божества, с которым вы себя отождествляете и в чью мандалу входите, вы очень тонко очищаете накопившийся сор, тяжесть и искусственную двойственность. Мы покрыты этой грязью, наслоением всего того, во что мы верили, о чем думали и на чем концентрировались. В этом есть плотность, но когда вы визуализируете себя как Тару, она отпадает. Вы просто находитесь в свежести. Вы присутствуете, читаете мантру, открытые и живые. Звук и пустота. Жест и пустота. Вы делаете мудры, повторяете мантры и видите: «О! Откуда появляется Тара?» Она появляется из дхармадхату. Затем вы делаете практику Падмасамбхавы. «Откуда появляется Падмасамбхава?» Опять же, как и всегда, из дхармадхату.

Когда вы молитесь, дхармадхату проявляется как Зангдопалри, чистая земля, где сейчас пребывает Падмасамбхава. И так, все возникает из пустоты.

Пустота — это не теория, позволяющая сделать мир более тонким или убрать крючки, с помощью которых вы цепляетесь за явления. Скорее, пустота — это неопределенность, которая является основой моей потенциальной способности стать множеством разных вещей. Если бы я не был пуст, если бы я не был лишен определяющей сущности, я не смог бы стать Тарой, я был бы просто Джеймсом. Я был бы похож на плохого актера, притворяющегося кем-то другим на сцене. Это было бы лишь театральным представлением. Ничто не было бы преобразовано. Но мы видим, что из пустоты возникает форма Джеймса, из пустоты возникает форма Тары, и они в своей сути одинаковы. В текстах говорится, что нет разницы между Буддами и живыми существами. И то, и другое — проявления пустоты.

МАХАМУДРА: ОДИН ВКУС

В традиции махамудры (хотя у нас есть много разных стадий и стилей практики) главное внимание уделяется осознанию того, что все имеет один вкус. Один вкус означает, что, когда ум спокоен и безмятежен, все, что возникает во время практики сидячей медитации, просто появляется и исчезает. Оно обладает качеством сахадж [тиб. saḥaj]: возникновение без усилий, спонтанное возникновение и исчезновение. Вы не являетесь творцом своего существования. Вы не существуете как вещь. Вы — поток сияния, неуловимого сияния, непостижимой светимости, которая и есть сама махамудра. Поэтому, когда мы занимаемся такого рода практикой, инструкция очень ясна: не создавайте себя из мысли. Когда вы пытаетесь это сделать, именно избыток вашей энергии, вашего собственного энтузиазма и желания обезопасить ту территорию, на которой вы оказались, приводит к

сокрытию вечно открытой основы, естественной чистоты ума. Вы прячетесь от себя в попытках найти себя.

Не занимайтесь медитацией, требующей усилий: позвольте уму быть таким, какой он есть

Вот почему в традиции махамудры, как и в дзогчене, рекомендуется всегда избегать усилий в медитации. Доверьтесь учению, оставайтесь расслабленными и открытыми. Позвольте уму возникать таким, какой он есть. Иногда наш ум может быть тупым или тяжелым, иногда нам невыносимо скучно с самими собой. Иногда мы хотим спать или злимся. Ум наполняется всевозможными состояниями; просто позвольте им приходиться и уходить.

Если вы фокусируетесь на мимолетном содержании ума и верите, что в нем есть какая-то ценность, вы будете стремиться к тому, чтобы получить больше того, что считаете хорошим, и меньше того, что считаете плохим. Вы поддаетесь желанию, притягивая к себе одни вещи, и отвращению или гневу, отталкивая другие. Это значит, что вы постоянно заняты какой-то деятельностью. Это причина, по которой мы все так сильно устаем. Мы устали от себя. С утра до ночи мы думаем, планируем, решаем проблемы, пытаюсь сохранить контроль, и это приводит к чувству одинокого отчаяния. «Если я не разберусь со своей жизнью, все рухнет». Поэтому мы не доверяем основе. Мы не доверяем мандале. Мы доверяем только своему эго, которое изо дня в день отчаянно пытается придать себе форму, которая казалась бы нам приемлемой и функциональной.

Когда вы практикуете тантру, дзогчен или махамудру, вам не следует двигаться в этом направлении. Мы просто сидим, и все, что приходит, просто приходит. Не осуждая, не создавая конструкции, не выбирая, просто позвольте всему приходиться и уходить. Почему мы реагируем? Почему мы вовлекаемся? Потому что мы

чувствуем, что нам чего-то не хватает. «Я уязвим, я не нахожусь в безопасности. Если бы у меня было больше денег или если бы меня любило больше людей, я, возможно, почувствовал бы себя в безопасности». «Если бы я только был более влиятельным на работе и у меня не было ужасного начальника, я был бы в безопасности». «Мне нужно получить больше того, что меня радует, и меньше того, что меня беспокоит». Кто тот, кто это чувствует? Это наше эго. Эго не имеет собственной основы, не имеет собственного существования. Это сформированная привычка. Чем больше мы сидим и выполняем практику, тем больше видим, что формы образуются постоянно. Не существует стабильных форм, но если у нас есть привычки и тенденции, то через повторение и принуждение мы вновь и вновь уплотняем, усложняем и углубляем ощущение того, что являемся кем-то.

Гуру и учителя много раз и во многих текстах объясняли, что ум пуст. Ум непостижим. Ум — это не вещь. Просто посидите и попробуйте это увидеть. Мысли приходят и уходят, чувства приходят и уходят. Мы стремимся редактировать содержание своих мыслей и не видим их непостоянства. Мы теряем поток. Если мы хотим выйти из ограничений, из состояния обычного человека, находящегося под властью желаний, бомбардируемого событиями, путь состоит в том, чтобы позволить уму быть таким, какой он есть. То есть осознайте, что «я», мое эго, является самозванцем. Я воображаю, что я король своей жизни или королева своей жизни, я правитель, я главный, и поэтому должен выбирать хорошее и отвергать плохое.

Этому нет конца. Это продолжается из жизни в жизнь. Из окна своей спальни я вижу, как скворцы вьют гнезда и все время приносят кусочки соломы. Они постоянно заняты и всегда оглядываются в поисках опасности. Я вижу маленьких малиновок, они действительно довольно параноидальны, тревожны. Им

нравится, когда рядом с ними стоит большой человек, потому что они доверяют нам больше, чем кошкам. Но их мир — это мир страха. Им постоянно приходится искать еду, искать место, где можно жить. Вы не увидите птиц, сидящих на одном месте долго. Некоторым птицам это удастся, например, аистам, журавлям и так далее, но большинство маленьких птичек постоянно пребывают в движении. Почему? Потому что они тревожны, как и мы.

Мы сидим в медитации и понимаем: «Ах! Мне нет покоя. Я в тревоге, в движении и в отчаянии. Я пытаюсь получить больше того, что хочу, и меньше того, чего не хочу, и я делаю это уже долгое время, и это никогда не приводило меня к спокойному состоянию. Всегда нужно сделать что-то еще. Всегда что-то еще. С чем-то нужно разобраться, что-то нужно улучшить». Неудовлетворенность заложена в самой структуре эго. Не потому, что мы плохие люди, а потому, что мы не люди. Нет действительно существующих человеческих существ. Мы аспекты этой среды. Мы неотделимы от своего окружения. Мы дышим, нам нужна еда и питье, мы ходим, сидим. Мы всегда находимся в связи с окружающей средой. Мы как отдельное автономное существо и окружающая среда возникаем взаимозависимо.

Только вступая в практику медитации и отдыхая от активного взаимодействия со всеми этими проходящими мимо соблазнительными явлениями, мы начинаем видеть возможность успокоения. Мы можем присутствовать и быть спокойными, умиротворенными, невовлеченными, а жизнь все так же течет сквозь нас. Дело не в том, что для того, чтобы обрести покой, мне нужно остановить мир, поскольку поток не беспокоит сам ум. Сам ум, у которого по-тибетски много названий — иногда его называют просто ум, а иногда ригпа, осознанность, — это наша способность просто присутствовать, ничего не делая. Не прячься от опыта и не прыгая в него, не принимая участие в явлениях,

словно зеркало, отражая поток опыта. Вновь и вновь, момент за моментом. Для зеркала это не утомительно. Это не утомительно для осознанности. Поток просто течет через нас. Чем меньше вы вовлечены, тем больше ясности вы в себе обнаруживаете. Чем отчаяннее вы пытаетесь привести в порядок свой ум, чтобы очистить его, тем труднее это сделать.

Поэтому говорят, что если вы следуете общей махаянской практике чтения сутр, развивая мудрость и сострадание, вам потребуется много миллионов жизней, чтобы пробудиться, достичь просветления. Это потому, что вы заняты деятельностью, и хотя эта деятельность имеет некоторую ценность, она одновременно скрывает от вас момент за моментом абсолютное спокойствие и неизменную природу самого ума.

КОГДА ВЫ ДЕЛАЕТЕ МЕНЬШЕ, ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ БОЛЬШЕ

В текстах махамудры говорится, что просветления можно достичь за одну или две жизни. Как это возможно? Потому что мы делаем меньше. Когда вы делаете меньше, вы получаете больше, потому что не заполняете пространство возможностей. В этом суть пустоты. Пустота эго раскрывается через отсутствие цепляния. По-тибетски это называется dag-dzin. Dag означает «я» или «сущность», действительно существующее нечто, а dzin-ра означает «цепляться». Проблема в цеплянии. Зачем вам за что-то цепляться? Если что-то было драгоценным для вас, если вы идете на вечеринку и у вас на шее красивое ожерелье, и вдруг вы чувствуете, что застежка расстегнулась и ожерелье падает, вы хватаетесь за него, потому что не хотите его потерять. Это то, что мы делаем постоянно — цепляемся. Если перестать цепляться, что у нас будет? Ничего. «О, но я не хочу ничего, я хочу что-то». Но, согласно текстам, мы — ничто. «О, но я хочу быть кем-то». Но если вы ничто, это не означает, что у вас ничего нет. Что-то всегда доступно. Ничто и что-то неразделимы, недвойственны. Форма есть пустота,

пустота, пустота есть форма. Форма не что иное, как пустота, пустота не что иное, как форма. Все движения вашего ума, когда вы видите основу самого ума, являются проявлением, сиянием пустоты. Независимо от того, какова мысль — ужасная, скучная, жестокая, подлая, ревнивая, очень беспокоящая или очень спокойная, этическая, жизнерадостная, — какая бы мысль ни возникла, она пуста.

ДЗОГЧЕН: САНСАРА И НИРВАНА ИМЕЮТ ОДНУ И ТУ ЖЕ ОСНОВУ

В учении дзогчен мы говорим, что сансара и нирвана имеют одну и ту же основу. Осознанность и неосознанность имеют одну и ту же основу. Все возникает из пустоты. Когда вы открываетесь видению пустоты, неведение основы пустоты прекращается, потому что теперь вы осознаете пустоту. Когда вы осознаете пустоту, вы осознаете все ресурсы пустоты, потенциал, который порождает все, и теперь он становится потенциалом, частью которого вы являетесь. Таким образом, ваша жизнь становится мягче и проще, и вы можете двигаться в любом направлении. Всевозможные настроения и возможности возникают потому, что вы не что-то постоянное, а энергия проявления, неотделимая от основы.

Основа чиста изначально. То, что возникает из основы, возникает без усилий, как интуитивная мысль, возникающая в уме, как непрерывное отображение. Это не конструкция. Она никем не создана. Никто не создает ее, она раскрывается сама. Когда мы сидим во время практики, мы расслаблены и спокойны, мы чувствуем движение творческой силы основы, проходящей через нас, и освобождаемся от иллюзии, что я тот, кто все контролирует, кто должен выбирать и создавать формы. Мы видим, что тот, кто создает формы, кажущаяся ограниченной часть меня, моего эгоистического «я», также является частью потока основы. Когда мы не вступаем в суждения, не говорим, что это хорошо, а это плохо, каждая форма

является проявлением ума будды. Это сострадание. Это ясность видения того, что нет ничего, что было бы отдельно от ума, что все есть его сияние. Это сострадание, потому что оно свободно от какой-либо вещественности, объективации. Мы не создаем никаких твердых сущностей.

В комнате, где мы сейчас сидим, находится статуя Дордже Чанга, изначального будды, положившего начало линии передачи Кагью. Его руки скрещены на груди с ваджрой и колокольчиком. Это символ недвойственности мудрости и сострадания, а значит, пустоты и искусных средств, которыми они и являются. Движение ума становится проблемой только тогда, когда вы не видите его основу. Если вы видите пустоту ума, то движение становится чудесным, красивым, сияющим. Как бы то ни было, это сияние.

Но когда у нас нет ощущения этой открытой, пустой основы, ум изо всех сил пытается упорядочить все разнообразные переживания, возникающие в нашей жизни. Что мне нравится, а что не нравится? Раньше мне это нравилось, но теперь больше не нравится. Как такое может быть? Вы влюбляетесь в кого-то, но через некоторое время вам становится скучно. Как это могло произойти? Это происходит из-за непостоянства. Все нестабильно. Очень трудно пытаться стабилизировать явления. Вы можете потратить много жизней в попытках этого достичь.

СОДЕРЖИМОЕ УМА ВСЕГДА В ДВИЖЕНИИ, ТОГДА КАК САМ УМ НИКОГДА НЕ ДВИЖЕТСЯ

Содержимое ума всегда пребывает в движении, но сам ум никогда не движется. То, что мы считаем своим умом, представляет собой определенные паттерны содержания ума, и в этом основная путаница: мы думаем, что «мой ум» является «моим». Речь идет обо «мне», и мысли, которые возникают из «меня», определяют, кто «я».

Практика медитации, которую мы выполняем, очень проста. Просто сядьте прямо, позвоночник несет на себе ваш вес, мышцы расслаблены, и вы расслабляетесь в открытом пространстве. Глаза открыты и смотрят вперед, ни на что не глядя, а просто открываясь восприятию всего, что возникает. Что бы ни возникало, как нам кажется, внутри или снаружи, позвольте этому прийти, отпустите это. Не вмешивайтесь. Не создавайте картинки.

Когда вы создаете картинку, вы находитесь под властью закона исключения, потому что «это» — это не «то». Если это «то», то это не «это». Эти барьеры создают конфликт, который мы затем пытаемся уладить с помощью иерархии мнений. «Это важнее, чем то. Золото важнее меди». Что ж, если вы хотите пропустить где-то электрический ток, вероятно, медь окажется лучше золота. Все зависит от ситуации. Мы проецируем на вещи абстрактную ценность, как будто золото при любых условиях лучше, но это не так. У золота есть функция. Медь тоже имеет свою функцию. У еды есть функция. Все это имеет ситуативную важность. Но никакой внутренней ценности нет, ценность возникает из функции, а функция вторична по отношению к основе.

Первичная ценность — это ценность открытости, пустоты. Второстепенная ценность — это участие пустоты в поле раскрытия, поле становления, то есть в том, что вы сейчас сидите в комнате со своим ноутбуком, у вас есть стены и окна, а вокруг вас улицы и так далее. Вы находитесь в мире. Вы часть этой среды. Нет места, куда можно было бы пойти, чтобы по-настоящему побыть одному. Вы всегда кто-то и где-то. Даже если вы уйдете в пещеру и поселитесь там вдали от людей, вы будете там со своими воспоминаниями, планами, надеждами, страхами и так далее.

СУБЪЕКТ И ОБЪЕКТ ВОЗНИКАЮТ ВМЕСТЕ

Поэтому мы говорим, что субъект и объект возникают вместе. Если вы пытаетесь избавиться от плохого объекта или плохой мысли и иметь только хорошие мысли, вы все равно сталкиваетесь с тем, что субъект и объект — это не одно и то же. И субъективные, и объективные явления меняются и имеют свои особые ритмы и закономерности. Очень редко субъект и объект совмещаются по-настоящему гармонично — а затем они исчезают.

Так что же такое субъект и объект? И то, и другое — энергия ума. Это основа для понимания равенности. Пока мы верим, что я субъект, личность со своим ртом, глазами и собственным опытом, а вы — кто-то другой, мы начинаем с концептуального предположения, основанного на представлениях о себе и другом человеке.

Когда мы немного расслабляемся в своей практике, все, что возникает в уме, появляется одновременно. Мы замечаем и то, что, как нам кажется, происходит снаружи, и то, что, как нам кажется, происходит внутри. Мы замечаем и то, и другое одинаково, как преходящие явления. То, что мы как будто бы берем ножницы, прорезаем линию и говорим, что внутри — это внутри, а снаружи — это снаружи, — лишь концепция. Это мысль. Это возвращает нас к знакам: мы наклеиваем на вещи ярлыки и думаем, что они указывают на истинную сущность. Поэтому, если я скажу: «Я — это я», то что во мне стабильно? «Я» — это поток переживаний. Снаружи — поток переживаний. Дует ветер. По небу летят облака. Люди идут по улице, собаки, птицы, все движется. Движение поля. Недвойственное с открытой пустой основой. Внутри этого поля момент за моментом движемся и мы.

Мы — это уникальное выражение в данный момент, но мы движемся в поле, внутри него, никогда его не покидая. «Я, меня, себя» — это движение в поле, а поле

неотделимо от основы. Это сердце махамудры. Все имеет один вкус. Это вкус пустоты. То, что она показывает, не определяет истину о ней и становится нашей интерпретацией. Как только вы начинаете отделять эту конкретную форму от других форм в поле, она становится фигуральной, выходит на первый план, а остальное отходит на второй план. Так что же происходит? То, что перед вами, привлекает ваше внимание. То, что уходит на второй план, не привлекает вашего внимания. Оно становится менее ясным, менее настойчивым. Детали и нюансы становятся незаметными. Это очень важно.

По мере того как мы пульсируем в мире, в зависимости от того, как обстоят дела, мы обнаруживаем, что открываемся и закрываемся, какие-то вещи становятся важными, а затем уже не столь важными, и тогда мы видим: «О! Эта важность была сиюминутной. Мне очень хотелось выпить чашку кофе. Я не хотел чай, я хотел кофе. Теперь у меня есть кофе. Я выпил его, и теперь я больше не хочу кофе. То, что было фигуральным, было действительно важно: мне нужен был кофе. Это ощущение появилось и исчезло. Явления пульсируют то внутрь, то наружу, то внутрь, то наружу. Я пульсирую, они пульсируют». Взаимодействие субъекта и объекта подобно танцу, в котором постоянно что-то меняется, происходят различные движения. Недвойственное проявление. Так устроен мир, и так происходит всегда. Чем больше мы расслабляемся в этом, тем больше мы обретаем свободу быть с явлениями, какими бы они ни были, потому что это чувство возникает и проходит, возникает и проходит. Я осознаю, что оно непостоянно, и что это чувство или опыт не определяют, кто я, что это всего лишь мгновение, и что ни одна из этих форм, ни одно из этих образований не является надежным определением того, кто я. Поверхность не указывает на глубину.

Традиционный пример этого — широко известный пример зеркала. В зеркале вы видите отражение. Поверхность зеркала обладает ясностью, и на ней возникает множество разных образов. Глубина зеркала — это ничто. В зеркале нет изображения самого зеркала. Зеркало показывает отражения чего-то другого. Таким образом, изображение является частью зеркала, но оно не расскажет вам правду о зеркале.

Когда вы сидите и медитируете, и у вас появляются мысли, может быть, какие-то депрессивные или злые, за ними следует другая мысль: «О, мне не нравится быть таким». Затем вы пытаетесь внести какие-то исправления, улучшения. «Может быть, мне стоит заняться практикой Дордже Семпа? Может быть, мне следует очиститься, потому что мне не нравятся такие мысли?» В этот момент обратите внимание, что хотя вы изучали и слышали, что не существует неизблемого «я», вы теперь относитесь к себе в медитации так, как если бы вы были постоянным «я», испорченным депрессивной мыслью. Иными словами, полагаете, что отражение определяет зеркало.

Если, посмотрев на свое отражение в зеркале, мы решим, что оно не очень привлекательно, и заявим, что во всем виновато это ужасное зеркало: «Какое уродливое зеркало! Какое глупое зеркало!», это было бы безумием, но это то, что мы постоянно делаем с собой. Возникает некий временный образ. «Ах! Я не хочу быть таким. Я не хочу, чтобы кто-нибудь знал, что я такой. Хм! Пожалуй, притворюсь, что умею медитировать лучше». Почему? Вы обманываете себя, потому что пытаетесь прийти к устойчивому определению того, кто вы. Пустота означает, что ухватиться не за что, и все же вы здесь — пустота без какой-либо сущности. Невозможно найти глубокую истину, которую можно было бы положить в карман.

С другой стороны — бесконечное проявление. В текстах говорится «нерожденное и непрекращающееся». Непрекращающееся значит, что появляется новая форма, и еще одна, и еще... Когда вы действительно ощущаете вкус недвойственности, нераздельности пустоты и переживания непосредственно и глубоко, то осознаете, что пустота и ходьба, пустота и разговор, пустота и еда и так далее — это все непостижимо. Это просто то, как оно есть, и в этом есть невероятная легкость. Это похоже на отражение в зеркале, которое невозможно поймать, и все же оно есть. Итак, цепляние, хватание, обладание, господство — все это не имеет значения, это всего лишь невротическая структура одинокого эго.

Теперь мы начинаем понимать, что такое равенность. Если проявляющиеся формы не являются истиной о том, что проявляется, то они просто играют. Когда вы находитесь на берегу моря, дует ветер, и вы видите волны, имеющие разную форму, вы можете сказать, что одна волна больше другой. Это вполне объективный факт, но можно ли сказать, что одна волна лучше другой? Даже если так, теперь ее больше нет! Так происходит со всем в вашей жизни; все исчезает. Волна вздымается и падает обратно в море, вздымается и падает обратно в море... Ухватиться не за что.

На уровне пустоты это не имеет значения. Все имеет один вкус. На уровне взаимодействия и отношений с другими людьми то, как вы проявляете себя, имеет большое значение. Итак, нам нужно добиться объединения мудрости и сострадания, пустоты и искусных средств. Если наше проявление возникает из пустоты в поле, которое возникает из пустоты, то пустота и поле — это мать нашего возникновения вместе с контекстом. Таким образом, вместо того, чтобы быть индивидуумом, действующим исходя из обстоятельств и создавая определенные закономерности, которые затем можно оценить как хорошие или плохие,

понравившиеся нам или нелюбимые нами, мы видим, что это просто пульсация движения за пределами суждений, за пределами цепляния, за пределами того, чтобы быть объектом мысли.

Это третий уровень сострадания¹, Мигме Ньиндже (тиб. dMigs Med sNying rJe). Мыслям не за что ухватиться. Согласно текстам, это подобно вору в пустом доме. Вор уже приготовил мешок, чтобы что-то взять, но когда он заходит в дом, там нечего украсть! Люди уехали и все забрали с собой — остались только пустые комнаты.

По мере того как ваша медитация укрепляется, когда ваше эго пытается за что-то ухватиться, ему на самом деле ничего не нужно. Все является равным. Это глубокая равенность. Равенность всегда имеет два аспекта:

- 1) равенность со стороны объекта;
- 2) равенность со стороны субъекта.

И то, и другое — аспекты одной и той же основы. Равенность со стороны объекта означает, что ни в одном явлении нет истинной, постоянной ценности. Это ситуативно. Когда мы во что-то верим и вкладываем в это свою энергию, это становится для нас важным. Это похоже на тибетскую историю о торговце, вернувшемся из Индии, который подарил своей матери собачий зуб, сказав ей, что это зуб Будды. Она положила его на свой алтарь, полагая, что это святая реликвия, почитала его и молилась ему. Он начал излучать свет, показывая, что даже зуб собаки начнет излучать свет, если ему поклоняться. Ум придает качества объектам. Ум — это ясный свет. Ум — это сияние. Ум блестящий. Ваш ум — это блеск. В объектах мира нет сияния. Они сияют, потому что вы заставляете их сиять тем, что уделяете им свое внимание. Итак, вы видите, что все объекты в мире обладают одинаковой важностью. Нет ни одного явления, которое было бы более важным, чем любое другое.

Недавно я продал многие из своих книг о психотерапии, философии и литературе. Эти книги стоили мне немало денег, но когда ко мне домой пришел продавец подержанных книг, он предложил мне значительно меньшую сумму, чем та, что я когда-то заплатил за них. И тогда я задумался, почему я продаю эти книги. Может, стоит оставить их себе? Однако они больше не были мне нужны, и у меня не было для них места... тем не менее я хотел сохранить их, потому что они были важны для меня раньше. Человек, покупающий книги, вероятно, думал: «Купит ли кто-нибудь эти книги у меня? Я проявляю доброту к этому старику. Похоже, ему нужны деньги... Я совершаю хороший поступок».

В чем ценность книг? Она не на страницах; она в моих мыслях о значении книг, потому что я помню, как читал их, учил по ним и так далее. Теперь эти главы моей жизни закрываются, и смысл тех событий в моей жизни уходит, уменьшается и исчезает внутри меня. То, что когда-то действительно сияло, больше не светится. Ум двигался, и образы и формы мира возникали и изменялись. С самого начала все является равным, но оно будет светиться в зависимости от того, как мы в этом участвуем.

Вот почему у нас есть наш самый открытый уровень сострадания, всепроникающее сострадание, сострадание ко всему живому. Пусть все живые существа будут счастливы! Мы не считаем ни одного из них особенным, но видим, что все существа имеют одинаковую природу будды. Все существа имеют свои особые паттерны омрачений, но эти омрачения сами по себе являются сиянием основы. Мы предлагаем себя одинаково всем при любых возникающих обстоятельствах. Это не значит, что вы евангелист, останавливающий людей на улице и спрашивающий их, слышали ли они благую весть о Будде. Мы не пытаемся что-то кому-то навязать, но мы доступны. Мы не прячемся внутри; мы не делаем выбор на основе

того, нравится нам что-то или нет, мы работаем с потенциалом или энергией ситуации. Это равенность со стороны объекта.

Равность со стороны субъекта — это когда вы чувствуете, что вам что-то нравится или не нравится, но не слишком отождествляете себя с этим. Конечно, в этом есть свой вкус, потому что в противном случае вы могли бы провести десять часов в ресторане, изучая меню, но так и не приняв решение, что заказать. Что-то привлекает ваше внимание в данный момент, но это временное чувство; оно не отражает истину. У нас есть пульсации, но в пределах равенности.

ЧЕТЫРЕ БЕЗМЕРНЫХ

Возможно, вы все знакомы с четырьмя брахмавихарами, также называемыми четырьмя безмерными:

Да обретут все существа блаженство и причины блаженства.

Да избавятся все существа от страданий и причин страданий.

Да не расстанутся все существа с блаженством без страданий.

Да пребудут все существа в беспристрастии, избавленном от привязанности и ненависти к своим и чужим.

Это основополагающие мысли, которые мы встречаем на различных буддийских путях. Я бы посоветовал вам, особенно сейчас, когда существует много вызывающей беспокойство информации о страданиях, вызванных вирусом, почитать про четыре безмерных и поразмышлять над ними.

Давайте начнем с четвертого, равенности: «Да пребудут все существа — включая меня — в

беспристрастии, избавленном от привязанности и ненависти к своим и чужим». Если я хочу быть равным со всеми, как мне это сделать? Каждый раз, когда в моем сознании возникает предвзятость, я должен распознать это. Когда я считаю что-то действительно важным, это означает, что что-то другое менее важно.

Равностность означает спокойствие, действительно глубокое спокойствие. Мы начинаем со спокойствия, которое чувствуем в результате выполнения базовой сидячей практики шине (шаматхи) и доходим до глубины спокойствия, которое испытываем, осознавая нерожденную природу ума. Покойтесь в этой открытости. Все является равным. Все мысли, чувства и воспоминания по своей сути пусты и равны в пустоте. Все явления равны в пустоте. Пустота всех явлений называется дхарматой, чо-ньид. Это значит, что ни у каких явлений нет индивидуальной сущности; это просто «дхармовость», вещественность, которая есть пустота. То же самое и с умом. Ум на санскрите — читта, а читтата — это сущность ума каждого человека, и это пустота. Субъект и объект одинаково пусты. Все равно и спокойно.

В дзогчен мы говорим об удовлетворенности, симпа (*sim-pa*), просто пребывать в покое, что бы ни происходило. Есть поговорка: «Если ты попадешь в рай, иди в рай, если ты попадешь в ад, иди в ад». Конечно, это очень трудно сделать, но, как бы то ни было, это именно так. Если ваше тело болеет, вы остаетесь с болезнью. Если ваше тело здоровое и счастливое, вы остаетесь с ним. Главное — не раздувать из этого большую историю, не вкладывать в это какую-то определяющую правду о себе. Это преходящие движения опыта. Они возникают и исчезают. Вы уже пережили миллионы из них в этой жизни. Возникновение и исчезновение.

Если у нас есть равностность, то третье из четырех безмерных становится более понятным. «Да не расстанутся

расстанутся все существа с блаженством без страданий». Обычно наше счастье окружено потенциалом несчастья. Вы выходите на пикник, и начинается дождь. Есть очень много второстепенных факторов, которые могут каким-то образом испортить впечатление. Но если мы невозмутимы, то основой радости становится нерожденная открытость ума. Это истинная основа счастья, и ее невозможно испортить. В буддийской традиции это называется ваджрой. Ваджра означает «неразрушимая». Ничто не может ее изменить. Сам ум не является вещью. Его нельзя купить. Его нельзя потерять. Его нельзя улучшить, ему ничто не может навредить. Понимание этого является основой равенности, а также основой радости. Ум находится за пределами изменений, за пределами загрязнения.

Второе из четырех безмерных гласит: «Да избавятся все существа от страданий и причин страданий». Причина страданий — невежество, невозможность распознать основу. Я могу сказать, что это основа и она всегда была здесь, но когда я оглядываюсь вокруг, то вижу, что все остальные люди этого не понимают! Они этого просто не понимают! Они думают, что мыть машину и слушать комментарии людей о своей новой машине — это настоящий источник счастья. Вы можете получить три секунды этого счастья, а потом оно заканчивается. Затем происходит что-то еще, и вы можете получить десять секунд счастья, или две минуты счастья, или даже один час счастья! Но потом оно исчезает! Более того, попытка обрести счастье часто приводит к страданиям. Корень страдания — не видеть основы. Второе из четвертых безмерных по сути означает: «Пусть все существа найдут основу своей собственной природы. Пусть они пробудятся к своей неизменной природе будды. И благодаря этому пусть все их страдания растворятся, потому что страдание возникает из причины, а причина заключается в том, что вы не знаете, кто вы такой».

Первое из четырех безмерных гласит: «Да обретут все существа блаженство и причины блаженства». Корень счастья — это сам ум. В жаркий день мороженое может сделать вас счастливыми на некоторое время. В дождливый день вас может порадовать зонтик. Существует множество видов ситуативного счастья, но эти моменты недолговечны. Если вы хотите истинного, долговечного счастья, очевидно, что оно должно быть связано с неизменным. Представьте, что в жаркий день вы несете большой зонт, когда он вам не нужен для защиты от солнца, и вы находитесь далеко за городом, неся этот большой и тяжелый зонт. Почему? «Я думал, что пойдет дождь». Все меняется. Итак: «Пусть все существа будут счастливы...» Хорошо. «...и обретут корень счастья, которым является сам ум». В чем корень счастья? Это не здоровое тело. Это не наличие денег. Это не доступ к политической власти. Ничто из того, что волнует людей, не является истинной основой счастья.

Ум — это универсальная истина. Ум пуст и полон. Он пуст сам по себе, подобно зеркалу, и также полон, подобно зеркалу. В зеркале всегда есть отражения. В уме всегда есть мысли, чувства, воспоминания и так далее. Это проявление потенциала пустоты. Мы сталкиваемся с волнами беспокойства:

- Умру ли я от этого вируса?
- Умрут ли мои близкие от этого вируса?
- Что произойдет с экономикой?
- Потеряю ли я работу?
- Закроются ли рестораны и бары из-за отсутствия персонала?
- Прекратятся ли выставки, театральные представления и концерты?

Паттерны взаимодействия, которые порождали ощущение идентичности, компетентности и смысла, могут сместиться, и это приведет к страданиям, потому что люди осознают, что «я не тот, кем я себя считал». «Я думал, что моя жизнь такая, но теперь она другая. Как все могло так сильно измениться?»

У нас есть огромное преимущество: мы открываемся учению Будды и начинаем понимать, что если мы цепляемся за что-то мимолетное, непостоянное, неустойчивое и обманываем себя, притворяясь, что оно стабильно, надежно и постоянно, мы тем самым создаем страдания. Это то, что мы видим повсюду вокруг себя: люди в шоке от того, что мир, к которому они привыкли, начинает рушиться.

Итак, будьте расслабленными, открытыми, способными взаимодействовать и реагировать в любой ситуации. Конечно, в нас возникают и исчезают разные эмоции, и они имеют свой вкус. Этот вкус информативен; это дает нам возможность понять, каков другой человек. Какое-то воздействие есть, но оно мимолетно. Не стройте образ того, кем является другой человек, потому что в противном случае этот образ станет барьером между вами, поскольку и этот человек, и вы меняетесь. Вы не знаете, какими будете завтра.

Это другой образ жизни. Это способ быть открытым к тому, что есть. А то, какое оно есть, — это просто то, какое оно есть: это непознаваемо.

ДОБРОТА, ОСНОВАННАЯ НА РАВНОСТНОСТИ, ВОЗНИКАЮЩЕЙ ИЗ ПУСТОТЫ

Пустота, равенность и доброта. Доброта, основанная на равенности, возникающей из пустоты, очень устойчива. Почему? Потому что это доброта, которая ничего не ищет. Она не ищет вознаграждения в том, чтобы люди думали, что мы хорошие, добрые или щедрые. Это не

доброта, наполненная теплыми эмоциями, когда нам хорошо из-за того, что мы желаем помочь другим, потому что эта эмоция исчезает. Она не только исчезает, но и в любом случае мы не сможем ее поддерживать, потому что в этом теле с нашей эмоциональной структурой мы устаем. Мы предлагаем себя: «Я здесь, на любых условиях, которые тебе нужны. Я для тебя».

Как часто спрашивал Чогьял Намкай Норбу: «Какова ваша емкость?» Какова же она? Ваша емкость бесконечна; как открытая основа, она широка и щедра, но если вы свиваете кокон из своих привычных представлений о себе, вы не сможете позволить свету основы сиять через вас, быть вами, потому что тем самым вы сужаетесь до точки самореферентности.

Пустота очищает формации привычек. Мы видим равенство внешнего и внутреннего, и тогда момент за моментом во взаимодействии со всем, с чем мы сталкиваемся в жизни, возникает доброта. Это означает, что мы можем представить себе существ в шести мирах. Мы можем представить себе людей в больницах. Мы можем представить себе все что угодно. Мы можем присутствовать недвойственным образом и открыться этому. У ума нет ограничений. Ум — это не что-то, застрявшее внутри вашего тела. Это не вещь. Ваше тело находится в вашем уме. Люди, умирающие в больнице, находятся в вашем уме, если вы откроете свой ум для них.

Никому не нужно умирать в одиночестве. Если вы откроете себя для присутствия со всем страданием мира, вы не переполнитесь им, потому что горшок очень велик. Ум пуст. Он не может переполниться. Однако это — это маленький горшок, который переполняется и выкипает.

Поэтому я последовательно рассмотрел пустоту, равенность и доброту в этой беседе.

*Эта лекция была прочитана 9 апреля 2020 года
(онлайн через платформу Zoom) по запросу Института
Камалашила, Лангенфельд, Германия.*

- ¹ В общих учениях о сострадании есть три уровня сострадания:
- 1) Сострадание, возникающее из мыслей о живых существах, размышления об их страданиях в каждом из шести миров и так далее. Мы чувствуем эмоции печали и сочувственной тревоги.
 - 2) Сострадание, возникающее в результате размышлений о дхарме, в котором мы начинаем видеть собственный ум, и на основе этого находим облегчение и ясность, а затем спонтанно возникает сострадание ко всем живым существам, которые ничего об этом не знают.
 - 3) Сострадание, у которого нет объекта, оно не направлено на цепляние за определяющий смысл чего-либо. Все поле опыта — это недвойственность пустоты и опыта. Привычная деятельность овеществления угасает, и все, что возникает, — это нерожденное сострадание открытого пустого источника. В этом случае дуалистическая динамика доброго спасателя и нуждающегося в спасении человека растворяется, как облака в небе.

Буддийский подход к тому, как оставаться расслабленным и открытым в современной жизни

Современная жизнь наполнена множеством факторов, вызывающих тревогу. Темп изменений в нашей культуре, экономической ситуации и так далее, похоже, ускоряется, и существует много неопределенности. Обычно мы пытаемся справиться с неопределенностью, приобретая определенные знания, и с помощью компьютера очень легко получить доступ к огромному объему информации. Тем не менее мы вновь и вновь сталкиваемся с тем, что наша ситуация на самом деле непредсказуема. Например, в мировой экономике действует так много факторов, что никто не может точно предсказать, в каком направлении будут развиваться тенденции. Никто точно не знает свой будущий размер пенсии, и какой будет доступная нам медицинская помощь, когда мы состаримся. Все мы хотим чувствовать себя в безопасности, но существует множество факторов, которые могут повлиять на нашу жизнь, из-за чего мы не совсем уверены, как обеспечить безопасность, которую мы ищем.

Попытка обезопасить свою территорию в мире требует большого внимания к непрерывному потоку новой информации и постоянному пересмотру своих планов. На сегодняшний день в Европе мы все имеем достаточный уровень образования и привыкли разрабатывать и пересматривать планы, поэтому, в принципе, для нас это несложная задача. Однако мы склонны отождествлять себя со своими моделями поведения. Они наполняются нашим представлением о том, кто мы. Хотя, размышляя рационально, мы можем понимать, что стоило бы изменить образ жизни, будет справедливо сказать, что мы часто

возвращаемся к привычным моделям поведения, потому что они кажутся нам чем-то знакомым и комфортным. Мы видим, что что-то не очень разумно, и все же нас втягивает в это снова и снова. И тогда мы, возможно, почувствуем, что, если не найдем какое-то новое занятие, в которые могли бы вложить свою энергию, то неизбежно вернемся к старым привычкам.

Рядом со зданием, где проходит наша встреча, проходят собрания анонимных алкоголиков. Его участники вложили много времени, энергии и денег в потребление алкоголя. Теперь им приходится вкладывать много времени и энергии в борьбу за изменение своей идентичности и создание новых рамок для понимания того, кем они являются. Они переходят от статуса «алкоголика» к «выздоровливающему алкоголику», и эту новую идентичность приходится восстанавливать раз за разом, борясь с искушением. Многие выздоравливающие алкоголики ходят на встречи несколько раз в неделю, чтобы подтвердить другим людям и себе: «Я выздоравливающий алкоголик. Я пытаюсь избавиться от алкогольной зависимости, но так легко вновь поддаться соблазну». Эта закономерность проявляется у людей по-разному. У вас может быть несчастливая история любви, когда вы уверены, что у ваших отношений нет будущего, и все же расставание может оказаться довольно трудным.

НАШЕ САМООЩУЩЕНИЕ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ НАДЕЖНЫМ

Буддийская медитация, воззрение и практика предлагают очень ясное понимание того, почему это так. Наше самоощущение, наша основная идентичность ненадежны; они никогда не могут быть закреплены как нечто истинно существующее. Основа нашей личной идентичности условна; она возникает из сочетания и взаимодействия многих факторов. Некоторые из этих факторов мы принимаем за «себя». У меня может возникнуть ощущение, что мои привычки обусловлены

«моей ДНК», но что это значит — «моя ДНК»? В каком смысле она моя? Мы могли бы сказать, что причина, по которой мы такие, какие мы есть, связана с поведением наших родителей, породившим шаблоны поведения, которые, казалось бы, нас определяют. Однако это еще раз говорит о том, что то, кем я являюсь, на самом деле не принадлежит мне — оно создается во взаимодействии с окружающей средой. Иными словами, «я, меня, себя» возникает одновременно с моим окружением.

С изменением погоды меняется наше настроение, одежда и, возможно, меняется также пища, которую мы едим. Когда мы очень молоды, мы просто «живем своей жизнью», но с возрастом у нас появляется все больше лет, на которые мы можем оглянуться, и мы начинаем понимать, что являемся частью группы людей и имеем много общих черт с другими людьми, которые родились в той же культуре и в то же время. Например, вид музыки, на которую у нас возникает эмоциональная реакция, очень часто связан с тем, что мы слушали в подростковом возрасте и под что танцевали на вечеринках. У нас есть резонанс с определенными особенностями нашего окружения, и мы обычно чувствуем, что этот резонанс обусловлен уникальными качествами, присущими самому окружению. Но почему тогда эти качества нравятся не всем? Если бы они были действительно особенными сами по себе, все бы к ним относились одинаково хорошо. Это кажется правдой из-за наших общих исторических паттернов, взаимозависимого возникновения и взаимозависимости нашего развивающегося «я» и факторов окружающей среды.

Определенные аспекты нашей культуры, которые нам близки, виды искусства или фильмы, которые мы любим, обычно определяются многократным воздействием этих паттернов на нас в чувствительном возрасте. Обычно мы можем сказать: «Но я — это только я, это то, кто я есть, и

есть, и это то, что мне нравится». Это кажется чем-то врожденным, внутренним, но на самом деле оно возникло через взаимосвязь.

В этом есть два аспекта. Во-первых, на нас действительно влияет то, с чем мы сталкиваемся, поскольку внутри нас нет автономной, определяющей сущности. Мы существуем как набор возможностей, которые воплощаются в жизнь благодаря определенным особенностям нашего мира. Если на работе вы разговариваете с начальником, а потом после работы идете пить кофе с другом, то, скорее всего, это будут два совершенно разных разговора не только по смысловому содержанию, но и по настроению, свободе самовыражения, используемым словам и жестам. В зависимости от характера вашего начальника, его личности, степени его авторитета, вашего беспокойства о том, не уволит ли он вас, вы чувствуете склонность действовать определенным образом в рабочей обстановке. Когда вы болтаете в кафе с другом, его присутствие раскрывает в вас совершенно другой спектр аспектов вашей личности. Таким образом, мы существуем как потенциал, который проявляется под воздействием качеств окружающей среды. На это также влияет наша способность оценить масштаб своего потенциала и проявить его в максимально тесной связи с нашим окружением. Таким образом, потенциал проявляется под влиянием ряда факторов, как внешних, так и внутренних. Это может быть ощущение усталости и одиночества или физические аспекты, такие как менструальный цикл и так далее. Происходит великое множество вещей, которые в каком-то смысле «являются нами», но на самом деле происходят с нами. Личное повествование о моей идентичности часто действует как инструмент присвоения, предъявляющий претензии на чувство свободы воли и контроля над факторами, которые на самом деле зависят от условий. Мы участники, а не хозяева или жертвы.

хозяева или жертвы. Факторы, которые проявляются для нас и как мы, не созданы нами.

Очевидно, что потенциал формирования таких взаимодействий бесконечен из-за большого числа переменных, вовлеченных в процесс. Они находятся вне нашего контроля, и если мы излишне сосредотачиваемся на идее контроля, это вполне может вызвать тревогу и депрессию. Если мы верим: «Ну, это моя жизнь, и я должен ей управлять, и я хочу воплотить свое видение, я имею право жить той жизнью, которую хочу», в хороший день это может ощущаться как свобода: «Это моя жизнь. Все зависит от меня. Я могу это осуществить». Но в плохой день может возникнуть такое чувство: «Ах! Все зависит только от меня! Я обязан это осуществить!» Тогда это не очень хорошо. «Как мне поступить? Мне приходится сотрудничать с другими людьми, но другие люди не ведут себя так, как я хочу». Возможно, мы заметили, что другие люди делают все по-своему. Странно, но это становится бесконечным источником шока и удивления. Мы разумны, мы добры, мы рациональны, но другие люди не подчиняются нашим требованиям и нарушают правила. В этом конфликте мы непосредственно ощущаем ограничение нашей свободы воли. «Я, меня, себя» всегда возникает во взаимодействии с другими. Не все зависит от меня.

Никто из нас не знает, как мы будем себя чувствовать завтра утром. Мы живем уже довольно много лет и накопили много знаний. Некоторые из нас учились в университетах и имеют всевозможные сертификаты, но мы не можем сказать: «О, завтра суббота, а в субботу утром я всегда чувствую себя так». На самом деле мы очень мало знаем о себе, поскольку мы фундаментально непознаваемы. Наши когнитивные способности, взаимодействуя с памятью, создают сюжетные линии, повествования, которые дают нам приблизительное

представление о том, как все может для нас сложиться. Но на самом деле, если мы обратим внимание на живую феноменологию нашего опыта, это не так. Будда указал на то, что все непостоянно. Друзья становятся врагами, а враги становятся друзьями. Как это возможно? Это мой друг, но теперь мы больше не дружим. Это подобно тому, чтобы представить, что ночью, когда вы легли спать, на прикроватной тумбочке у вас лежало яблоко, а утром, проснувшись, вы обнаружили там банан. Яблоко — это яблоко; оно не может просто взять и стать чем-то другим. Однако друг не похож на яблоко, поскольку друзья меняются из-за множества непредсказуемых факторов. Даже яблоки со временем сгниют, и невозможно действительно знать другое живое существо, поскольку новые силы, ветра, стимулы возникают без нашего разрешения.

ДВОЙСТВЕННОЕ ВИДЕНИЕ

Обычно то, как мы действуем по отношению к себе и другим людям, основано на двойственном видении, в котором мы видим себя и других как фундаментально отдельных. Мы двойственны: двое, а не один. Таким образом, я могу чувствовать, что у меня есть тело, голос и ум, и благодаря доброте своей матери за много лет, пока я был маленьким, я научился контролировать свое тело, голос и ум. Дети обычно не контролируют свое тело. Они бегают туда-сюда, поглощенные волнами вдохновения. Со временем они учатся сидеть спокойно в классе, а затем, через некоторое время, привыкают сидеть спокойно в течение трех часов на экзамене и кропотливо писать ответы. Иначе говоря, мы учимся управлять и контролировать то, как мы проявляемся. Сказать «я контролирую себя» звучит нормально и разумно, но что это за «я», которым я управляю? Знаю ли я, какой формы мое «я», какого оно цвета, где оно находится? Я предполагаю,

предполагаю, что мое «я» — это предмет, подобный ботинку.

Иллюзия — это нечто, что проявляется, то, что мы можем видеть и что кажется существующим, но на самом деле не имеет истинного самосуществования. При определенных погодных условиях мы можем увидеть на небе радугу. Это определено то, что можно увидеть, но это не то, что можно поймать; это видимость, лишенная внутренней сущности.

Радуга проявляется из условий, внешних по отношению к ней — то есть у нее нет внутреннего источника, но есть контекстуальный. Точно так же, когда вы были ребенком, вы пришли в свое индивидуальное существование через взаимодействие с окружающей средой. Особенности вашей семейной ситуации, — большая семья или маленькая, счастливая семья или трудная, — стали неотъемлемой частью вашего развития. То есть ваше «я» — то, что кажется вами самими, вашей личностью, тем, как вы действуете, вашими симпатиями и антипатиями, — возникло под влиянием окружающей среды. Вы не были бы такими, какие вы сейчас, без конкретной модели социальных событий в вашей школе, дома и где бы то ни было, в ваших первых отношениях, в том, были ли вы в прошлом больны или здоровы, на каких языках говорили, и так далее. В этом смысле вы — иллюзия. Иллюзия не означает, что вы — вообще ничто. Это означает, что внутри вас нет никакой индивидуальной, личной сущности, которая создавала бы вас каждое мгновение.

Если кто-то рассказывает вам счастливую историю, вы радуетесь; услышав о чем-то грустном, вы грустите. Это обычное дело, и это не так уж сложно понять. Вы не проводите мини-конференцию в своей голове и не взвешиваете, радоваться вам или грустить. Кто-то шутит, и вы смеетесь. Вам не нужно решать, смеяться или нет, вы

просто смеетесь. Слова другого человека и ваши паттерны взаимодействуют и сливаются в этот момент общения.

Фантазия о нашем индивидуальном «я» как о чем-то, чем мы владеем и управляем, оказывается ложной в свете самых обыденных взаимодействий в повседневной жизни. Если вы идете по улице и вдруг слышите звук разбивающегося автомобиля, скорее всего, вы повернете голову. Хотя разбилась не ваша машина, в мире произошло что-то, в чем вы участвуете посредством своих чувств, и вы реагируете на это. Это аспект недвойственности.

Не существует стены между нашим ощущением себя в своем теле и окружающей средой. То, кем я себя считаю, и мир, в котором я нахожусь, возникают одновременно. Я влияю на мир, а мир влияет на меня. Это не две отдельные вещи, сталкивающиеся друг с другом. То, что я называю «собой», и то, что я называю «своим окружением», разделены только благодаря привычным для меня использованием терминов «я» и «мое окружение». В этом смысле мы — окружающая среда. Это не значит, что мы — это другие люди и что мы внезапно запрыгнем в их тела; скорее, то, каковы мы, неотделимо от того, каковы другие люди. Это феноменологический факт. Вы можете чувствовать, что уже знаете это, но является ли это живым знанием, освещающим вашу жизнь?

Мне нужно заботиться о себе, и все же, когда я начинаю исследовать себя, я вижу, что все эти аспекты меня, которые, как мне кажется, мне нужно защищать, пришли откуда-то еще! Когда я говорю и выражаю свои мысли, я использую слова английского языка. Мои слова не принадлежат мне. Когда я говорю, я подобен ребенку, который строит замок из песка на пляже. Я беру маленькую лопатку. У меня есть ведерко. Я зачерпываю песок и кладу его в ведерко. Теперь это мой песок, и я строю свой замок из песка, но потом набегают волна и смывает его. Песок — это просто песок. То же самое происходит, когда мы

говорим. Мы берем слова из матрицы языка и составляем из них временные формы — фразы и предложения, выполняющие определенную функцию. Эти формы подтверждают, что я эффективен как действующее лицо. А затем они вновь растворяются в тишине.

То же самое происходит с любым другим аспектом нас. Если мы не едим пищу, которая поступает извне, мы теряем силы. В наши дни многие люди следят за здоровьем, поэтому они ходят в спортзал. Чтобы у меня были крепкие мышцы, я толкаю тренажер, а тренажер толкает меня. Мои мышцы созданы тренажером. Люди говорят: «Ты отлично выглядишь! Ты в прекрасной форме!», и вы отвечаете: «Да... спасибо». Вы не говорите: «Это все благодаря моему другу тренажеру».

С точки зрения буддизма очень важно снова и снова наблюдать, как разделение на себя и окружающую среду, себя и других превращается в реальную и устойчивую конструкцию. Когда мы это делаем, то начинаем замечать, что все, что кажется нам чем-то стабильным, статичным, надежным, предсказуемым и долговременным, на самом деле таковым не является. На самом деле, наше существование основано на опыте, а не на вещах. Опыт не является исключительно субъективным или объективным. Опыт возникает как чувственный отклик на взаимодействие различных факторов поля, с которыми мы сталкиваемся, и это включает в себя то, что мы называем «другими», и то, что мы называем «собой». Опыт постоянно меняется; в нем нет сущности, но, подобно радуге, у него есть функция и воздействие.

СЛИЯНИЕ ОСОЗНАННОСТИ И ПОВЕСТВОВАНИЯ

Но все же у нас остается вопрос: кто тот, кто переживает этот опыт? Если мы рассмотрим это с точки зрения собственного повествования, ответ покажется очевидным: «Мой опыт происходит со мной, и я являюсь

тем, кто его переживает». Но кто этот «я»? Поскольку «я» и «меня» — это термины, которые что-то утверждают, они предлагают нам принять как должное, что они действительно несут в себе какой-то смысл. Однако «владельцем» опыта является эго. Это эго-ориентированное сознание функционирует как тот, кто переживает опыт, однако оно не имеет истинного существования и возникает одновременно с опытом. Это разительно отличается от нашей осознанности, которая раскрывает все происходящее, не вовлекаясь в него.

Почему дети хотят в Диснейленд? Потому что там живет Микки Маус. Вы можете заработать много денег, придав иллюзорной конструкции форму, которая кажется имеющей сущность. «Конечно, Микки Маус существует. Конечно, я существую. Почему? Потому что я так сказал, и вы должны мне поверить. Почему бы вам просто не поверить мне?»

С точки зрения буддизма, в этом и заключается суть неведения: оно проявляется как желание и готовность быть соблазненным. Когда вы идете в кинотеатр, чтобы посмотреть фильм, вы хотите погрузиться в него. Именно акт погружения в фильм позволяет ему показать себя таким, каким он был задуман. Фильм может отдаться вам только в том случае, если вы отдаетесь ему.

Именно это происходит при построении нашего повествовательного представления о себе. Ясность нашего ума, наша способность к познанию, отдается истории, а затем верит ей и действует в соответствии с выдуманной сюжетной линией. Функция медитации — поставить под сомнение это слияние осознанности и сюжета.

Если вы оглянетесь на свою жизнь и подумаете о том, сколько различных историй с вами произошло, очевидно, что у вас есть прекрасная способность считать себя разными людьми. Вещи, которые были столь важны для вас, когда вы были маленьким ребенком, сейчас уже не

так важны. В то время вы жили в особом мире интерпретаций и убеждений, который казался совершенно истинным. Если бы вы однажды пошли в школу и ваш лучший друг не захотел с вами играть, вам было бы очень грустно. «Я больше не нравлюсь своему лучшему другу». Ребенок жил в фантазии, что этот человек навсегда останется его лучшим другом. Дружба казалась такой реальной, такой настоящей, но потом обстоятельства изменились. Когда мы оглядываемся на свою жизнь, мы видим, что у нас были самые разные отношения с людьми. Мы бывали в ситуациях, которые, казалось бы, определяли нашу личность, но их больше нет. Как такое может быть?

Когда ребенок маленький, взрослые часто говорят: «Веди себя прилично!» Если это говорит большой, могущественный человек, маленький ребенок часто замирает. Он был самим собой, просто бегал и шумел, а теперь он слышит: «Веди себя прилично!» «Что мне делать?» Это значит делать то, что хочет большой человек. Это значит быть тем «я», которое хотят видеть взрослые, а не тем «я», которым вы себя чувствуете. Затем, когда взрослый уйдет, вы вновь сможете быть самим собой. Постепенно дети учатся делать это «вести себя прилично» внутренне. То есть наше самоощущение является диалогическим, возникающим в форме дискуссий, где мы беспрестанно меняемся в соответствии с игрой внутренних диалогов. Мы можем говорить с собой как субъект с субъектом, как субъект с объектом или как объект с субъектом; у нас есть много разных видов внутренних диалогов. Иногда мы по-доброму успокаиваем себя: «Ничего, все будет хорошо, не беспокойся». Иногда мы себя критикуем: «Это какой-то абсурд, я всегда все порчу, я этого не вынесу!»

«Я» и «меня» — не одно и то же. Есть объектная формация «меня» и субъектная формация «я». «Субъект» я должен заставить «объект» меня вести себя хорошо,

потому что, если я не буду вести себя хорошо, то меня, субъекта, обвинят. Поэтому, чтобы избежать обвинений со стороны других, я виню себя в продолжающемся внутреннем диалоге, который может превратиться в яростную обличительную речь. Внутреннее расщепление эго на субъект и объект параллельно всему расщеплению, порождающему сансару, и приводит к тому, что эго редко бывает спокойным и ясным. Самокритика овеществляет опыт и превращает свободу действий в личное свойство или характеристику, которую можно оценить. Следовательно:

— Ты совершил ошибку.

— Мне очень жаль.

Кто совершил ошибку? Если есть действие, должен быть и исполнитель. Кто управляет моей жизнью? Кто думает о том, кто управляет моей жизнью? Это одно или два действующих лица? Другой человек говорит:

— Ты совершил ошибку.

— Но я должен тебе сказать, что я никогда не чувствовал себя как «ты». Я всегда чувствую себя как «я». Ты — это ты, который вон там.

Поэтому, если кто-то говорит мне: «Мне нужно превратить “тебя” в “меня”», — я бы спросил: «Ты говоришь со мной? Потому что на самом деле ты называешь меня “тобой”!»

Это театр языка. Наше внутреннее восприятие может напоминать автомат для игры в пинбол, где мяч взлетает вверх, отскакивает от всего вокруг, включая и выключая лампочки. Например, когда вы идете по улице, внутри вас внезапно возникают всевозможные мысли и чувства. Вспышки мыслей и воспоминаний могут заставить вас возвращаться к событиям, произошедшим в разных странах или ранее в тот же день. Мы непрерывно конструируем миры, в которых живем, отождествляя себя с ними и с тем,

что в них происходит, как если бы они были реальными. Тем не менее это явления, они возникают и исчезают, не имея при этом никакого внутреннего существования. Что делает их реальными, так это наша вера в них.

НЕПРЕРЫВНОСТЬ ОБЪЕКТА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В КОНЦЕПЦИИ ОБЪЕКТА

В дхарме² это называется привязанностью или цеплянием, что, по словам Будды, является источником всех наших страданий. Из-за непрерывного процесса овеществления мы воспринимаем себя как субъектов, имеющих уникальную определяющую сущность и населяющих мир, состоящий из других кажущихся субъектов, каждый из которых тоже имеет свою уникальную определяющую сущность. Эта кажущаяся определяющая сущность, вещественность вещи, видится нам как ее неотъемлемая часть. Но что это такое?

К примеру, у меня в руке стакан, из которого я пью. Очевидно, это стакан, потому что мы все знаем, что такое стакан. Когда мы смотрим на него, мы принимаем как должное, что он является тем, чем является; кажется, что он существует сам по себе как «стакан». Было бы довольно странно, если бы взрослый человек смотрел на этот стакан и задавался вопросом, что это такое. Художник мог бы посмотреть так, если бы пытался изобразить его. Человек, принявший ЛСД, возможно, испытывал бы необычный опыт, но в целом стакан есть стакан. Мы принимаем «стаканность» стакана за присущее ему качество. Произошло, конечно, то, что мы оторвали этот объект от его исторического корня. Стакан прибыл сюда откуда-то еще, возможно, из небольшого магазина, в который его привезли с большого склада. Туда он, в свою очередь, попал с завода, где его изготовили с помощью механизмов. Дальше все становится сложнее, потому что у вас есть история механизмов, которые производят стаканы, у вас есть инструкции ко всем ингредиентам, которые

используются в производстве стаканов, у вас есть дизайн стакана и отдел маркетинга, который анализирует, есть ли в мире потребители, которые все еще хотят покупать именно такие стаканы. Таким образом, в этом стакане находится множество составляющих его факторов. Если бы они не сложились, этого стакана не было бы здесь. Однако мы живем в забвении цепочки причин и следствий, которая порождает стакан, поэтому нам кажется, что стакан существует сам по себе. Стакан кажется чем-то прочным и устойчивым на протяжении времени. Более того, то, как выглядит стакан, зависит от освещения. В этой комнате данный момент включены люминесцентные лампы, которые дают особый вид освещения. Если мы выключим их и поставим на стол горящую свечу, стакан будет выглядеть по-другому. Завтра, когда будет естественный свет от окна, в зависимости от количества облаков на небе, от времени суток, от восхода и захода солнца, стакан снова представит свои бесчисленные возможные проявления.

Теперь мы находимся на интересном перепутье. Мы можем сказать: «Ах, стакан — это стакан, просто он выглядит иначе, когда меняются факторы его окружения». Или мы действительно можем увидеть, какой он, если не заглушать его интерпретациями. То, что заключает стакан в тюрьму, — это наша концепция, согласно которой он является всего лишь одной из вещей. Стакан как видимое явление возникает вместе с текущим состоянием наблюдателя в зависимости от того, где он находится в комнате, как он спал, скучно ли ему слушать то, что я говорю, и так далее. То, что мы называем «стаканом», стабильно и долговечно только как концепция. Это присутствие, проявление в этой комнате проявлений — это место разворачивающегося визуального отображения, энергетическое возникновение, формирующееся момент за моментом во взаимодействии с обстоятельствами. Наше эго, полностью одобряемое культурой, абстрагировало образ стакана и использовало его в своей привычной

иллюзорной деятельности по созданию «сущностей», которые притворяются «просто существующими здесь», каждая из которых обладает собственным внутренним существованием. Глядя на стакан, мы на самом деле видим цепочку явлений, а не одну незыблемую вещь. Таким образом, непрерывность стакана заключается в понятии стакана.

Мы продолжаем применять термин «стакан» к «объекту», который представляется тем же самым, но на самом деле появляется заново в каждый момент. Если я попрошу вас поднять стакан, эта задача будет не такой уж и сложной, если у вас нет артрита. Если бы я налил в стакан кипятка и попросил вас поднять его, вы бы обнаружили, что он очень горячий. Стакан может принимать самые разные формы в зависимости от причин и обстоятельств. Цель этого исследования — увидеть: то, что находится в моей руке, — это потенциал, проявляющий себя по-разному в зависимости от обстоятельств. Это потенциал, который не имеет внутреннего определения, но проявляется во взаимодействии со всем, что его окружает. То же самое и с нами. Наш мир момент за моментом раскрывается заново, и если мы присутствуем в нем посредством наших органов чувств, мы можем сотрудничать с непрерывным потоком возможностей. Но если мы попытаемся запереться в хрупком замке наших концепций, мы отдалимся от возможности обнаружить пустоту и открытость видимого мира. Из-за веры в концепции мы отдаляемся от основы собственного присутствия.

В буддийской традиции дзогчен мы с помощью медитации осознаем себя как присутствие. Мы открываемся тому, какие мы на самом деле. Вместо того, чтобы рассказывать себе, кто мы, погружаясь в повествование, мы просто расслабляемся и открываемся нашему присутствию, такому, каким оно проявляется. Наша привычка запутываться в паутине концепций сохраняется, и

поэтому поначалу нам приходится прилагать усилия, чтобы присутствовать в самовозникающем самоосвобождении здесь и сейчас. Вместо того чтобы считать себя субъектом, а все остальное — объектами, нам следует отказаться от привычки идентифицировать. Идентификация — это и создание наименований, и оценочное определение отношений между «субъектом» и «объектом» в данный момент.

ОСОЗНАННОСТЬ И ОПЫТ

Осознанность, наше яркое открытое присутствие, не вовлекается в суждения. Она показывает, как проявляются видимые явления, и в то же время свободна от деятельности, основанной на заблуждении. Она не воображает и тем самым не конструирует сущности. Благодаря этой открытости мы осознаем формы, цвета, звуки и так далее, которые являются обнаженным, первым, свежим проявлением энергии основы. Поле осознанности — это самовозникающая и самоосвобождающаяся видимость, неотделимая от пустоты и воспринимаемая осознанностью.

Осознанность не вовлечена в то, что происходит, ей нечего приобретать и терять. Она осознает. Эта открытая осознанность осознает возникновение света в его омраченном виде, когда, наполненный концепциями, он кажется густым и плотным, и мы воспринимаем его как множество «вещей». Эти видимые явления возникают и исчезают, но претендуют на ложное вещественное постоянство. Осознанность показывает и видимые явления, и их ложную природу, тогда как двойственное сознание неспособно этого сделать и поэтому захвачено заблуждением. Сознание видит последовательность мыслей и сюжетных линий, которые хватаются и цепляются друг за друга, и пытается осмыслить нашу историю как нечто непрерывное, как сознательное эго, подтверждающее, что мы такие, какими мы себя знаем.

Очень важно ослабить наше опьянение концепциями, чтобы появилось пространство, в котором мы сможем увидеть свежесть всех видимых явлений.

Концепции не являются плохими сами по себе, но они завораживают нас. Компьютерные игры не являются плохими сами по себе, но некоторые дети могут часами погружаться в них, пока не поселятся в этом отдельном мире. Их родители могут сказать: «Эй, почему бы тебе не пойти покататься на велосипеде, или погулять, или сходить в гости к кому-нибудь из друзей?» Но дети говорят: «Нет-нет, в этой коробочке есть все, что мне нужно». Подобно детям, играющим в игру, мы также можем заблудиться, погрузившись в сюжетные линии и интерпретации, истории, которые мы рассказываем миру о том, чем он является или о том, кем являемся мы. Когда мы верим в собственные истории, у нас очень мало пространства, чтобы увидеть все другие возможности.

Поэтому в медитации мы ослабляем отождествление с мыслями и погружение в них и остаемся присутствующими с осознанностью, которая сама по себе не вовлечена в то, что приходит и уходит. Когда мы сидим и медитируем, наш ум раскрывает свой потенциал, свою энергию и креативность. Мы слышим, как кто-то входит в комнату, и можем сказать: «Ой, со мной что-то происходит». У нас также есть мысли и ощущения внутри того, что мы называем своим телом, и поэтому мы можем сказать: «Это происходит со мной». Это интересно, поскольку указывает: и то, что я называю «мной», и то, что я называю «миром», — это переживания, опыт. Дело не в том, что «я» как индивидуальное изолированное эго находится в отношениях с миром — таким, какой он есть, и поэтому может сказать «я знаю, что со мной происходит» как объективный факт; скорее то, что я испытываю, — это проявление меня, открывающееся мне же.

Это может показаться очень странным утверждением: я не вижу мир таким, какой он есть, но на самом деле то, что я переживаю, — это «я»! Мир, который я вижу, — это мир, который является моим опытом. Мой опыт «того, что есть» проходит через призму и фильтр «того, что я есть». Мое восприятие — это мой личный взгляд на мир. То, что мы видим — результат избирательного внимания, отличающийся от взгляда других людей. Это происходит потому, что каждый из нас считает своим точным восприятием то, что по большей части является набором выбранных деталей, интерпретацией и воображением. То, что я испытываю, — это деятельность моего ума, однако я ошибочно принимаю свои впечатления за точное восприятие того, что происходит. Эго не может видеть то, что на самом деле существует само по себе, поскольку эго имеет доступ только к своим собственным произведениям. Только нерожденная осознанность может раскрыть обнаженную видимость. Обнаженная видимость не «переживается» осознанностью. Осознанность — это не переживание. Тот, кто переживает опыт, — это всегда только эго. Осознанность спокойная, открытая, неизменная, яркая, просветляющая и внутренне чистая — она никогда не бывает вовлечена в какое-либо событие и не смешивается с ним, хотя и не стоит отдельно от этого события. Слова не перенесут вас в это невообразимое присутствие.

С точки зрения опыта вы можете почувствовать, что ваша спина немного затекла или что стул не очень удобен, и тогда вы пробуете устроиться поудобнее. Не думаю, что кто-то из вас решил создать себе боль в спине. Скорее, вы обнаружили, что у вас болит спина. Боль в спине вы испытали вместе с созданием концепции: «О, это происходит со мной». Мысль «это происходит со мной» возникает у вас потому, что вам не нужно думать: «Что это такое? Хмм, как мне это назвать? Пожалуй, назову это болью в спине». Возникает боль, и — «Ой, спина болит!» Таким образом, ощущение и концепции, определяющие это

ощущение, кажутся возникающими как единое целое, не оставляя промежутка, в котором осознанность могла бы раскрыть простое непостижимое ощущение как форму пустоты. Наше представление об индивидуальной свободе действий, о господстве над собственным существованием является иллюзией, поскольку повествовательное объяснение того, «кто я есть», всегда немного отстает от того, что происходит на самом деле. Мы пытаемся догнать себя, рассказывая о себе и своем опыте. Медитация может напрямую показать, что вам не нужно догонять себя и не нужно придавать смысл тому, что происходит. Это всего лишь деятельность, которая переставляет концепции с места на место. Существует естественный порядок событий, который открывается нам, если мы присутствуем без усилий. Однако если мы не присутствуем даже на обычном уровне, мы уязвимы для событий.

К примеру, вы можете пойти на вечеринку, где играет музыка, которая вам нравится, и начать танцевать. Однако если вы только что поссорились со своим парнем, ваш ум полон раздражения: «Каждый раз, когда я иду на вечеринку со своим парнем, он смотрит на других женщин, так в чем же смысл?» С такой мыслью довольно трудно танцевать, потому что теперь у вас возникает тревожный треугольник: вы, музыка и эта негативная мысль. Если негативная мысль исчезает, то остаетесь только вы и музыка, и вы открываетесь для музыки, музыка приветствует вас, и вы можете полностью участвовать в том, что происходит.

У всех нас был подобный опыт, и мы знаем разницу между чувством отчужденности и ощущением легкости, свободы, живости и необремененности. Конечно, можно было бы сказать, что танцевать не так уж и сложно, сложнее привести подобную открытость в рабочую обстановку. Но что вам мешает, когда вы на работе? Это надежды и страхи, а также базовая антипатия, которую вы накопили с

течением времени по отношению к коллеге: вы начинаете разговаривать и думаете: «О, опять она говорит то же самое». Когда это происходит, мы не очень доступны. Мы закрываемся, чтобы защитить себя: «Я больше не могу терпеть этого человека». Благодаря этой реакции вы попадаете в ловушку уверенности в том, что знаете истинную негативную ценность своей коллеги. И она, и вы заключены в тюрьму вашего непримиримого убеждения, которое фильтрует события, чтобы собрать как можно больше информации и поддержать вашу твердую веру в чудовищную натуру вашей коллеги!

В таких ситуациях моя форма «себя» чувствует себя под угрозой, приходя во взаимодействие с формой другого человека, которого я воспринимаю как неприятного или враждебного. Но кого на самом деле атакуют? Этот человек атакует мое представление о том, как все должно быть. Каждый из нас жаждет, чтобы его признали императором этой вселенной: «Если бы я был главным, все было бы совсем по-другому». Но мы не имеем власти, поэтому чувствуем себя подавленными, когда кто-то делает то, что нам не нравится. Само присутствие этого человека ощущается как нападение на мою фантазию о том, каким я хочу быть и каким должен быть мир. Полезно понять, что на самом деле на меня никто не нападает. Меня никто не бьет, просто другой человек говорит то, что мне не нравится. Но я реагирую так: «Поскольку она предлагает свой вариант развития событий, мой план не будет выполнен, но он очень важен, потому что я в него верю». Это не очень мудро, поскольку мы вложили себя в «наш план» и наполнили его важностью, чем обрекли себя полагаться на удачу. Мы создали нечто жесткое. Мы привнесли жесткость в движущееся поле взаимодействия, вложив энергию в «собственный план» и вытекающую из этого антипатию, которую мы чувствуем по отношению к другому человеку. «Нехорошо, если ее план воплотится, она ничего не понимает! Так нелепо, что другие люди, кажется, хотят с ней

с ней согласиться». Подобные мысли могут возникнуть очень легко, и мы можем чувствовать себя подавленными, как будто попались в ловушку, но в конце концов происходит что-то еще, и наша наказывающая сама себя эхо-камера на некоторое время затихает.

Это происходит уже очень давно и лежит в основе мировой истории. Что на самом деле поддерживает наше существование как разумных существ в сансаре, так это наша потребность быть в игре и стремиться к победе. Попытаться отстоять свою позицию и получить максимум выгоды в той или иной ситуации — это большая работа. Как жаль, что мы такие непонятливые!

ВОЗЗРЕНИЕ ДЗОГЧЕНА НА НЕДВОЙСТВЕННОСТЬ

Воззрение дзогчена проливает свет на фактическую природу недвойственности. Недвойственность означает, что противостояние между такими категориями, как хорошее/плохое, правильное/неправильное, Германия/Франция и т. д., — это просто категории, лишённые внутреннего определения, но удерживаемые на месте благодаря своей структурной бинарной оппозиции. Это противостояние между бесконечной открытостью и ограниченной закрытостью. Очевидно, что это нелепо, поскольку бесконечная открытость включает в себя все, и поэтому никакого противостояния на самом деле нет. Именно упрямая непримиримость начального момента отделения от открытости основы порождает заблуждение о себе и других как о реальных сущностях. Изначальное разделение — это момент, в котором энергия ума формируется во что-то вещественное. Все это — просто движения энергии, деятельность, которая никогда не достигает своей цели — создания чего-то реального. Это паттерны, которые мы воспринимаем как сущности. Если посмотреть ясно, то можно увидеть, что они не имеют внутреннего существования. Но если в них верить (тиб. bDag-'Dzin), то они кажутся реальными и долговечными.

Из этого изначального иллюзорного убеждения, которое не более чем идея, исчезающая сама по себе, возникает иллюзорное разделение на себя и других: «Я — это я, потому что я — не ты». Если вы спросите меня, кто я, возможно, я не смогу ответить на этот вопрос сразу, но в одном я совершенно уверен: я — не ты! Таким образом, кажущаяся целостность меня как сущности устанавливается словами: «Я — не ты». Наше самоопределение построено на исключении другого. «Я» — это то, что остается, когда оно отделено от всего, что «не я». Все, что хорошо, по определению «не плохо», поскольку все плохое не является «хорошим». Это убеждение оказывает влияние на все нюансы наших действий в течение каждого дня.

Но в чем настоящая суть меня как индивида? Неужели я не просто то, что остается после того, как все остальное было отвергнуто как «не я»? Когда я говорю «ты», это не дает мне никаких исключительных знаний о том, кто ты, но утверждает, что я — не ты. Ты — это «я» благодаря тому, что ты — не я. То, что ты — не я, — присваивает мне роль меня. Отказ от «тебя» — это принятие или присвоение «меня». Если бы мы пригласили нескольких опытных журналистов, чтобы взять у каждого из вас интервью и узнать, кто вы, сколько времени понадобилось бы — час, день, неделя или год? Я уверен, что нам всегда есть что сказать о себе. Это потому, что мы не имеем постоянной сущности; мы раскрываемся в зависимости от ситуации. Мы приходим к существованию, показывая образы себя, и поэтому историям о себе нет конца.

Наше «я» динамично; оно проявляется во взаимодействии внутри поля опыта. Более того, это поле опыта на самом деле не состоит из отдельных форм. Нет реального разделения между собой и другими, поскольку и то, и то — движения энергии в поле опыта, которое само по себе является полем энергии. Здесь нельзя найти какой-то

одной постоянной определяемой сущности, поскольку все явления уже исчезают в момент своего возникновения. На самом деле в их пустоте ничего не возникает и не исчезает, это всего лишь тени на стене. Более того, все, что мы видим, слышим, ощущаем на вкус, осязаем, обоняем, — это моменты возникающего опыта, основу которого невозможно обнаружить. Не верьте этому на слово, но наблюдайте снова и снова, пока не увидите, что это правда. В основе нет никакой сути или сущности, которую можно было бы обнаружить, и тем не менее эта великая пустота всегда открывает новые проявления. Таким образом, пустота и ее потенциал недвойственны в непрерывном проявлении иллюзорных форм. Мы все — именно такие иллюзорные формы.

С тех пор как мы родились, мы были многими очень разными людьми, и разные вещи вызывали у нас энтузиазм. Как это возможно? Вот стакан, и мы можем наполнить его водой, апельсиновым соком или чем-то еще. Затем мы выливаем содержимое из стакана и наполняем его чем-то другим. На этом примере мы можем понять, как это происходит и с нами. «Когда мне было пять лет, мне очень нравилось кататься на роликовых коньках, и они были действительно великолепными. Потом я унаследовал велосипед от старшего брата и с тех пор всегда ездил на велосипеде». Меня наполнили роликовые коньки, а затем велосипед. Мы часто рассказываем нашу историю таким образом, что создается ощущение существования продолжающегося «я», которое наполняется множеством форм, вкусов и интересов, а затем опустошается. Каждая из этих форм в какой-то период времени ощущала себя мной. Но что такое непрерывное ощущение себя?

Мы можем воспринимать себя как нечто непрерывное и ощущать, что мы в полной мере являемся каждой из наших идентичностей, которые возникают и

исчезают. Возникает ощущение «о, опять то же самое», когда мы отдаемся опыту, который можем использовать как средство для того, чтобы быть собой. Однако ощущение, что нам что-то знакомо, не означает, что это действительно то же самое. Например, я раньше бывал в Женеве, и теперь я снова здесь. Это не то же самое место, и все же это то же самое место. С тех пор как я был здесь в последний раз, аэропорт сильно изменился — у него то же название, но он изменился. Что осталось прежним, так это его название. Но нам приходится повторять это название снова и снова, поскольку, хотя оно написано большими буквами на здании аэропорта, буквам нужно, чтобы мы оживили их, прочитав. Иными словами, термин «Женева» указывает на огромный потенциал возможных проявлений, в то время как Женева как опыт возникает одновременно с людьми, переживающими то, что они принимают за Женеву.

Каждый человек, который живет в этом городе или приезжает в него, получает множество уникальных переживаний. Некоторые из вас, возможно, провели в этом городе всю жизнь и думают, что знают его очень хорошо, однако каждый день вас ждет поток уникальных, неповторимых впечатлений. Каждый раз, когда вы вставляете ключ во входную дверь, чтобы войти в свою квартиру, она новая. Разница в деталях, и вы увидите детали только в том случае, если будете присутствовать. Если вы находитесь на автопилоте, то вы спите в своих предположениях, живете в своем воображении. Может быть очень приятно спать и видеть сны: «О, это моя жизнь, я снова дома, я заварю чашку вкусного чая». Это не свежо, но это нас утешает. Более того, жизнь в предположениях дарит ощущение непрерывности. Однако сейчас уже заканчивается зима, и дни становятся длиннее. Меняется качество света, на кустах распускаются почки, из земли появляются подснежники. Это что-то новое. Важно ли это? Это существенный вопрос. «Я как владыка мира определяю, важно это или нет». Вот так мы и живем, как глупые

правители. Вместо того, чтобы воспринимать мир и быть призванными к непрерывному присутствию — жизненной силе, живости с вечной свежестью мира, мы редактируем, игнорируем и остаемся внутри своего туннельного видения, потому что оно дает нам ощущение личной непрерывности.

ТРИ ВЗАИМОСВЯЗАННЫХ АСПЕКТА

Применяя воззрение дзогчена, мы начинаем видеть, что наше присутствие имеет три взаимосвязанных аспекта:

1) Первый аспект — это наша осознанность (тиб. **Ngo-Bo**), наше присутствие, наш ум сам по себе. Осознанность пуста от собственной сущности; это не вещь. Поскольку она не является сущностью с формой и цветом, ее невозможно постичь, сравнить и чему-то противопоставить. Эта открытая непостижимость всегда присутствует как основа всего происходящего. Вы не можете создать или найти ее, но вы можете обнаружить себя недвойственными с ней, если воздержитесь от овеществления. Это не догма, в которую нужно верить. Скорее, это изначальная истина, которой вы можете открыться, поскольку на самом деле вы никогда не были ничем иным, как моментами, раскрытыми в зеркале осознанности. Ум сам по себе — это непостижимая основа всех явлений. Он неизменен и не имеет собственного внутреннего содержания. Благодаря этой пустоте он бесконечно гостеприимен, поскольку в нем есть место для возникновения любых «вещей».

2) Второй аспект — непрерывное проявление (тиб. **Rang bzhin**), мгновенное и полностью сформированное. Этот аспект неразрывно связан с неизменной чистотой открытой основы. Поле или область проявления не являются конструкциями. Это нерожденная иллюзия, и она поистине непостижима. Конструкции — это игра концепций и символов, и они, будучи пустыми и не имеющими

сущности, фактически не способны создать ничего, кроме иллюзии.

3) Третий аспект — призрачное участие, в котором пустые паттерны субъекта и объекта возникают, как переплетающиеся волны. Если вы бросите камень в спокойный пруд, вы увидите, что вокруг него по воде расходится небольшая волна в виде круга, а когда вы бросите туда еще один камень, это также создаст постоянно расширяющиеся круги волн. Когда волны взаимодействуют, они создают еще больше колебаний, проходя друг через друга. Точно так же пульсации того, что кажется «объектами», движутся по направлению к нам, и мы пульсируем как «субъекты», двигающиеся вовне, в мир.

Иногда кажется, что мы пассивны, а мир кажется активным, а иногда кажется, что мы активны, а мир кажется пассивным. Однако это движение ничего не устанавливает, поскольку оно есть не что иное, как игра пустоты. Каждый день множество событий происходит и мгновенно исчезает. Подобно самолету, пересекающему небо, они движутся и не остаются на месте. Самолеты иногда оставляют за собой следы из пара, которые постепенно исчезают, и звуки, которые затухают, как эхо. Наша собственная умственная деятельность преобразует эхо в оркестровый звук. Наша ментальная активность наслаивает одно эхо на другое, одно воспоминание на другое, один план на другой, и эти бессодержательные образования, наслаиваясь, создают непрозрачность, подобную туману, которую мы затем ошибочно интерпретируем как признак реальных сущностей, каждая из которых имеет индивидуальную сущность. Мы цепляемся за иллюзию, и энергия нашего цепляния сгущает ее до заблуждения. Мы — создатели тусклой дымки, из-за которой наша собственная яркая осознанность кажется недоступной.

Таким образом, когда вы молоды и у вас экзамен в школе, если вы сдаете его успешно, вы говорите: «О, я сдал

экзамен». Это существует как нечто, что можно отпраздновать в течение пяти минут, а затем происходит что-то еще. В тот момент это кажется столь важным, но этот момент проходит. Вы получаете сертификат, но уже забываете информацию, на основании которой он был получен.

Наша проявленность, третий аспект, совершенно свежа; вокруг нее нет постоянного стекла или «я». На самом деле мы проявляемся не как кто-то или что-то, а как лучи осознанности, приносящие постоянно меняющиеся паттерны света и тепла. В нашей сансарической сфере двойственности мы именуем, находим, принимаем или отвергаем наши идеи о том, что происходит. Это вселенная, параллельная той, где действительно происходят события.

Мы можем увидеть это на примере жизни знаменитых лам нашего времени. На Западе их описывают, перечисляя их достижения, титулы и статус. Такого рода описания — овеществление и детерминизм, тогда как традиционные тибетские описания, если они хорошо написаны, представляют собой агиографии, жития (описания их духовной жизни) с ясным пониманием того, что непосредственность, спонтанность не поддается описанию. Тогда читатель должен уметь читать без овеществления, что является полезным аспектом пути. Все явления лишены внутреннего существования и невыразимы. Слова сострадания — это не слова мудрости, поскольку мудрость бессловесна.

ДВИГАТЬСЯ СВОБОДНО С ТЕМ, ЧТО БЫ НИ ПРОИСХОДИЛО

Хотя нам приходится работать с обстоятельствами, включая нашу запутанность, связанную с использованием языка, если мы сможем увидеть, что все, что кажется ограничением, на самом деле является аспектом сияния, то мы сможем найти свободу даже среди ограничений.

Основой этой свободы является открытость к присутствию там, где мы находимся, поскольку в таком случае мы находимся с реальной жизненной ситуацией, а не только с нашими идеями о ней. Благодаря этому вы получаете самое широкое взаимодействие со своей средой, поскольку присутствуете во всем, что происходит. Если вы привносите в происходящее свои планы, личные цели, надежды и страхи, тем самым вы сужаете свое позиционирование, и тогда становится труднее находить контуры момента-за-моментом в топологии происходящего.

Благодаря практике мы начинаем расслабляться и верить, что можем работать с обстоятельствами. Нам не нужно защищаться от мира, потому что мы — часть мира, мы сосуществуем с ним как лучи энергии. Мы не автономные сущности, а модели перформативного участия. Увидев это, мы можем открыться новым прикосновениям и движениям, появляющимся в танце матрицы. Если мы придерживаемся четкого представления о том, какие мы, то склонны чувствовать себя под гнетом обстоятельств. Однако если мы сможем распознать, что это часть возникновения, то будем просто участвовать в раскрытии новых событий. Вместо того чтобы бороться с событиями, которые кажутся враждебными, или пытаться ухватить те аспекты, которые кажутся нам наиболее полезными, мы можем просто наблюдать за тем, как все проявляется. На самом деле наши надежды и страхи не дают нам никакой власти над миром и только отдаляют от самих себя.

Например, я работаю в психиатрической клинике, и за последние годы у нас было несколько сокращений бюджета из-за экономического кризиса. В самом оказании услуг также произошло много перемен, которые мне не нравятся. Насколько важно то, что они мне не нравятся? Вероятно, не очень. Хотя то, что мне нравится и не нравится, очень важно для меня, с годами я усвоил болезненный урок, что это не слишком важно для кого-

либо еще. Таким образом, если я зацикливаюсь на том, что считаю неправильным, я отдаляюсь от того, что на самом деле происходит. У меня даже начинает формироваться негативное мнение о коллегах и особенно о руководстве. Такое ощущение, что они враждебно относятся к моим «этическим» планам службы и моей заботе о «моих» пациентах. Я это вижу именно так. У руководства клиники Национальной службы здравоохранения есть другие заботы, и поэтому все, что я делаю — это делаю себя несчастным.

Кроме того, особенно если у нас есть опыт политической активности, мы чувствуем, что должны встать и протестовать, чтобы противостоять негативным тенденциям в мире. Это может показаться этическим стремлением к справедливости, но на прагматическом уровне это часто приводит нас к конфликту, овеществлению и двойственным суждениям.

В текстах дзогчена часто повторяется мысль о том, что все, что приходит, приходит, а все, что уходит, уходит. Это не беспомощный, пассивный квиетизм [безвольность, отсутствие сопротивления — прим. пер.]. Скорее, это призыв к присутствию с явлениями: это то, что есть здесь и сейчас, это не идея. В этот момент, если мы присутствуем в происходящем, у нас есть оптимальная возможность двигаться вместе с событиями и влиять на них. Как мы знаем, влияние означает своего рода поток, вливание в ситуацию, которая тоже течет. Если мы станем текучими, то прочность овеществления и объективации, которая замораживает мир и превращает его в псевдо-сущность, может быть ослаблена. Затем мы движемся как волны, образуя удивительные паттерны с другими волнами. Поэтому вместо того чтобы уплыть на остров разделения, где можно беспокоиться о победах и поражениях, мы участвуем в пространстве бесконечного приветствия, которое является основной природой пустоты.

Это не теория. Это воззрение, которое можно попробовать на собственном опыте и привнести в повседневную жизнь. Жизнь становится проще и богаче, когда мы переходим от контроля к участию. Участие увеличивает способность ценить и получать удовольствие. Можно даже наслаждаться всем, ведь каждое мгновение такое, какое оно есть, со своим особенным вкусом.

Из-за развития вкусовых рецепторов на языке дети обычно имеют пристрастие к сладкому. Постепенно, по мере взросления, они учатся есть более сложные блюда и могут решить, что что-то горькое тоже может быть интересно попробовать. Вероятно, нам не хотелось бы этого постоянно, но мы можем быть открыты ощущению горького вкуса. Точно так же нам нравится быть счастливыми, а это очень сладко, но мы не всегда испытываем счастье. Мы можем ощущать одиночество, печаль, растерянность, гнев, ревность и много других эмоций. Когда возникают подобные переживания, мы можем рассматривать их как нападение на нашу жизнь, что-то, что портит нашу жизнь и крадет ее у нас, или мы можем расслабиться, открыться и смириться с их возникновением, не сливаясь и не реагируя. Осознанность всегда свежа и присутствует в настоящем, но на нее не влияют текущие паттерны всего, что возникает.

Быть присутствующим с одиночеством может быть даже интересно. Это сильно отличается от опыта полного погружения в одиночество, когда мы можем подумать: «Ну, я просто подожду, пока этот ужас не пройдет, и тогда моя жизнь продолжится. Сколько еще мне придется с этим мириться? Все другие люди, посмотрите на них, они все счастливы! Я один страдаю». Как и все явления, страдание непостоянно. Именно наша собственная реакция на него делает его таким реальным, контролирующим и важным. Наша собственная привязанность к опыту как к реальности приковывает нас к страданию. Оставайтесь с актуальной

актуальной энергией момента. Это пройдет само собой. Нет конца вовлеченности эго в мысли, а если вы вовлечены — это явный признак того, что вы слились с эго-идентичностью и слепы к собственной открытой осознанности.

Замешательство временно, одиночество временно, гнев временен. Когда вы обращаете внимание на возникающий опыт с открытой осознанностью, вы не являетесь тем, кто его переживает. Если вы приметесь навешивать ярлыки на этот опыт и говорить себе о нем: «Я ненавижу быть таким, это ужасно», или: «Этого не должно происходить», то это самоотталкивающее движение вашей враждебности к собственному опыту привяжет вас к нему. Вы стали ограниченным и ограничивающим переживающим опыта.

Вот почему в нашей практике медитации мы прежде всего изучаем, как расслабиться и открыться этой нерожденной природе ума, которая не является вещью. Затем, покоясь в этой открытости, мы сосредотачиваемся на том, чтобы увидеть, как поле взаимодействия субъекта и объекта неотделимо от открытой основы. Теперь мы можем исследовать, как момент за моментом являемся энергетическими паттернами участия. По сути, мы свободны от ограничивающего нас принуждения к тому, чтобы иметь собственное отдельное существование.

Когда на земле лежит снег и лед, она скользкая, и поэтому мы ходим не так, как если бы это была просто мокрая поверхность. То есть лед призывает наше тело быть осторожнее. Наблюдение за собой позволяет нам увидеть, что наши жесты и выражения лица не являются выражением какого-то внутреннего «я», а представляют собой выражение нашего участия; мы совместно действуем в недвойственности.

Чем больше вы расслабитесь и доверитесь недвойственному совозникновению, тем яснее осознаете,

что жизнь становится легче. Если вы хотите найти всегда открытую дверь к свободе, стараться изо всех сил на самом деле бесполезно. Поэтому всякий раз, когда вы напрягаетесь, просто возвращайтесь к настоящему моменту и не блокируйте поток участия. Это не то, что вы можете продумать в своей голове. Скорее, это похоже на езду на горном велосипеде, когда вы очень быстро спускаетесь с холма. Вы в большей безопасности, когда расслаблены и полностью присутствуете. Вы не можете контролировать движения велосипеда, ускоряя свое мышление, поскольку это лишь вызовет у вас сильное беспокойство. Скорее, речь идет о вере в то, что, чувствуя возникающую ситуацию — со всеми неровностями и камнями на земле, вы ощущаете недвойственность своего тела как части окружающей среды. Равнозначность позволяет нам свободно относиться ко всему, что происходит.

Этот текст был составлен на основе двух публичных выступлений: 1) «Найти свободу среди сложностей», Женева, 1 февраля 2013 г., и 2) «Жизнь в непостижимом моменте», Вена, 2 июня 2011 г.

² Со временем слово «дхарма» приобрело разные значения. Одним из значений, имеющих отношение к этой книге, является учение Будды, Дхарма Будды. Второе значение — «феномены», то есть то, что мы испытываем в течение жизни, включая самих себя.

Открытость и ясность

Приятно вернуться сюда, в Берлин, и сегодня вечером у нас есть время рассмотреть соотношение между открытостью и ясностью. Я хотел бы показать, как понимание этих двух аспектов традиции дзогчен может быть полезным во всех аспектах нашего существования. Поскольку открытость и ясность не являются чем-то амбициозным, это не то, чего нужно достичь. Они уже присутствуют.

Открытость нашей ситуации проявляется в том, что мы каждое мгновение становимся другими. Всякий раз, когда наша ситуация кажется закрытой, это происходит потому, что мы сами ее закрываем. Однако наши усилия по закрытию ситуации только создают иллюзию отдельных пространств.

Например, фермер возводит забор вокруг поля, чтобы скот не уходил с него. Земля по обе стороны забора одинаковая, но фермер владеет тем, что находится внутри, а не тем, что находится за пределами забора. Согласно закону и соглашениям о собственности, существует разница между тем, что находится на поле, и тем, что снаружи. Фермер имеет право собственности на поле, но это право собственности является лишь условным. До рождения фермера поле принадлежало кому-то другому, и когда фермер умрет или продаст это поле, оно снова будет принадлежать кому-то другому. Однако когда фермер заявляет своему соседу, другому фермеру, которому принадлежит соседнее поле: «Эй, не позволяй своей корове заходить на мое поле!» Он утверждает, что у этого поля есть сущность и что она слита с его сущностью. А именно: «Я кто-то. Я существую. Это мое поле, и вы не можете отделить меня от него».

У нас такие же отношения с нашим телом. Оно состоит из атомов и молекул, которые существовали

задолго до нашего зачатия. Когда наши родители занимались сексом и произошло зачатие, нашим самым первым занятием было воровство — поскольку буддийская традиция не говорит о краже, она говорит о взятии того, что не дано. В процессе развития плод берет из окружающей среды много материала, создавая себя из того, чем он не является.

Все, что у нас есть, принадлежит миру; оно лишь условно принадлежит нам на какое-то время. Наши тела умрут. Мы изнашиваем обувь и выбрасываем ее. Мы изнашиваем зубную щетку и выбрасываем ее. В общении с другими мы можем обнаружить, что нам не очень хочется разговаривать со старыми друзьями, и заводим новых друзей. Таким образом, наше ощущение индивидуальности — человека, который существует сам по себе, — является концепцией, скрывающей наши фактические отношения с окружающей средой. Следовательно, когда мы запечатываем себя в этом конкретном определении нашей личности, основой этого является концептуализация. Мы знаем, что существуем определенным образом, благодаря тому, как мы думаем о происходящем. Например, когда у нас что-то болит, мы думаем, что это «моя боль» и нам нужно что-то с этим делать. Раньше боли не было, но она возникла из-за определенных причин и условий, и, если нам повезет, эта боль через некоторое время пройдет, но пока она здесь, это «моя боль».

В пространстве гостеприимства, которым является наше собственное существо, каждый момент возникают события, и некоторые воспринимаются как «я, меня, себя», а некоторые — как «не я». Может быть, оно принадлежит «тебе» или просто является чем-то там в мире, но меня в первую очередь интересует то, что это «не я».

Все вокруг нас состоит из одних и тех же основных строительных блоков, рассматриваем ли мы это с точки зрения западного понимания атомов и молекул или с точки

зрения буддийского представления о пяти элементах. Эти строительные блоки повсюду, а мы тоже состоим из них. Мы существуем не потому, что были выпущены какой-то фабрикой. Когда мы умираем, если наше тело похоронено в земле, оно постепенно разлагается, в нем поселяются черви, и через несколько сотен лет от тела ничего не останется. Итак, основа нашего существования открыта и является общей для всего, а точка разделения существует лишь условно и концептуально.

На этом уровне речь о том, что можно назвать «царством объекта», потому что, хоть мы и говорим: «Это мое тело», мое тело также существует для меня как объект. Мы смотрим на свои пальцы ног и решаем, не пора ли нам подстричь ногти. Наше тело — это то, чем мы должны управлять; оно для нас — и мы сами, и что-то другое, и наши отношения с телом все время меняются.

То же самое и с нашей речью: иногда мы четко понимаем, что хотим сказать, — у нас есть намерение, и мы слышим, как произносим то, что собирались сказать, — но большую часть времени мы обнаруживаем, что говорим что-то, слова вырываются из нас, и мы можем быть удивлены, шокированы или даже опечалены или пристыжены тем, что прозвучало из наших уст. Откуда это берется? Мы могли бы сказать, что это основано на детском опыте и на внутренних шаблонах нашей субъективности, но это все равно не дает нам особого контроля. Мы можем рассматривать речь как бессознательное, как описывал Фрейд. В его концепции бессознательное живет своей собственной жизнью, всегда остается «другим», и оно никогда не будет под контролем или во владении эго. Таким образом, мои слова принадлежат мне, потому что это я их произношу, но я могу быть удивлен тем, что говорю, поэтому мои слова — одновременно и я, и другой.

То же самое и с нашими мыслями и чувствами. Мы тихо сидим в медитации, и у нас возникают странные

мысли. «Это “мой ум”, и я буду направлять его, потому что я здесь главный». Я фокусирую внимание на дыхании, но затем обнаруживаю, что делаю что-то другое. Почему? Потому что мои мысли не принадлежат мне. Мысли живут в моем сознании собственной жизнью. Что они там делают? Давайте избавимся от них! На самом деле это довольно сложно сделать, потому что мысль, которая в какой-то момент кажется чужой или странной, в другой момент может ощущаться как часть меня. Разница в идентификации. Если я верю, что эта мысль действительно выражает то, что я представляю собой и кто я такой, то я сливаюсь с ней, и эта мысль дарит мне мое «я», что очень странно.

Кто тот, кто осуществляет слияние? Тот, кто осуществляет слияние, им же и создан. Но это не имеет смысла. Как результат может стать причиной? У нас есть этот бесконечный прогресс, в котором то, что кажется причиной, является одновременно и следствием. Точно так же, как Слинки, детская игрушка-пружинка, которая сама спускается по лестнице. На одной ступеньке один ее край является верхом, а на следующей ступеньке он уже является низом...

Иногда мы воспринимаем это так, что мысль просто приходит к нам в голову, но в другой раз кажется, что мысль выражает некую глубокую сущность нас самих. Благодаря этому мы можем видеть, что мысли одновременно являются и нашими собственными, и другими; они не имеют какой-либо особой или существенной связи с нами. Мысли условно, ситуативно существенны благодаря тому, что я принимаю их за свою сущность.

Я мог бы подумать о месте, куда ходил в Шотландии в детстве, и сказать: «О, это лучшее место на свете». Однако это «лучшее место на свете», где я редко бываю! Это концепция, которая вызывает воспоминания о том, как я бегал по пляжу, и многие другие эмоции. Простая мысль

вроде «да, это прекрасное место...» не заставит мое тело отправиться туда. Таким образом, мы можем увидеть: то, что кажется действительно истинной и неотъемлемой частью нашего «я», возникает вследствие причин и условий. Это может повлиять, а может и не повлиять на наше поведение, а даже если это и произойдет, то ненадолго.

Все это способ исследовать, насколько наше тело, голос и ум, составляющие нашего существования, на самом деле динамичны. Они не только динамичны, но и неотделимы от всего поля возникновения. Мы идем по улице, что-то бросается в глаза, начинают крутиться какие-то мысли и воспоминания. В тот момент, когда я думаю об этом, что-то, казалось бы, приходит извне и создает это движение внутри меня. Внешнее и внутреннее — это не два отдельных мира. Они возникают для нас как опыт, пронизывающий открытость нашей осознанности. Это наша жизнь в данный момент. Момент за моментом, когда наши тела движутся и мы на что-то смотрим под разными углами, мир раскрывается по-разному.

КАК ПИСЬМЕНА НА ВОДЕ

Обычно мы остаемся внутри повествования, которое говорит нам, что я внутри себя испытываю то, что находится снаружи. Но это интерпретация, потому что на самом деле моя жизнь в данный момент — это вы; поскольку вы — то, что сейчас происходит со мной, это все, что у меня есть. Наша жизнь — это опыт. Концептуально моя жизнь включает в себя такие вещи, как ключ от входной двери. Мои ключи, моя квартира, мои книги, моя кровать... все это мое. Но до меня в этой квартире жил кто-то другой. Обувь, книги и постельное белье я купил в магазине, условно они мои. Но если меня не будет дома и в квартиру проникнет вор, его не будет особенно волновать тот факт, что я считаю эту книгу своей. Он увидит, что это книга... это кошелек... это ноутбук. Как только он положит все это в свою сумку, это станет его книгой, кошельком, ноутбуком.

Собственность существует лишь на поверхности жизни и описана в традиции, как «письмена на воде». Своей умственной деятельностью мы очерчиваем линии, обозначающие наше собственное частное существование, но это всего лишь игра ума. На самом деле это ничего не устанавливает, поскольку, как мы видим, по всему миру идут войны. Люди живут в доме, а потом им внезапно приходится стать беженцами, потому что кто-то обстреливает их дом, и они больше не могут в нем жить.

Все наши ситуации удерживаются на месте движением причины и следствия. Наша реальная способность контролировать эти силы невелика. Мы воображаем, что владеем собой, но потом у нас начинается что-то болеть, и мы идем к врачу, который говорит:

— О, у меня для тебя плохие новости. У тебя есть квартира, есть обувь, это все хорошие вещи, но теперь у тебя еще и рак.

— Но я не хочу, чтобы у меня был рак.

— Извини, но так уж вышло. Он у тебя есть.

— Я должен сам решать, что у меня будет, а чего не будет! В конце концов, я сам выбираю себе обувь и рубашки. Мне не обязательно носить одежду, которую другие люди покупают для меня. Я не выбирал рак, так почему же я заболел им?

Все обстоит не так, как мы думаем. Причина, по которой у нас есть обувь и рубашки, заключается в том, что сейчас мы живем в 2013 году. Здесь, в Берлине, в 1944 году ситуация была немного иной. Сейчас это уже история, но в то время многие люди были очень напуганы происходящим. Берлин был опасным местом. Сейчас Берлин — безопасное и все более процветающее место, однако богатство и безопасность Берлина не гарантированы. Нет сущности Берлина, которая бы говорила: «У каждого в этом городе всегда будет еда».

ФАНТАЗИЯ О НАДЕЖНОСТИ

В силу причин и условий мы живем в мирное время, когда экономика не так уж плоха, а правительство не слишком сумасшедшее. Ни один из этих факторов не существует сам по себе; все они открыты для перемен. Мы смотрим на мир и видим, что страны, которые когда-то были мирными, теперь полны войн и страданий. Это потому, что невозможно очертить круг вокруг страны и защитить ее границы, и точно так же мы не можем защитить границы своего тела или ума, потому что они открыты.

Если мы пытаемся закрыть то, что открыто, это значит, что мы неверно понимаем реальность своего существования. Мы живем в фантазии о свободе воли, о возможности добиться того, чтобы все происходило на наших условиях. Наша жизнь не находится полностью ни под нашим контролем, ни вне его. Поле опыта, которое и является нашим существованием — то, как мы становимся собой момент за моментом во взаимодействии с окружающей средой — представляет собой динамическое развертывание. Недвойственность себя и других приводит нас к этому постоянно меняющемуся изменению модели нас самих.

Как мы знаем, наладить семейные или рабочие отношения сложно, и это требует участия всех вовлеченных людей, поскольку для этого необходимы забота и внимание. Чем больше мы чувствуем себя вправе выражать свою индивидуальность и чем больше ослабевают традиционные социальные правила, которые ограничивают и направляют нас, тем больше возрастает наша ответственность следить за тем, что происходит, поскольку и нам, и другим людям требуется много осознанности, чтобы находиться в одном и том же месте, в одно и то же время и в одном и том же ритме.

Однако у нас есть ощущение жизни внутри себя. У нас есть наша история, воспоминания, надежды и страхи, модели реагирования, некоторые из которых мы осознаем, тогда как многие не осознаем. Мы думаем, что нормально быть такими, какие мы есть, но потом мы сталкиваемся с другим человеком, и его это немного шокирует. «Так что плохого в том, какой я?» Ничего — если вы живете на необитаемом острове, но если вы собираетесь быть рядом со мной, пожалуйста, снимите эти острые шипы со своей кожи! Обнимать ежика — не самое комфортное занятие на свете!

Мы должны адаптироваться к другим. Но почему я должен это делать? Почему я не могу быть собой? Потому что мы ничто. Когда мы ссоримся с коллегами по работе по поводу того, как что-то должно происходить, имеет ли это значение? На следующий день... в следующем году... это вообще не имеет значения. Но у нас возникло ощущение, что на нас нападают. Мы замираем и становимся жесткими, и теперь чувствуем, что должны защищать свою позицию. «Я был бы не я, если бы сделал то, что вы предлагаете». Нам всем знакомо это чувство. Как будто другой человек просит нас предать себя. Однако если они не абсолютные демоны, они предлагают что-то, что возможно сделать. У них две руки, две ноги, один нос; возможно, они предлагают что-то, что могут сделать люди. «Мне все равно, что делают другие люди. Я так не делаю! И причина, по которой я этого не делаю, заключается в том, что я — это я».

Удивительно, что происходит с нами, когда мы попадаем в такую ситуацию. Наше дыхание меняется и становится напряженным и поверхностным... напрягается кожа... меняется наш пульс. Наша способность мыслить о ситуации меняется, потому что мы находимся под влиянием убеждения, что должны делать то же, что делают другие люди. С точки зрения буддизма это действительно

указывает на суть всех трудностей, с которыми мы сталкиваемся. Мы воображаем, что мы и есть этот отдельный, неделимый индивидуум. Я говорю своим голосом то, что правдиво для меня, но у нас также есть то, что называется лицемерием, поскольку то, что мы с полной убежденностью говорим сегодня, совсем не обязательно будет тем, что мы скажем или сделаем завтра.

Таким образом, мы видим, что структура личности по существу театральна; это просто ветер. Когда мы рождаемся, внутри нас спрятаны миллионы воздушных шаров, и каждый шар — наша потенциальная личность при определенных обстоятельствах, и когда горячий воздух попадает в конкретный воздушный шар, мы думаем: «Это я. Я — вот это и ничего больше. Не говорите мне о том, что я сказал вчера. Я говорю вам сейчас то, что правдиво сегодня!» Таким образом, мы признаем, что наша открытость проявляется через нашу ненадежность, а причина, по которой ненадежность кажется нам отрицательным качеством, заключается в том, что у нас есть фантазия о том, что мы должны быть надежными.

У нас есть фантазия о том, что мы должны знать, кто мы такие, какими мы будем, и что, если мы просто сможем принять твердое решение, то это поможет нам пройти через всю нашу жизнь. Но если мы освободимся от этой фантазии, то невероятное разнообразие всех форм нашего представления о себе на самом деле будет нашим богатством, творчеством и воображением, нашей способностью реагировать и быть частью разворачивающегося поля. Следовательно, то самое нестабильное или изменяющееся качество, которое, кажется, подводит нас и предает любое простое определение того, кем мы себя называем, на самом деле является истиной и проявлением того факта, что мы раскрываемся через свое участие в мире. Ни одна из потенциальных моделей нашего существования не является

по существу истинной или фундаментально определяющей, и поэтому, когда мы цепляемся за что-то и считаем, что оно имеет реальную сущность, мы лжем себе.

Коренная природа нашего существа или нашего присутствия, нашей осознанности — это пустота. Иными словами, мы — не вещь. Мы — потенциал, который проявляется как часть невообразимого, неизмеримой сложности поля опыта, поэтому, если мы хотим, чтобы какие-либо проекты были успешными, нам нужно быть внимательными и осторожными. Все, что у нас есть, хрупко, поэтому нам нужно с уважением относиться к собственному достоинству и достоинству других, учитывая, что фундаментальная природа недвойственна и не состоит из отдельных сущностей.

Мы — ПАТТЕРНЫ ЭНЕРГИИ

Мы — паттерны энергии, возникающие в поле энергетического проявления, то есть в поле всех других существ. Если мы хотим практиковать мудрость и сострадание и вести нравственную жизнь, мы должны оставаться внимательными к тому, как это поле проявляется, а не воображать, что можем погрузиться в собственные мысли и выработать идеальное решение.

Здесь мы оказываемся на перепутье. С одной стороны, мы можем попытаться сохранить структуру своего существования, контролируя окружающие нас факторы: мы занимаем позицию и пытаемся ее удержать. Это требует больших усилий, а это значит, что обстоятельства становятся нашими врагами, потому что мир постоянно подмывает фундамент нашего проекта. Вот почему то, что буддисты называют сансарой, или циклическим существованием, пронизано паранойей. Кажется, что другие люди враждебны. Мы не можем им доверять. Они нас обманут. Они действительно нас подводят; это не иллюзия, это на самом деле случается. Мы ненадежны, поэтому, если мы

хотим, чтобы у нас что-то получилось, мы должны быть присутствующими, а это требует участия, гибкости и готовности адаптироваться к изменению ситуации. Это сильно отличается от защиты своей позиции.

С буддийской точки зрения, гибкость гораздо важнее, чем четкое определение, поскольку любое определение всегда относится к мимолетным паттернам. Но когда мы верим в наименования, кажется, что они определяют настоящую сущность или фундаментальную основу непрерывности чего-то, что есть в мире или в нас самих. Я думаю, что мы знаем из собственной жизни, что это может привести к множеству конфликтов и проблем, потому что, как только мы занимаем четкую позицию, под угрозой оказывается чувство собственного достоинства. Я должен защищать то, что сказал, потому что оно выражает «меня».

Мы приближаемся к столетнему юбилею начала Первой мировой войны. До войны жизнь в Европе была совсем другой. Это было началом крупномасштабной промышленной бойни, и она произошла потому, что люди заняли четкие позиции. Группы людей диктовали друг другу, что делать, а что не делать. Однако есть предел дипломатии, поскольку принуждать других людей что-то делать очень сложно, и это не очень успешная стратегия.

Но если у меня есть концепция, что другой человек — действительно другой, и я расставляю все остальные факторы, влияющие на мир, на иерархической оси, будь то победа или поражение, то с какой стати я буду желать победы другому? Ведь если ты выиграешь, я проиграю. Будет намного лучше, если я выиграю, а ты проиграешь. Кто хочет проиграть? Никто. Так что стремление, чтобы другой человек проиграл, имеет смысл, и в любом случае я прав. Я имею право. Вот как это работает.

Как только вы замираете и занимаете четкую позицию, у вас остается мало простора для действий.

Разные школы буддизма подходят к этому вопросу немного по-разному, но в основном все они говорят одно и то же. Если вы хотите иметь свободу понять прекрасную открытость своей природы, свободу относиться к другим без страха, с любовью и состраданием, то все, что вам нужно сделать, — это признать динамичную природу своего существования и увидеть, что это и есть потенциал открытости. Однако когда вы выстраиваете себя как неизблемую сущность, считая себя вещью в мире вещей, то очень трудно уйти от страха проиграть и надежды на победу. В буддийской традиции это описывается как функция трех коренных ядов³. Первый — это умственная тупость или тяжесть овеществления, когда вы думаете так: «Это я, я являюсь этой вещью, и поскольку вещи имеют форму, я могу измерить и познать себя, а также могу рассказать вам о том, кто я такой». «Поскольку я именно такой и имею конкретную форму, когда я сталкиваюсь с окружающей средой, некоторые вещи в мире раскрываются как те, что мне нравятся, и поэтому у меня возникает привязанность и желание, а некоторые вещи в мире открываются мне как те, что мне не нравятся, и поэтому я чувствую отвращение, гнев, ненависть или отторжение». Как только мы становимся вещью в мире вещей, это неизбежно.

Мы прибегаем к осуждению и оценке, держась поближе к друзьям и отталкивая врагов, считая, что наши друзья действительно замечательные, а враги действительно ужасные. В буддийской традиции говорят, что это основа всего переживаемого нами страдания.

ПРОЯВЛЯТЬ ГОСТЕПРИИМСТВО КО ВСЕМУ, ЧТО БЫ НИ ВОЗНИКАЛО, БЕЗ ОСУЖДЕНИЯ

Совет медитирующим — не осуждать то, что возникает в результате вашего опыта. Не говорите, что это хорошо или это плохо, и не пытайтесь оттолкнуть то, что вам

не нравится, или цепляться за то, что вам нравится. Скорее мы расслабляемся, открываемся и проявляем гостеприимство ко всему, что возникает.

Это приносит два особых переживания или пробуждения. Чем меньше мы реагируем, тем больше ощущаем себя спокойными, просторными и открытыми. Чем более мы открыты, тем меньше мы чувствуем необходимость защищаться и тем меньше в нас жажды поиска хорошего объекта. Это раскрывает сферу пространственной природы нашего существования.

Второй аспект этого заключается в том, что чем больше мы наблюдаем изменчивую природу нашего опыта, тем больше видим свой опыт как появляющиеся и исчезающие формы энергии с богатым потенциалом, который можно реализовать, если это необходимо. Мысли, чувства и ощущения непрерывно возникают и исчезают, поэтому вместо того, чтобы присваивать их и считать составляющими нашей идентичности, просто гостеприимно предложите им прийти и уйти.

Когда мы находимся в мире с другими людьми и действительно находим контакт с ними, этот контакт есть мерцающая грань совозникновения, и на этой грани откроется все, что требуется. Нам не нужно анализировать, чтобы это выяснить. Это приходит к нам не как импульс, не как невротическая реакция, а как естественное образование, являющееся частью поля. Это проявляет внутреннюю этическую природу недвойственной осознанности, поскольку субъект и объект или субъект и субъект совозникают как аспекты общего опыта. В моем поле осознанности и вы, и я возникаем как опыт. В вашем поле осознанности и я, и вы возникаем как опыт.

Во всех видах искусства, связанных с импровизацией и движениями тела, большим препятствием является продуманность. Если вы не слишком погрузились в фантазии о том, как все должно быть, если вы просто здесь

и сейчас, все будет в порядке. Нет необходимости готовиться, потому что, если вы готовитесь, у вас уже заранее есть нечто, и вы хотите найти правильное место, чтобы привнести то, что у вас есть.

Таким образом, любое переживание, появляющееся у нас в процессе медитации или вне ее, — это проявление нашего потенциала. В традиции дзогчен это называется ясностью. Это не ясность, основанная на анализе или когнитивной деятельности, а непосредственность проявления недвойственного поля опыта: ясно, что делать, а что не делать. Это не ясность, которой обладает действующее лицо, решающее, как ему следует вмешаться, потому что мы не идем снаружи внутрь; мы всегда уже внутри. То, как мы взаимодействуем в этом общем поле опыта, определяется тем, заняты ли мы раздумьями о событии до того, как оно происходит, или же мы открыты и доступны.

Это может показаться чем-то очень простым, и это так. Что все усложняет — так это наше убеждение, что это должно быть чем-то сложным. Мы могли бы представить, что нам нужно очиститься, прежде чем мы сможем это сделать. От чего нам нужно очиститься? «Когда я был моложе, я совершил много плохих поступков». Если вы продолжите добавлять воспоминания в свое чувство идентичности, вам всегда придется очищаться, но если вы перестанете играть с призраками, если позволите мертвым умереть, прошлое исчезнет. Вчерашний день прошел. То, что вы делали, когда вам было десять, двадцать или тридцать лет, исчезло, и все конструкции, которые были установлены в то время, также исчезли, если только они не были построены заново. Фрейд назвал нашу потребность повторять что-то много раз навязчивым повторением. Что это такое? Это отчаянная попытка сохранить непрерывность нашей личности. Одна из самых печальных вещей заключается в том, что многие люди, возможно,

большинство людей, строят непрерывность своего самоощущения на основе тревоги, неуверенности в себе, ненависти к себе, недостатке веры и так далее.

«Мне уже причиняли боль раньше. Мне нужно защищать себя, поэтому я веду себя осторожно. Я не уверен, могу ли я тебе доверять, и поскольку я не могу тебе полностью доверять, мне приходится тебя проверять, и когда я тебя проверяю, ты расстраиваешься. Это может быть признаком того, что тебе на самом деле нельзя доверять, потому что, если бы с тобой было безопасно, ничто из того, что я говорю или делаю, не вызвало бы у тебя недовольства. Я действительно был готов полюбить тебя, но ты продолжаешь отстраняться, а потом говоришь мне, что я невыносим! Все, что я пытался сделать, это узнать, кто ты, и теперь, когда ты мне это показываешь, я, пожалуй, вернусь в свой замок и подниму разводной мост!» Это вполне нормальное поведение, связанное с ощущением себя под атакой.

Согласно буддийской традиции, такое поведение возникает у нас из-за того, что мы занимаем четкую позицию и активно игнорируем неизменную природу нашего проявления в мире. Дело не в том, что здесь существует противостояние между порядком и хаосом, что если мы перестанем навязывать свой контроль и свое представление о том, каким должен быть мир, то все просто развалится. Скорее, формирование паттернов присуще структуре нашего существования. Эти паттерны динамичны, и, участвуя в них с осознанностью, чувствительностью и нежностью, мы можем эти паттерны поддерживать. Однако они не имеют сущности; они всегда находятся в стадии разработки. Но когда мы ленимся или устаем, мы хотим принять все как должное. Мы хотим, чтобы они были такими, какие они есть, чтобы были чем-то надежным, но паттерны нас предают, потому что мы не

можем сидеть в стороне от мира и ожидать, что он сохранит свою форму.

НАСТРОЕНИЕ ПУСТОТЫ ИЛИ ОТКРЫТОСТИ

Формирование опыта — общий и коллективный процесс, порождаемый настроением, поэтому нам нужно найти настроение, которое позволит нам отдавать себя. Это настроение пустоты и открытости. Мы могли бы назвать его доверием, верой или любовью. В его основе лежит доверие к тому, что все в порядке, что нет необходимости относиться ко всему слишком серьезно. В жизни случаются неприятности, и не только с другими людьми! Иногда мы счастливы, а иногда грустим. Когда мы грустим, мы можем быть грустными. Когда мы одиноки, мы можем быть одинокими. Но если мы считаем, что нам не следует быть одинокими или нам нужно что-то сделать, чтобы перестать быть одинокими, то это означает, что мы потеряли контакт с открытостью.

Открытость огромна — она открыта для всего. Если вы чувствуете грусть, открытость или нелюбовь, то это просто то, что вы чувствуете. Однако если вы подумаете: «Мне это не нравится», а затем вернетесь к трем коренным ядам («Я реален, мое одиночество реально, и мои чувства по поводу моего одиночества реальны»), то даже если действие, которое вы предпринимаете, чтобы избавиться от одиночества, окажется эффективным в течение некоторого времени, в итоге все это разрушится. Нет окончательного решения. Жизнь продолжается. Когда у нас есть опыт, который мы называем «негативным», мы вспоминаем другой опыт, который был позитивным. Мы не глупы; мы знаем, что положительное лучше, чем отрицательное, поэтому стараемся получить больше позитива и избавиться от негатива. Было бы глупо поступать иначе.

Но только не в том случае, если вы буддист! С точки зрения буддизма очень глупо гнаться за позитивом и избавляться от негатива, потому что в таком случае и то и другое становится действительно реальным и кажется имеющим истинную сущность. В случае, если это что-то негативное, это невыносимая сущность. Это не значит, что вы должны мириться с ужасными ситуациями, но буддизм призывает нас просто ощутить горький или кислый вкус: «Это опыт, мне не нужно выпивать целый литр этого, но мне не нужно этого бояться; это меня не убьет».

Депрессия, печаль, беспокойство, надежды и страхи, растерянность, предательство — все это вкусы. Ясность — это готовность увидеть их природу, и тогда наше беспокойство уменьшается, и фактическое качество опыта может проявиться таким, какое оно есть, без дополнительного осуждения в нашем к нему отношении. Открытость и ясность — это не мистические идеи, а позиция бесстрашия. Это не героическая позиция, потому что она не является противопоставлением чему-то, но это бесстрашие от осознания того, что все происходящее просто такое, какое есть. Если кто-то меня обижает, я расстраиваюсь. У меня есть способность расстраиваться, поэтому я плачу и какое-то время чувствую себя одиноким и непонятым, и я могу осознавать этот опыт. Мне не нужно думать: «Эй, я мужчина, у меня быть не должно быть подобного дерьма!» Просто это так, как есть: я расстроен, а через какое-то время уже не расстроен. Когда я расстроен, это не определение меня самого, это просто поток опыта. Любой опыт непостоянен. То, что мы называем «я, меня, себя», — это опыт, а не сущность. Наше индивидуальное эго-сознание, наше ощущение себя — опыт, а не сущность.

Осознанность — это способность нашего ума быть открытым всему, что проявляется. Недвойственность открытого осознания и ясность постоянно меняющегося опыта являются сутью пути дзогчен.

*Эта лекция состоялась 29 ноября 2013 года в
Берлине, Германия.*

³ Три коренных яда — это умственная тупость / невежество, привязанность / цепляние, отвращение / ненависть. Они представлены в центре колеса сансары в виде свиньи, птицы и змеи.

Опыт самоосвобождения

Наша тема сегодня — природа самоосвобождения. Это очень важная тема в дзюгачене, и она особенно полезна в такие времена, когда возникает много беспокойства из-за экономической ситуации и так далее. Когда приходят серьезные неприятности, мы часто чувствуем, что должны что-то сделать, потому что очевидно, что если есть проблема, то, вероятно, существует и решение; если мы хорошенько постараемся и найдем достойное решение, то проблема будет решена. Но, конечно, завод по производству проблем продолжает изготавливать новые. С момента нашего рождения всегда были какие-то проблемы. Мы об этом не знали, но наше собственное рождение доставило нашим родителям массу проблем.

МЫСЛИ ПОДОБНЫ ВЕТРУ

Обычно у нас есть идея, что нам необходимо мобилизовать себя, чтобы развить чувство свободы воли, индивидуальной способности преодолевать различные препятствия, с которыми мы сталкиваемся, и находить пути их преодоления. Что такое индивидуальная свобода воли? После того как я приехал сюда, мне немного хочется пить; у меня есть способность поднять стакан с водой, поднести его к губам и утолить жажду. Кто пьет воду? Я. Итак, теперь я подтверждаю себе, что все еще способен поднять стакан воды. Простое действие, подобное этому, не такое уж и простое, поскольку оно также устанавливает и подтверждает мое ощущение себя кем-то, кто действует в мире для достижения чего-то. Здесь происходит двойное движение: я существую в мире, но я также действую в мире, и именно через свое воздействие на мир я развиваю собственное чувство индивидуальной идентичности.

В течение дня каждый из нас принимает множество различных решений. Мы делаем этот выбор на основе

воспринимаемого нами набора вариантов. Иногда мы можем видеть, что другие люди видят в той же ситуации какие-то иные варианты решения, которые не пришли бы нам в голову. В этом смысле, хотя мы делим мир с другими людьми, у каждого из нас есть индивидуальный взгляд на него, который является выражением наших привычек, склонностей, созданных в результате всего нашего жизненного опыта, влияния предыдущих жизней, тенденций кармы и так далее. Это чувство индивидуального «я» в тибетской традиции основано на чувстве сознания. Тибетское слово, обозначающее сознание, — *nam-par she-pa*. *Nam-par* дает ощущение формы, а *she-pa* означает «знать». Итак, сознание — это способность знать определенные вещи. Мы можем знать, какого цвета стены, мы можем знать, какой сегодня день недели, мы можем знать, какого мы пола.

По сути, это способ осмысления опыта, потому что он очень тесно связан с повествованием. У каждого из нас есть множество историй, которые мы рассказываем о себе: истории о том, откуда мы родом, что нам нравится, а что не нравится, и так далее. Эти многочисленные сюжетные линии сплетаются в нить, которая затем движется по миру, собирая впечатления, как бусинки на ожерелье. Наше сознание пронизано вовлеченностью: мы движемся навстречу миру, но мы также воспринимаем мир как движущийся навстречу нам. Определенные вещи производят на нас более сильное впечатление и сильнее влияют на нас, поэтому наше сознание — это свойственный нам способ осмысления мира и самих себя. Эта традиция повествования, конечно же, передается из поколения в поколение. Когда мы маленькие, мы в огромной мере подвергаемся влиянию историй наших родителей, традиций, связанных с едой, рассказов о бабушках и дедушках, прабабушках и прадедушках, которые уже умерли, и так далее. Эти рассказы формируют топологию нашего собственного индивидуального мира.

Важный момент здесь заключается в том, чтобы понять, что наше восприятие мира осуществляется через истории, через убеждения. Но очень часто, поскольку мы отождествляем себя с этими историями, они кажутся нам естественными и реальными, мы не замечаем их влияния на нас и думаем, что мир такой и есть. Поэтому нам бывает довольно сложно осознать свои действия. В западных традициях психотерапии мы можем получить некоторое представление о том, какие мы, используя взгляд со стороны, ум другого человека, и это помогает нам осознать, как мы по-разному теряем себя. В медитативных традициях Тибета гораздо важнее научиться наблюдать за собой. Если бы мы были только сознанием, это было бы очень трудно; это было бы похоже на попытку собаки поймать собственный хвост, потому что единственный способ, которым собака может поймать свой хвост, — это укунить себя. Если мы просто размышляем о себе, мы пытаемся осознать свое существование посредством мыслей; мы используем ясную силу мысли, чтобы осветить другие мысли.

Этому уделяется большое внимание в подготовительных практиках буддизма путем изучения литературы абхидхармы, комментариев мадхьямики и так далее. Можно обрести интеллектуальное понимание, которое обеспечит некоторую степень ясности. Трудность в том, что мы держимся за идею, которая, как мы говорим, представляет ясность, но что такое ясность мысли? Какова природа мысли? У всех нас было много миллионов мыслей, но почему-то довольно сложно говорить о них. Очевидно, что наши мысли оказывают на нас влияние: они сильно влияют на наше взаимодействие с миром и с другими людьми, они в значительной степени помогают нам что-то понять о собственном опыте, и все же они подобны призракам. Как только вы их видите, они ускользают.

Мысли обретают силу для нас, когда подкрадываются к нам со спины, захватывают нас и проходят сквозь нас. Уверен, что у каждого из нас был опыт попадания в плен мыслей. И тогда нам кажется, будто мы сами как личность подобны пустой марионетке вроде куклы-перчатки. Мысль проникает внутрь и заставляет нас вести себя определенным образом. Удивительно, что нечто столь временное, столь эфемерное, столь непостижимое может обладать такой властью. Мысли подобны ветру, они уносят нас то туда, то сюда, и мы почему-то бежим за своими мыслями, пытаюсь объяснить и оправдать, почему мы сделали то, что сделали. Потому что, если кто-то действует через меня, и этот кто-то — не я, это вызывает тревогу!

В традиции дзогчен это пытаются объяснить или раскрыть с точки зрения движения энергии и присутствия осознанности; что поток мыслей, чувств, ощущений, восприятия и наше эстетическое восприятие мира посредством органов чувств, все это — постоянно меняющееся движение. Как текущая река, оно непрерывно течет, но не имеет непрерывной сущности. Можно также заметить, что в хороший день, когда мы в большей степени расслабляемся, мы можем лучше осознавать этот непрерывный поток переживаний. Но когда мы осознаем, что происходит, я бы сказал, что это совсем иное переживание, нежели наблюдение за собственной рукой. Очевидно, что мы можем противопоставить себя руке. Хотя я говорю, что моя рука — это часть меня, очень легко почувствовать, что я смотрю на свою руку. У меня такое ощущение, что я нахожусь здесь, внутри этого кожаного мешка, и смотрю на часть себя. Сама двойственность субъекта, смотрящего на объект, имеет своего рода эффект бумеранга, потому что объект довольно легко увидеть, объект имеет определенную форму. Каждый раз, когда мы смотрим на объект, мы воображаем и приписываем субъекту внутри него такую же конкретную, установленную

идентичность. То есть так же как мне кажется, что моя рука существует отдельно от меня, так и мой ум, кажется, существует каким-то подобным конкретным образом.

Этот вполне обыденный и нормальный опыт в буддизме называется невежеством. Одна из причин, почему это весьма опасно для нас, заключается в том, что это обрекает нас на постоянные попытки укреплять и подтверждать наше ощущение себя. В детстве вы, возможно, бывали на берегу моря и строили замки из песка. Если вы попытаетесь построить замок из влажного песка, он сразу же будет рассыпаться на части. Наше эго очень похоже на такой рассыпающийся замок. Бывает, что утром вы чувствуете себя счастливыми и сильными, затем днем вы узнаете какие-то плохие новости или совершаете большую ошибку, и мгновенно счастливый утренний человек исчезает, и появляется новый человек, грустный и жалеющий себя. У нас часто бывает подобный опыт.

Проблема, которую создает такое отношение привязанности, заключается в том, что в нашем желании сделать себя сильными, реальными и надежными нам становится трудно осознать, что мы не сильны, нереальны и ненадежны. Мы никогда не были сильными, реальными и надежными. Тем не менее каким-то образом мы смогли прожить свою жизнь — зачастую с мыслью: «О, если бы я только имел больше ясности, если бы я был спокойнее, если бы я мог контролировать свои эмоции, моя жизнь была бы лучше». Позиция, что нам нужно развиваться, очень опасна, потому что, стремясь быть лучше, чем мы есть сейчас, мы не обращаем внимания на то, какие мы в текущий момент. Какова реальная феноменология нашего существования? Мысли, чувства, ощущения сходятся и расходятся, создавая множество узоров, жестов и моментов нашей жизни, подобно многогранному калейдоскопу, в котором с каждым поворотом создается новый узор. Но не

только это: маленькие цветные кусочки, находящиеся внутри калейдоскопа, тоже меняются.

Если это действительно так, если составляющие того, что мы считаем собой, непостоянны, то что же тогда надежно? Мы знаем, что составляющие ненадежны, но продолжаем пытаться сделать их надежными. Почему это так? Это как человек, который родился на ферме в холмистой местности, где земля очень бедна, и ему приходится пахать на старой лошади почву, которая более чем наполовину состоит из камней. Он проводит всю свою молодость, делая это день за днем. Такова жизнь фермера и такова земля. И вот однажды он уговаривает отца отвезти его на рынок. Спускаясь с холма, они видят другие поля, без камней, на которых много растений. И мы такие же глупые фермеры с холмов. Вы не сможете многого добиться на каменистой почве эго. Если вы боретесь и изо всех сил пытаетесь развить себя, приобрести больше качеств, какое-то время они зреют, но затем вы откатываетесь обратно, снова злитесь и так далее.

РАЗНИЦА МЕЖДУ ДВИЖЕНИЕМ УМА И САМИМ УМОМ

Ключевой момент — увидеть разницу между сознанием (*nam-par she-pa*), вовлеченным движением ума, и осознанностью (*rig-pa*) или самим умом (*sem-nyid*).

Сам ум, когда мы его ищем, не является чем-то, что можно найти. Это не вещь, не рука или стакан; это нечто совершенно иное. Когда мы исследуем непосредственность нашего присутствия, мы переживаем разный опыт, который меняется каждое мгновение, и все же существует непрерывность ощущения, что я испытываю этот опыт. Это «я», которое является переживающим, может сразу же наполниться омрачениями, сказав: «Ну, я — тот, кто переживает опыт». Это кажется правильным, но это не дает никакой ясности. Кто тот, кого я называю? Это не что-то эзотерическое; вам не нужно какое-то особенное

посвящение, чтобы исследовать это. В самом моменте пребывания здесь, что такое ваше присутствие, эта непосредственность присутствия? Если бы он был наполнен содержанием, то момент за моментом содержание накапливалось бы слой за слоем. Ум открыт и пуст, и поэтому он может без усилий наполняться и опустошаться. Возникает момент переживания, а затем он уходит. Если мы покоимся в открытой осознанности, мысль, исчезая, не оставляет следа. Когда мы находимся в своем обычном «я» и думаем «о, это было хорошо», мы хватаемся за этот опыт, а затем накладываем на него собственную интерпретацию. Противопоставляя себя опыту, имея опыт проживания опыта, вы создаете двойственность, что более трудозатратно, тогда как наполнение и опустошение ума происходит очень легко.

К примеру, предположим, что вы занимаетесь скалолазанием. Вы следите, куда двигается ваша рука, куда ступают ваши ноги, и пока подъем не слишком труден для вас, вы справляетесь. Если на полпути вы начнете думать: «О, земля так далеко внизу. У меня хрупкое тело, и кости могут легко сломаться, думаю, я немного напуган», эта мысль откроет дверь многим другим мыслям! И тогда восхождение станет очень трудным и опасным, потому что вы прервали непосредственность своего присутствия на этой каменной поверхности.

В медитации мы получаем похожий опыт. Когда мы полностью присутствуем в том, что происходит, есть простота, которая защищает нас от развертывания мыслей. Мы начинаем доверять естественной ясности нашего ума как более легкому и эффективному источнику света, чем зависимость от мыслей, отражающих свет. Что это за ясность? Это сверкающая поверхность пустого ума.

Пытаясь найти свой ум, мы не можем ничего найти, там нет ничего существенного, и все же мы здесь, это непосредственное присутствие, которое непосредственно

связано со всем. Когда вы поворачиваете голову и осматриваете комнату, все сразу же предстает перед вами. Многие из того, что находится в этой комнате, не нужно понимать, не нужно объяснений или интерпретаций, если вы остаетесь близко к своим ощущениям.

Например, здесь на стене висит постер с квадратами белого, красного, синего и оранжевого цвета. Если вы посмотрите на него и пройдетесь взглядом по четырем квадратам, вы сразу же почувствуете, что воздействие красного на вас отличается от воздействия белого. Синий и белый совсем не одно и то же; не только формально, но и в плане опыта. То есть, возможно, мы могли бы доверять своему эстетическому отклику на мир, непосредственности мира, раскрываемого через чувства, вместо того чтобы постоянно комментировать происходящее. С точки зрения медитации, комментарий скорее затемняет, нежели раскрывает. Дело не в том, что это неправильно или плохо держать в голове объяснения и рассказы, просто они слишком нам знакомы. Они тесно связаны с историческими ассоциациями из нашей жизни и потому несут в себе особую плотность, которая притягивает нас к ним. Эта вовлеченность в конкретную мысль и движение, связывающее мысли вместе, становятся подобием шор, которые отрезают нас от более широкого поля опыта.

Тот аспект нас самих, который сливается с опытом, сам по себе представляет собой энергию; это не сущность. Открытость нерожденного ума, наша естественная осознанность немедленно раскрывает то, что находится здесь, точно так же, как зеркало освещает то, что находится перед ним. В этой зеркальной ясности мы переживаем опыт того, как субъект и объект возникают и движутся во взаимодействии. Иными словами, наше сознание, наша личная история, наши тенденции, наши ассоциации — все это проявляющиеся моменты или точки энергии, которые приходят и уходят.

ЗНАЧЕНИЕ ОТСУТСТВИЯ «Я» В БУДДИЗМЕ

В этом смысл буддийского понятия отсутствия «я». Отсутствие «я» не означает, что мы вообще не существуем, а скорее означает, что мы не являемся чем-то, вещью или объектом. Вы не можете познать себя с точки зрения своей личности и своих качеств, потому что то, как мы проявляемся в мире с другими, зависит от ситуации. Очень часто, когда случается какое-то сильное переживание, мы удивляемся собственной реакции; мы обнаруживаем, что проявляем себя так, как не могли себе даже представить. В вашем доме есть разные вещи, книги, музыка и так далее; вы можете очень точно знать, что находится в вашем доме, но не можете знать, что находится в вашем уме.

Особые паттерны эмоций и чувств не создаются внутри вас, как набор привычных ингредиентов, из которых повар день за днем готовит одно и то же блюдо. У нашего существования нет дна или фундамента, оно открыто и бесконечно. Мы не контейнер, у нас нет постоянного объема. Что ограничивает наши возможности, так это фокус нашего внимания. Если вы очень увлечены чем-то одним, это становится для вас очень важным; жизнь, кажется, начинает вертеться вокруг этого, затем возникает какой-то новый интерес. За свою жизнь мы были разными людьми. Это возможно благодаря безграничным возможностям нашего собственного ума.

НЕПОСТИЖИМАЯ ОТКРЫТОСТЬ И НЕПРЕРЫВНЫЙ ПОТОК ПРОЯВЛЕНИЯ

Теперь мы начинаем видеть два аспекта:

- 1) непостижимую открытость осознанности или присутствия;
- 2) непрерывный поток нашего проявления, нашего становления разными формами, разными людьми и

разными настроениями через взаимодействие в мире с другими людьми.

Традиционно понимание первого аспекта называется мудростью, а второго аспекта — состраданием. Чем больше мы расслабляемся, открываемся и чувствуем себя как дома в этом пространстве, тем менее отчаяния в нашей жизни; у нас нет столько территории, которую нужно защищать, такого количества частных интересов. Когда мы непосредственно видим, что ум сам по себе является нерушимым присутствием, нам не нужно его защищать, и мы можем быть более открытыми к тому, какова жизнь.

С тех пор, как мы родились, мы всегда двигались туда-сюда. Очевидно, что если кто-то водит машину, он должен контролировать свои действия, но он управляет машиной в зависимости от изгибов дороги, наличия светофоров, наличия других машин, их скорости, стиля вождения других водителей и так далее. Когда мы что-то контролируем, даже когда мы контролируем свое тело, идя по улице, этот контроль происходит в формате разговора, поскольку наши тела и тела других людей на дороге взаимодействуют в пространстве. Наше существование в мире или, скорее, наше становление в мире возникает одновременно со всеми остальными вещами. Мы можем видеть, что становимся собой во взаимодействии со всем остальным, что происходит вокруг, и у нас нет никакой личной сущности. И увидев это, мы можем позволить опыту быть таким, какой он есть.

Когда я был маленьким, у нас с братом был один велосипед на двоих. Когда он катался на велосипеде, я смотрел на него с очень грустным лицом, а он улыбался. Потом была моя очередь, и я ехал на велосипеде с широкой улыбкой, а он смотрел на меня с грустным лицом. В том возрасте я не понимал концепции взаимозависимого возникновения и думал, что лучше быть счастливым, чем грустить. Одним из преимуществ практики дхармы является

то, что вы можете чувствовать себя более комфортно в грусти. Грусть тоже интересна. Злость интересна. Ревность, гордость, разочарование, раздражение — это переживания, которые у нас есть. Что это такое? Часто мы с трудом можем смотреть на них, потому что находим их унижительными или смущающими, и не хотим, чтобы они у нас были. К сожалению, мы не можем их остановить, поэтому просто игнорируем их.

Один из аспектов практики медитации — научиться чувствовать себя как дома в любой ситуации в жизни, какой бы она ни была; тогда это приносит своего рода удовлетворение, которое представляет собой чувство самодостаточности или непринужденности самой осознанности. Ни в чем нет недостатка, поэтому нам нет нужды манипулировать действительностью с целью получить больше того, что нам нравится, и меньше того, что нам не нравится. Недавно в больнице, где я работаю, из-за экономической ситуации был существенно урезан бюджет, что вызвало много беспокойства. Я заметил, что большинство людей не хотят испытывать беспокойство. Они думают, что беспокоятся только потому, что что-то не так. Они думают: «Если бы эти менеджеры выполняли свою работу лучше, мне бы не пришлось беспокоиться».

Конечно, это легко можно понять, но что такое тревога? Это ощущение, что что-то небезопасно, ненадежно, не устроено. Но жизнь никогда не бывает безопасной и стабильной; представлять, что у вас все налажено, — это иллюзия. Дружья превращаются во врагов, враги превращаются в друзей. Сейчас мы видим, что Россия и Китай становятся очень близки; долгое время они не очень любили друг друга. Это был один мир. Теперь у нас есть другой мир, который может быть очень влиятельным в отношении многих вещей, например, поставок газа.

На чем держится наш мир? Совершенно ни на чем. Он опирается на мечты, на идеи, и эти идеи меняются и

двигаются. Если вы положите слишком много веса на тонкий лед, вы провалитесь сквозь него. Буддизм указывает на то, что вся жизнь — это очень тонкий лед. Однако маленькие птички могут безопасно садиться на такой лед. Поэтому вместо того, чтобы беспокоиться о том, что лед тонкий, возможно, нам стоит научиться более легкой походке.

Это то, что мы можем сделать: начать видеть силу надежд, страхов, ожиданий и предположений, которые мы привносим в ситуации. Если мы это увидим, то по мере того, как переживания приходят и уходят, мы, меньше их опасаясь, сможем позволить им быть такими, какие они есть. Какое-то время они такие, какие есть, а потом уходят. Если они были хорошими, они уходят. Если они были плохими, они уходят. Это основной принцип самоосвобождения. Это значит, что весь опыт, будь то опыт того, что мы считаем собой, или опыт, который мы считаем окружающей нас средой, включая других людей, — все это приходит и уходит, приходит и уходит. Тот факт, что вы знаете чье-то имя, тот факт, что вы знаете, какой кофе он любит пить, не даст вам никакой информации о том, каким этот человек будет в следующий раз, когда вы его увидите.

Знать что-то о других людях, накапливать знания — это способ успокоить нашу тревогу; это не дает нам доступа к непосредственной ситуации другого человека. Если мы хотим знать, как кто-то себя чувствует, мы должны обратить на него внимание; мы должны присутствовать вместе с этим человеком, и для этого бесполезно иметь слишком много предположений и прогнозов о том, каким он или она будет. Быть открытым — не значит быть глупым. Непосредственное знание, прямое восприятие того, что есть, несет в себе богатство жизненного опыта, которого нам не хватает, если мы опираемся только на отдельные факты о ситуации.

Самоосвобождение происходит всегда; все явления, называем ли мы их субъектом или объектом, возникают и

исчезают. Это скрыто от нас усилиями, которые мы предпринимаем, чтобы попытаться обезопасить свою территорию. Поэтому, вместо того чтобы предпринимать много усилий или пытаться заниматься саморазвитием, главная задача состоит в том, чтобы просто находиться с самими собой, присутствовать внутри себя такими, какие мы есть, какими бы мы ни были.

Сначала мы делаем это, сидя в медитации и осознавая, насколько сильна наша тенденция контролировать, направлять, создавать приемлемое ощущение собственного «я». Постепенно это усилие ослабнет, и мы увидим, что желание исправить себя возникает из фундаментального разделения, или двойственности.

Например, мы можем сказать: «Я себе не нравлюсь». Как интересно иметь возможность сказать, что у меня есть «я», которое не очень хорошее, и «мне» приходится иметь дело с «собой». По крайней мере, с партнером можно было бы развестись! Некоторые люди воображают, что могут развестись с собой, совершив самоубийство; это очень мрачное и печальное состояние. «Я» и «меня» — это одно движение. «Меня» — это своего рода обломки от скопления всех моментов становления себя как проявления, а «я», когда мы остаемся с ним в настоящем, — это естественное нерожденное присутствие ригпа или осознанности.

Когда мы вглядываемся в природу ума, мы видим, у него нет сущности и границ, это не вещь; все, что возникает, — это сияние ума. Ум как основа или открытая осознанность (мудрость) и ум как проявление (сострадание) нераздельны, как солнце и его лучи. Когда мы говорим «я не нравлюсь себе», это выражение непонимания того, кто мы есть, попытка заставить проявление происходить по какому-то персональному шаблону или карте в нашей собственной голове.

Но эти карты всегда очень ограничены. Они полны предвзятости: «Мне нравится это, мне не нравится то». Главное, что лечит тревожное сердце, — это бесконечное гостеприимство по отношению к себе, но сложно оказать гостеприимство тому, кто тебе не нравится. Когда вы говорите себе: «Мне не нравится беспокоиться, я ненавижу ревновать, я действительно не хочу, чтобы кто-нибудь знал об этой моей черте...» и так далее, у нас есть целый контрольный список аспектов нашей личности, которые нам не нравятся, и мы бы предпочли, чтобы они исчезли.

В этом и есть настоящая функция медитации: она предлагает нам возможность оставаться в присутствии самих себя, какими бы мы ни были, ослабить энергию овеществления и суждения и просто присутствовать со всем, что есть. Тогда то, что выглядит как нечто ужасное — пять ядов (глупость, зависть, гнев, гордыня, жадность и все остальные источники несчастья) — раскрываются как пять мудростей. Наша открытость миру становится мощной защитой, которая дарует нам бесстрашие перед лицом всего происходящего. Самоосвобождение — это не то, что нужно делать, это скорее то, чему мы доверяемся, и мы доверяем этому, наблюдая; на самом деле это фактическое условие нашего существования. То, что мы считаем своим личным «я», — это не вещь, не что-то отдельное, а нечто похожее на маленькое течение, движущееся внутри большой реки.

Мы собрались здесь, в этом помещении в Вене, и, пока мы проводим вместе короткий период времени, наши жизни текут бок о бок в большой реке опыта. Вскоре эта встреча закончится, мы выйдем за дверь, и маленький ручей вашей жизни вольется в другие реки. Иногда мы осознаем: то, что составляет то конкретное течение, которым мы являемся, состоит из той же воды, что и река. В традиции махамудры мы говорим, что все имеет один вкус.

Иногда мы в большей степени осознаем особое вибрационное качество своего течения и его движения, но все это — движение воды. Движение и неподвижность нераздельны, энергия и открытая основа нераздельны. Волна и океан нераздельны; волна возникает и уходит обратно в океан. Так момент за моментом сияние существования проявляется как комната, как каждый из нас, а затем исчезает. Потом следующий момент и следующий момент. Таким образом, мы можем всегда жить в свежести; нам не придется испытывать скуку, поскольку мы живем в самом сердце времени. Все само возникает и самоосвобождается.

*Эта лекция состоялась 7 июня 2012 года в Вене,
Австрия.*

Пространство — наш лучший друг: работа в организации

Я хотел бы сказать несколько слов о том, как некоторые идеи буддизма могут помочь облегчить жизнь тем из вас, кто работает в каких-либо организациях, например, в этом небольшом доме престарелых. Если сотрудники смогут выполнять необходимую работу внимательно и непринужденно, это пойдет на пользу проживающим здесь людям.

В целом в буддизме махаяны цель нашей практики — пробудиться к пустоте. Мы делаем это, изучая труды многих буддийских учителей, но в первую очередь мы находим пустоту опытным путем, освобождаясь от цепляния за собственные ментальные конструкции.

С точки зрения буддизма, страдание возникает из-за привязанности, которая, в свою очередь, проистекает из неведения. Неведение означает, что мы игнорируем открытую основу своего существования, внутреннюю ясность ума, которая есть нераздельность нашей собственной осознанности и пространства возможностей, дхармадхату, чойинг (тиб. Chos-dByings). Это означает, что в каждый момент и в любой ситуации мы движемся в пространстве. Мы — движение пространства в пространстве! Однако мы этого не видим, потому что цепляемся за представление о том, что мы — реальное твердое тело, отдельное от других.

Так рождается страдание: я хватаюсь за идею, что я личность и что я нахожусь внутри себя, а ты — снаружи. Я не знаю, кто ты, о чем ты думаешь и чего хочешь. Я сосредотачиваюсь на себе, чтобы увидеть, чего я хочу, а затем пытаюсь понять, смогу ли я получить от тебя то, что хочу, и если да, то как. Это обычная основа взаимобмена с точки зрения эго, привязанности и цепляния. Это возникает

из-за напряжения. Напряжение, свойственное нам, — это базовое напряжение, которое возникает из-за двойственности.

Двойственность означает, что субъект и объект становятся разделенными и кажутся независимыми. Затем они начинают вибрировать вместе, и весь мир и все, что мы переживаем, возникает из этой вибрации. Все шесть миров сансары — все, что мы слышим, видим, осязаем, пробуем на вкус, все это — просто вибрация постоянно возникающей энергии, заключенной в этом шаблоне двойственности субъект/объект. Обычно, когда мы спрашиваем себя: «Кто субъект?», — ответ предельно ясен: «Я — субъект». Я — это я, ты — это ты; ты не я, я не ты. Так что все кажется довольно очевидным. Однако функция буддийской практики состоит в том, чтобы осознать, что это иллюзия, поскольку на самом деле не существует никакой постоянной, надежной эго-идентичности, на которую наше эго могло бы положиться.

МЫ ХОТИМ УХВАТИТЬСЯ ЗА ЧТО-ТО

Первый путь к исследованию этого заблуждения — непостоянство. Мы видим, что с тех пор, как родились, мы были множеством разных людей. Иногда мы были счастливы, иногда нам было грустно. На каком-то этапе нашей жизни мы были очень-очень маленькими, теперь мы стали большими. Когда-то мы были молоды, теперь мы стали старше, некоторым из нас уже много лет. Наша жизнь продолжается. Жизнь — это всегда движение. Но мы думаем, чувствуем и надеемся, что жизнь — это стабильность, что нам есть за что держаться, что у нас есть некая система координат, которая убедит нас, что я — это я, а ты — это ты.

Здесь мы видим, что поток существования — постоянная интерактивная пульсация между субъектом и объектом, между мной и другими людьми — затмевается

для нас нашим собственным желанием иметь что-то незыблемое, за что можно было бы зацепиться. И конечно, в учреждении, подобном этому, где в центре внимания старость, болезни и смерть, мы видим, что, как бы мы ни хотели, мы не можем прицепиться к этому телу. Эта жизнь исчезнет. Когда-то мы были маленькими детьми. Когда мы впервые осознали себя, мы посмотрели вокруг и увидели всех этих очень больших людей. Эти большие люди заботились о нас, но они также говорили нам, что делать, что нам не очень нравилось. Затем мы, в свою очередь, стали большими, сильными, могущественными и способными принимать решения о своей жизни. А затем очень быстро и неожиданно мы начинаем стареть. Когда я иду по улице, я с удивлением замечаю, что все идут быстрее меня! Как они это делают? Я говорю себе: «Давай, Джеймс, прибавь шагу». Но они все равно идут быстрее меня. Потому что для меня пришла осень жизни. Моя весенняя пора прошла, моя летняя пора прошла, и теперь настала осень. Мы никогда не знаем, как долго продлится осень. Иногда зима приходит очень рано, а потом... уходит. Вот такая ситуация!

Приближаясь к смерти, мы сталкиваемся с тем, что процесс развития, который мы переживали с момента зачатия, обращается вспять. Наше тело становится слабее, и мы способны все на меньшее, пока не замираем в ожидании смерти. Взаимосвязанные структуры тела и ума, связующим звеном которых служат пять элементов, постепенно разрушаются: земля растворяется в воде, вода в огне, огонь в ветре и, наконец, ветер в момент смерти растворяется в пространстве.

Энергия возвращается к своему источнику, будто все это было сном. Такая же волна возникает и в организациях: пустое пространство возможностей рождает идею, из этой идеи возникает проект здания, затем здание строится, и в нем возникают межличностные взаимодействия. Со

временем энтузиазм угасает, при недостатке внимания или навыков наступает энтропия, и это чудесное здание начинает разваливаться, оставляя лишь воспоминания.

Эта волна из ничего-чего-то-ничего маскирует тот факт, что что-то возникает из ничего как проявление или сияние ничего. Открытое пространство не теряется с появлением «чего-то», поскольку это «что-то» нераздельно с открытой вездесущей основой или недвойственно ей.

МЕТОД ТАНТРЫ — ОСЛАБИТЬ СКОВАННОСТЬ

В практиках визуализации божеств ваджраяны мы сначала занимаемся стадией зарождения, кьерим (тиб. *kyerim*), когда представляем, что получаем четыре посвящения через свет, проникающий в наше тело. Наше ощущение себя трансформируется в сияние ума. Затем божество проникает через макушку головы в наше сердце, и мы сливаемся с ним, пока не станем единым шаром света, одним тигле (тиб. *Thig-Le*), который затем становится все меньше и меньше, меньше и меньше... пока не исчезнет. Благодаря этому у нас есть шанс получить опыт переживания дхармакаи.

Пустота, пространство или открытость — это опыт, выходящий за пределы слов, поэтому слова никогда не смогут точно описать его. Основа нашего существа непостижима, не состоит из частей и не является «чем-то». Но мы всю жизнь думаем, что «я вещь, и не такая вещь, как ты!» Поэтому мы постоянно выстраиваем, выстраиваем и выстраиваем, казалось бы, надежные личности всех, с кем сталкиваемся, включая самих себя. Этим конструкциям бросается серьезный вызов, когда мы становимся больными и старыми, поскольку все, что мы построили, начинает растворяться. Как указывал Будда, когда у вас есть привязанность, вы страдаете, потому что не хотите растворять то, к чему привязаны.

Основное внимание в практике высших тантр, в махамудре и дзогчене уделяется освобождению от всякой привязанности к необходимости выстраивать свою личность. Субъект и объект возникают вместе, и это взаимозависимое возникновение показывает отсутствие присущей им самостоятельной идентичности. Сознание — будь то связанное с пятью органами чувств или ментальное сознание (тиб. *Yid Kyi rNam Par Shes Pa*) — всегда сосредоточено на чем-то, и это подпитывает заблуждение о раздельном существовании субъекта и объекта. Это указывает на взаимозависимость между субъектом и объектом как на средство, с помощью которого они кажутся отдельными сущностями. Вы не можете иметь одно без другого, поэтому, когда мы освобождаемся от привязанности к объекту, субъект также освобождается. Это стиль практики махамудры. В дзогчене упор делается на то, что когда мы освобождаемся от привязанности к субъекту, объект также освобождается.

В любом случае освобождение субъекта и объекта раскрывает тот факт, что мы находимся здесь, но мы не кто-то. Мы просто здесь. Здесь как простая, открытая, пустая осознанность, освещающая бесконечное пространство, внутри которого появляются свет и звук, цветовые образования, формации паттернов, тела, дышащие, питающиеся, ходящие, говорящие — все это проявление является просто движением в пространстве. Это не значит, что существует пространство и движение, входящее в пространство. Это движение пространства, но само пространство никогда не движется! Изначально наша осознанность, неотделимая от пространства, нерушимая, как ваджра, является основой всего происходящего движения. Все есть сияние, или движение, или энергия нашей осознанности (тиб. *Rig Pai rTsal*), проявляющаяся каждое мгновение.

Находясь во власти невежества, мы совсем не видим этого. Мы думаем, что все абсолютно реально, и некоторые вещи нам нравятся, а другие нет. Мы проявляем желание к тем вещам, которые нам нравятся, и отвращение к тем, что нам не нравятся. Таким образом, наша жизнь проходит в бесконечной пульсации притяжения и отторжения, точно так же, как вдох и выдох. Движение ума само по себе является плавным движением в пространстве, но мы не видим пространства, потому что пространство нельзя увидеть. Мы не чувствуем пространство, потому что его нельзя почувствовать. Единственный способ встретиться с пространством — это быть пространством, ослабить скованность и перейти к открытости. Это основа практики.

КАК ЛАДИТЬ ДРУГ С ДРУГОМ НА РАБОТЕ

Как мы можем поддерживать хорошие отношения, работая в какой-то организации? Между людьми возникают конфликты. Учреждения обычно имеют иерархическую структуру, и в них всегда существуют различные роли. Людям разрешено делать определенные вещи и не разрешено делать другие в зависимости от их образования, опыта, роли или чего-то еще. Это концептуальные конструкции. Хотя все конструкции иллюзорны, если вы не будете следовать согласованным шаблонам конструкций, назреет конфликт. Перед нами не стоит задача создать анархистское сообщество, в котором люди договариваются о своей свободе без какой-либо центральной власти, и в то же время мы не хотим иметь слишком много доминирующей власти, иначе чувство свободы и творческий потенциал людей рушатся.

Дхарма всегда указывает на срединный путь. Что же тогда представляет собой срединный образ жизни в обществе?

Во-первых, мы должны видеть друг друга. Когда вы оглядываетесь вокруг и видите людей, что вы видите на

самом деле? Обычно мы узнаем человека; мы можем вспомнить его имя, мы, конечно, видим, какого он пола, и распознаем, кажется ли он знакомым или нет. Мы думаем, что воспринимаем этого человека, что видим ясно, но мы лишь проецируем на него свои предположения. Это означает, что каждый раз, когда мы встречаем кого-то, мы включаем его в нашу мысленную концепцию о том, кто он. Мы начинаем формировать ощущение, что «этот человек мне нравится больше, чем тот». Возможно, нам больше хочется общаться с одним человеком, а не с другим. Мы обнаруживаем, что с одним человеком легче говорить, чем с другим. И поэтому мы обнаруживаем, что выражаем свои предубеждения, предвзятость симпатий и антипатий.

По-тибетски это называется *ti-muk* — ментальная тьма или глупость. В этом корень так называемых трех ядов: из-за того, что мы думаем, что явления — это реальные сущности, происходит овеществление и, как результат, у нас развиваются привязанность и отвращение. Сначала мы воспринимаем людей как действительно существующих, а затем обнаруживаем, что одни из них нам нравятся, а другие нет. Однако все, кого мы встречаем, — иллюзия! Иллюзия не означает, что совсем ничего нет, но, как радуга в небе или мираж на дороге летом, существует лишь видимость, не имеющая определяющей сущности и вещественности.

Все ваши коллеги на работе — иллюзия, как и вы сами. Если они являются иллюзией и проявляются в силу причин и условий, то это открывает потенциал для ощущения свежести. Если однажды утром вы приступите к работе и впервые увидите нового коллегу, вы не знаете, кто он! Вы можете знать, кем, по вашему мнению, он является, но вы не знаете, кто он! Ему нужно позволить показать себя, свою многогранность. Если мы сможем позволить людям проявить себя, у нас будет больше шансов обрести новые контакты и новые начинания.

ОСТАВАТЬСЯ СВЕЖИМ

Новые начинания, как правило, более освежающи, чем утратившее новизну продолжение старых. Можем ли мы найти способ воспринимать каждый момент как новое начало? Возможно, вы уже привыкли к своим коллегам и полагаете, что знаете, кто они и каковы они. Мы проводим свою жизнь, накапливая знания. Когда мы молоды, мы ходим в школу и чему-то учимся. Мы наполняем свою жизнь знаниями, и эти знания становятся основой возможности предугадать события. Иногда это может быть очень полезно. Полезно иметь практические навыки разговорного языка, письма или умения водить автомобиль. Но когда дело касается людей, мы не можем ничего предсказать. Люди — самые быстро меняющиеся из всех существ в шести мирах! Если вы находитесь в мире богов или в адском мире, то в течение очень длительного периода времени практически ничего не меняется. Однако мы, люди, подобны ртути, постоянно колеблющейся и мерцающей.

Как оставаться восприимчивым к свежести другого человека? Мы сами должны быть свежими и открытыми. Когда вы начинаете изучать дхарму, одна из первых вещей, о которых вы узнаете, — это три изъяна горшка, которые ограничивают обучение.

ТРИ ИЗЪЯНА ГОРШКА

1. Не будьте, как перевернутый горшок, потому что тогда ничто не сможет проникнуть внутрь.
2. Не будьте, как дырявый горшок, потому что тогда вы не сможете удержать то, что вам рассказывали или объясняли.
3. Не будьте, как горшок со старой едой, потому что тогда любая свежая еда, которую вы положите в него, просто-напросто испортится.

Я думаю, что это очень полезный совет для людей, работающих в одном учреждении. Трудности, боль или обида, которые накапливаются, когда люди живут или работают вместе, ваши предположения о других людях и о том, как что-то следует делать по работе, подобны старой пище в горшке. Каждое утро, когда вы встречаете друг друга, пусть это будет как новая, свежая еда! Поэтому не кладите новые явления в свой грязный горшок со вчерашней едой.

Как нам сохранить горшок в чистоте? В буддизме ответ на этот вопрос связан с нашим представлением о времени. Когда мы действительно видим непостоянство как саму суть времени, мы осознаем иллюзорный характер явлений. Даже если нам хочется ухватиться за что-то устойчивое, мы никогда не находим по-настоящему надежного объекта. В дзогчене используется пример того, как ум становится вором в пустом доме.

Если вор войдет в красивое здание, подобное этому, он увидит множество вещей, которые можно украсть. Но если он войдет в пустой дом, там вообще не за что будет ухватиться. Чем меньше у вас воображаемых привязанностей, тем меньше остается того, за что можно ухватиться. И тот, кто цепляется, и то, за что он цепляется, — ментальные конструкции, лишённые самостоятельной сущности. Поэтому чем яснее вы видите мир в его пустоте, тем меньше вы за него цепляетесь. Все находится здесь, но не как сущности со своим отдельным существованием. В явлениях нет вещественности. Поскольку это пустая видимость, за что вы будете хвататься?

Если вы ни за что не хватаетесь, то рука свободна! Как только вы что-то хватаете, вы становитесь пленником своего цепляния. Если я схвачу свои часы, они будут у меня, но я потеряю свободную руку. Если я хочу вернуть себе руку, мне придется выбросить часы. Это так просто. С утра до ночи мы хватаем, цепляемся, выстраиваем,

предполагаем, интерпретируем — мы набираем много вещей, а потом, конечно, становимся более плотными, напрягаемся, и тогда у нас возникают межличностные конфликты, соперничество, непонимание.

Итак, вновь и вновь в течение дня расслабляйтесь и отпускайте, расслабляйтесь и отпускайте. Новое начало, новое начало. Это свежо! Прошое уже ушло, будущее еще не наступило; мы здесь. Не говоря себе, где вы находитесь, вы здесь. Если вы доверяете своей интуиции и чувствам, вы обнаружите, что способны к открытому общению. Но чем больше вы углубляетесь в концептуальную интерпретацию, тем сложнее это становится. Мы становимся искусственными и полными ограничивающих позиций. Мы настолько тверды и обременены всеми своими громоздкими идеями и большими мыслями, что становимся их пленниками. Вот почему отпускать и расслабляться очень важно.

ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ ДЛЯ ПОНИМАНИЯ ДИНАМИКИ РАБОТЫ

Мы можем рассмотреть это в контексте пяти элементов. Есть два неподвижных элемента: земля и пространство, и три подвижных элемента: вода, огонь и ветер. Наше эгоистичное чувство себя жаждет стабильности. Мы хотим быть в безопасности. Мы хотим, чтобы перемен было достаточно, чтобы жизнь была увлекательной, но не настолько, чтобы это пугало. Мы пытаемся управлять взаимоотношениями трех движущихся элементов и земли. По сути, когда вы говорите «я есть», в этом появляется твердость. Это земля, стабильная, предсказуемая, протяженная во времени. «Я есть». Тибетский термин для этого — *dag-dzin*. Тем не менее жизнь меняется. Меняется мое настроение, меняются мои мысли, ощущения, чувства, все во мне меняется. Я меняюсь не только благодаря внутреннему движению, но и во взаимодействии с другими.

Вы встречаете человека, которого давно не видели, и начинаете общаться с ним. Вы чувствуете теплоту и рады его видеть: «Привет!» Преобразуется то, как вы пребываете в вашем теле. Всякий раз, когда кто-то входит в вашу дверь, вне зависимости от того, нравится вам этот человек или нет, ваше настроение меняется. О боже, должно быть, это значит, что я нестабилен. «Я знаю, что хочу быть стабильным!» Однако я ненадежен! «Но я хочу быть надежным». Затем, поскольку я хочу быть надежным, но на самом деле ненадежен, я становлюсь лжецом и обманщиком, притворяясь надежным, хотя на самом деле это не так. Я лгу себе, обманываю себя, я лгу другим людям и обманываю их. Это не потому, что я очень плохой человек. Это просто структура эго.

Эго постоянно находится в ситуации травмы. Эго не может справиться со сложностью существования. Оно не может справиться со всеми пересекающимися потоками ситуаций, возникающих момент за моментом. Это потому, что эго связано с гордостью, а гордость подобна горе. Эго обладает прочностью и авторитетом уверенного самоопределения, однако волны опыта накатывают на эту структуру, и она оказывается больше похожей на замок из песка, чем на гору. Жизнь никогда не останавливается. Вы приводите в порядок одну часть своей жизни, а затем что-то еще идет не так, потом что-то еще идет не так... Я интерпретирую этот простой, естественный, неизбежный процесс изменения как что-то плохое, потому что я хотел бы, чтобы все оставалось по-прежнему. Я ищу стабильность в мире перемен.

Это то, что имеется в виду под глупостью или притупленностью ума. Мы ищем не там. Нет ничего плохого в желании безопасности и стабильности, но если вы ищете прибежище в обычных существах, ваше сердце будет разбито. Если вы ищете прибежище в деньгах и власти, рано или поздно вы потеряете их. Если вы хотите иметь

прибежище, у вас есть внешнее прибежище — Будда, Дхарма, Сангха; внутреннее прибежище — Гуру, Дэва, Дакини; и Дхармакая, Самбхогакая, Нирманакая. Однако самым основным и безопасным прибежищем является ваша собственная осознанность. Нерожденная, неизменная, она является прибежищем, потому что существует сама по себе и не зависит ни от чего другого. Все остальные прибежища являются конструкциями. Подобно зонту, они работают, только если вы держите их в руках. Люди гоняются туда-сюда за мечтами о безопасности и в итоге чувствуют, что эти мечты их предали. Некоторые верят в свою страну, в свою национальность, в свою красоту, в свою власть — но все эти факторы изменчивы по форме и значимости.

ЭЛЕМЕНТ ЗЕМЛИ: СТАБИЛЬНОСТЬ И ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ

Что касается пяти элементов, когда жизнь становится более бурной, мы склонны смещаться в сторону элемента земли. Мы возводим стены и заборы вдоль границ Венгрии, Мексики и других стран, чтобы не впускать людей. Почему? «Потому, что они сюда вторгаются, и я не могу этого вынести». Мы можем испытывать отвращение и пытаться оттолкнуть других людей, или мы можем пытаться игнорировать их. «Я вообще не хочу иметь с вами дело».

Пытаться защитить себя от непостоянства — это безумие. Непостоянство — это то, как все есть. Защищать себя от того, как все есть, — это признак, что вы далеки от того, как все есть. Непостоянство — не враг. Непостоянство — враг фантазии о том, что я стабилен, долговечен и нахожусь в безопасности. Но когда весь этот поток изменений становится слишком сильным для меня, и я хочу его контролировать, я обращаюсь к элементу земли.

Именно это и происходит в политике при диктатурах: один человек хочет быть главным. В Китае сейчас драма

под названием «Господин Вечный Президент». Идея о том, что только сильный лидер может нас спасти, была очень проблематичной в европейской истории, и мы все это хорошо знаем. Чтобы поддержать определенную форму власти, государство строится вокруг контроля над мыслями, самовыражением и деятельностью. Фактически, сильные лидеры предпочитают гражданам роботов.

Если вода, огонь и ветер находятся в активном движении, и мою маленькую лодку земного эго качает вверх и вниз, на что я могу положиться? Направиться к берегу в поисках более стабильной земли, где я смогу расслабиться и где жизнь более предсказуема, кажется более привлекательным, чем учиться плавать под парусом и сотрудничать с ветром, течениями и приливами. Это может стать большой проблемой для учреждений, поскольку в случае кризиса или трудностей возникает искушение попытаться стабилизировать структуру путем создания большего количества правил. Если будет введено больше правил, у вас может возникнуть обнадеживающая фантазия о безопасности, но вы также столкнетесь с крахом креативности. У каждого есть ум, и при некоторой поддержке и обучении творческие способности каждого могут расцвести и будут расцветать по-разному.

В организации, которая поддерживает осознанное плавание в океане жизни, царит здоровье и процветание. Время от времени случаются кризисы, и в течение короткого периода времени требуются оперативные действия. Если мы расслабляемся и отпускаем ситуацию, когда кризис закончится, мы избежим стресса повышенной бдительности, сохраняя при этом внимательность.

Необходимо грамотное руководство для того, чтобы поддерживать работоспособность организации, но если оно становится слишком жестким, это подавляет творчество. Если руководство будет слишком расслабленным, возникнет хаос. Когда наступает хаос, люди

занимают свои индивидуальные позиции. Элемент земли в отдельных работниках выходит на поверхность, и они покрываются прочной коркой, сталкиваясь друг с другом. Как и в практике медитации, для организаций самое важное — подружиться с нашим вездесущим другом, которого мы всегда игнорировали, — пространством.

ЭЛЕМЕНТ ПРОСТРАНСТВА: БЫТЬ ДОСТУПНЫМИ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА

Элемент пространства часто игнорируется и воспринимается как нечто само собой разумеющееся. Когда мы заходим в комнату, мы видим стол и стулья. Пространство здесь, но мы о нем совсем не думаем. Мы думаем о людях, собаках, машинах и деревьях. Пространство — основа нашего существования. Эта открытость (санскр. *dhatu*, тиб. *Chos-dByings*) — пространство, охватывающее все дхармы, все явления. Пространство открыто для всего, вне зависимости от того, что нам нравится, а что не нравится. Эго, в свою очередь, не очень гостеприимно. Эго полно враждебности, зависти, ревности, гордости и так далее. Но если мы расслабляемся в пространстве, то чувствуем: «Ах, здесь есть место для меня! О, и для тебя тоже найдется место». Мы все находимся в пространстве. Мы все дети, или энергия, или проявление пространства.

Увидеть пространство в организации — значит увидеть, что мы можем приходить на работу с настроением доступности. Доступность — это возникающий потенциал пространства. «Я доступен». Для чего я доступен? Для всего, что бы ни было. Но если я уже заранее занят и поглощен своими мыслями о вчерашнем дне или о том, что вы мне сказали, или о каком-то проекте или отчете, к которому мне нужно подготовиться, то мое отношение иное: «Я не хочу вас видеть. Я не хочу с вами разговаривать. У меня нет для вас места. У меня нет времени на вас. Вы меня раздражаете. Ваше дружелюбие ко мне, когда у меня

ко мне, когда у меня в голове нет свободного пространства, — это вовсе не дружелюбие». Мы все знаем, как это бывает, когда мы чувствуем себя измотанными и думаем: «Всего этого слишком много, просто оставьте меня в покое». Это напряженная вибрация пространства, наполненного движением воды, огня и ветра, и с ним приходит желание создать стены из земли, чтобы отгородиться от других.

В учреждениях нам нужно дружить с пространством и приветствовать его. Здесь вы живете и работаете в красивом пространстве; само здание выражает высокое архитектурное понимание пространства. Тогда возникает вопрос: как мы можем быть все вместе в пространстве? Предоставьте пространство друг другу и предоставьте пространство себе. Пространство — это основа возникновения. Когда вы начинаете с элемента земли, вы строите одну вещь поверх другой. Возникновение из пространства совсем другое. Оно кажется свежим и открытым, тогда как выстраивая что-то на основе того, что уже было построено раньше, вы попадаете в плен пяти скандх. Вы строите образ себя и других людей, образ клиентов или пациентов, которых вы здесь видите. Из-за этого наш потенциал может существенно сузиться, потому что застывшие образы могут развить только весьма ограниченную хореографию. Дальше возникает соперничество между этими застывшими позами: кто будет ведущим в этом танце?

Конечно, существует потребность в каком-то аспекте элемента земли, в каких-то базовых структурах: например, нам нужно вовремя приходить на работу, вовремя уходить с нее и так далее. Однако это может сформироваться вместе с разделяемым всеми ощущением общего пространства без принуждения. Обычно мы думаем, что земля твердая; мы стоим на земле, и на земле у нас есть вода, огонь и ветер, а над нами есть пространство. Но на самом деле все

наоборот. Мы находимся в пространстве, и внутри пространства у нас есть ветер, огонь, вода и земля. Это процесс постепенной конденсации, постепенной дистилляции и затвердевания энергии нашего потенциала пробуждения к внутренней свободе.

Пациенты, которых вы видите, особенно когда они приближаются к смерти, движутся к растворению всего, что они знают, и всего, что они считают собой. Если они знакомы с пространством как основой бытия, это будет проще, чем представление о том, что существует только потеря. Чем больше они переполняются сожалениями о прошлом, фокусируются на боли в своем теле, переживают о несбывшихся надеждах и мечтах, тем сильнее эта озабоченность сдвигает их обратно к ограниченности элемента земли.

Если мы не подружимся с пространством, работая в среде, где присутствуют старость, болезни и смерть, как мы поможем людям подготовиться к растворению в нем? Если мы цепляемся за свои незыблемые позиции и вступаем в конфликты с коллегами на основе этих позиций, мы ограничиваем свою доступность и не учимся жить, постоянно меняясь, в мире, где все тоже постоянно меняется.

Пространство — ваш лучший друг в этом учреждении. Всякий раз, когда эмоции переполняют вас или когда вы с чем-то не согласны, когда вам обязательно хочется иметь собственное мнение, собственную идею, постарайтесь удерживать это в пространстве. Устоявшиеся мнения о том, как нужно поступать, вводят нас в область формирования, создания форм, но свобода возникает в результате растворения форм, из отсутствия цепляния за прошлые формы и отсутствия конкретных ожиданий относительно следующей формы, которая еще не возникла.

Освобождение от прошлого и будущего открывает возможность быть доступным для раскрытия настоящего момента.

Само пространство не отличается от шуньяты, от великой пустоты, которая является матерью всех будд. Нет ничего выше пространства, нет ничего глубже пространства, нет ничего ближе к вам, чем пространство. Все конструкции эго-идентичности подобны осенним листьям. Мы можем какое-то время держаться за дерево, но рано или поздно налетит сильный ветер и унесет все, что у нас есть. Единственное, что остается — это пространство.

Если мы понимаем это, то сможем расслабиться в просторном уме Будды, когда войдем в бардо смерти. Ум Будды и наша собственная осознанность не отличны друг от друга, и потому вы освобождаетесь, отпуская относительное и обнимая бесконечное.

То же самое происходит и с нашими пациентами. Поскольку момент смерти невероятно важен, мы стараемся не беспокоить их. Мы ведем себя спокойно, ничего не требуем и тихо позволяем им отпустить ситуацию. Отпустить и ни за что не держаться. После смерти ум отпускает свои покровы, свою относительную и контекстуальную идентичность. Обнаженный ум открыт, ничего не принимает и ни в чем не нуждается. Сама нагота ума является ключом к пробуждению к нераздельности с умом Будды. Все, за что, по нашему мнению, нам нужно держаться, ограничивает свободу. Меньше значит больше, ничто — это все. Пробуждаясь в сердце Будды, энергия сострадания выливается в бесконечные новые возможности. Таковы чудесные врата смерти.

Об этом говорили великие мудрецы, такие как Миларепа и Падмасамбхава, и это правда. Когда мы цепляемся за то, что у нас есть, как за некую «вещь», мы движемся к катастрофе, потому что рано или поздно мы потеряем все, что у нас есть. Но осознав, что вещь, которая

у нас есть, является ничем, подобно радуге, мы обретаем свободу в нераздельности явлений и пустоты. Поскольку цепляться не за что, каждый день мы можем проявлять осознанность, чтобы цепляться меньше. Когда люди болеют и страдают, нас это трогает, и мы беспокоимся за них. Потом мы встречаемся с их опечаленными родственниками, сидим рядом с ними и отвечаем на их вопросы так, как требуется. Вся эта деятельность — просто движение в пространстве и времени, смена облика, и цепляться не за что. Истинное качество нашего существования — самовозникающее и самоосвобождающееся, *rangshar rangdrol* (тиб. *Rang-Shar Rang-sGrol*).

Когда возникают разногласия или когда на нашем рабочем месте возникают перемены, нам приходится мириться с тем, что энергия теперь проявляется согласно новым паттернам. Конечно, мы вполне можем чувствовать некоторое сопротивление, поскольку привыкли к прежнему образу жизни и, возможно, не хотим меняться. Мы часто слышим о непостоянстве, но на самом деле не хотим перемен. Потому что каждый раз, когда паттерны и структуры меняются, мы уже не знаем, что к чему! Когда кажется, что ничего не меняется, мы чувствуем, что в курсе порядка вещей, и это обнадеживает.

Это глупость знаний эго. Фактически мы становимся умнее, не обладая знаниями. Каждый раз, когда вы что-то знаете, вы становитесь глупее. Звучит как парадокс, но на самом деле это правда. Незнание дает простор для возникновения явлений. Окружающая среда и формирование себя возникают вместе. Если я открыт тому, что происходит, то события происходят совместно со мной и не довлеют надо мной. Я здесь, присутствующий и доступный в ясности моего пока еще не проявленного потенциала.

ДРАМЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРОИСХОДИТЬ НА ПУСТОЙ СЦЕНЕ

Представим, что это учреждение — театр. Самое главное в театре — пустая сцена. Если у вас нет пустой сцены, вы не сможете начать выступать. Если есть свободное место, вы можете разместить картины, фон, возможно, стол и стул. Теперь у вас есть реквизит, который уже начинает формировать потенциал пространства. Эти вещи направляют ваш ум в определенном направлении, но вы также теряете часть потенциала открытой пустой сцены. Затем выходят актеры со своими особыми позами, жестами, костюмами и так далее. У них есть сценарий, которому нужно следовать. Сценарий не написан ни актерами, ни режиссером спектакля. Актеры следуют сценарию, интерпретируя его. Пространство полно цвета, движения, диалогов. Спектакль идет; пространство сцены и зрительного зала — это мать спектакля!

Здесь мы видим, в чем смысл «серединного пути». Не все это сделано мной и не все это сделано кем-то другим. Пьеса возникает во взаимодействии. Хотя каждый из актеров следует своему сценарию и его ограничениям, у них также есть свобода интуиции, интерпретации и творчества. Именно эти два аспекта, действуя совместно, делают драму живой. Если бы актер начал импровизировать посреди классической пьесы, это не понравилось бы ни публике, ни другим актерам. Это не то, что нужно. От актеров требуется вдохнуть жизнь в персонажа.

КАК ВАШ СЦЕНАРИЙ МОЖЕТ СОСУЩЕСТВОВАТЬ СО СЦЕНАРИЕМ ОРГАНИЗАЦИИ

То же самое здесь. Если кто-то является медсестрой, социальным работником, администратором или менеджером, какой бы ни была его роль, она похожа на роль в театре. Вы вместе играете в пьесе, и каждый должен

точно соответствовать своей роли, знать свой сценарий и иметь свободу в определенном диапазоне для интерпретации и выражения личного понимания сценария.

Самое главное, чтобы каждый понимал связь между своим индивидуальным сценарием и общим сценарием организации. В чем наша цель? Каковы планы на будущее, чтобы мы могли организовать себя? Вы можете рассмотреть это с точки зрения буддийской четырехчастной структуры воззрения, медитации, деятельности и результата.

Воззрение, видение, Itawa (тиб. Ita-Ba) — это то, как мы видим мир. Есть разные способы видения мира. Если вы видите мир как сансару, как опасное место, то вы захотите развить к нему отвращение и стать отшельником, возможно, монахом или монахиней. Если вы видите мир как мандалу всех будд, то вы захотите развить чистое видение и растворить обычное восприятие в божественном поле. Эта точка зрения является фундаментальной, это этос [характер, идеология, ценности — прим. пер.], принцип, который управляет всем остальным. На основе этой точки зрения существует особый стиль практики медитации. Если воззрение неясно, вы можете долгое время медитировать, но пользы от этого будет мало. Благодаря ясности, возникающей в результате медитации, мы точно знаем, как действовать в мире. Гармония воззрения, медитации и деятельности рождает результат.

В организации самое важное — воззрение. Все ли мы здесь знаем, в чем наша цель? Чувствуем ли мы общность? Когда есть основной сценарий, когда есть основной ритм, тогда у вас есть возможность движения.

Это видение организации. Устойчивое, надежное, следующее за ритмом, в гармонии с музыкой. В любой момент вы можете вновь спросить себя: «Каково видение?» Если вы обнаружите, что вам трудно, у вас есть обиды или конфликты, вы чувствуете себя безразличными,

отчужденными или ленивыми, то, какие бы омрачения ни приходили вам в голову и ни отделяли вас от других, в этот момент вы можете переориентироваться, спросив: «Каково видение?» С другой стороны, иногда вы можете чувствовать себя настолько слившимися со своей работой, что не можете отпустить ситуацию, вы берете на себя слишком много работы, недостаточно доверяете другим, чтобы делегировать полномочия, утомляетесь и выгораете. Опять же, просто спросите себя: «Каково видение?» — и это поможет вам переориентироваться. Всякий раз, когда мы замечаем, что уходим в крайности на работе, мы можем помочь себе восстановить баланс, вспомнив о срединном пути.

В организациях эквивалентом медитации является назначение на должность и ознакомление с должностными обязанностями. Обычно это происходит только в самом начале, сразу после трудоустройства. Вас вводят в курс дел и знакомят с различными аспектами функционирования организации. Чтобы ваше обучение было успешным, вы должны быть доступны и иметь возможность переродиться в этой новой среде! Если вы полны трех изъянов горшка, вы начнете свою деятельность, не усвоив этос и структуру этого нового мира. Введение в должностные обязанности проводится не только в течение первой недели, его можно рассматривать как постоянное размышление о том, насколько вы совпадаете с воззрением и видением организации. Это помогает освободиться от конфликтов и обид, которые возникают из-за того, что сотрудники продолжают отождествлять себя с принципами и манерой поведения, сложившимися на предыдущих местах работы. Гармония между воззрением, введением в должностные обязанности и деятельностью принесут удовлетворительный результат на всех фронтах.

Таким образом, наше понимание и практика дхармы приходят в соответствие с совместной деятельностью. Тогда

каждый аспект работы становится интегрированным путем к большей осознанности, присутствию, мудрости и состраданию.

Эта лекция состоялась 25 октября 2017 года для сотрудников буддийского дома престарелых в Германии.

Наши мимолетные роли в драме

ЖИЗНИ

Буддизм подчеркивает, что по-настоящему не существует ни жертв, ни преследователей. Это всего лишь мимолетные роли в продолжающейся драме формирования паттернов опыта. Обвинять себя и/или других — пустая трата времени. Где я? Кто я? Что я? Как я? Нам нужно снова и снова проверять свои возможности и обстоятельства, чтобы увидеть, что каждое действие на самом деле простое и самоосвобождающееся, оно возникает и исчезает, как облако или радуга. И обвинение, и оправдание лишь усиливают иллюзию разделения на субъект и объект, себя и других.

В сансаре у нас нет выбора, действовать или нет — как только вы обретае тело, вам придется совершать действия. Имея тело, даже если обстоятельства благоприятны, вы не сможете избежать фундаментальной силы овеществляющих предположений, желания и отвращения. Независимо от того, кажется ли власть заключенной в субъекте или в объекте, субъект и объект взаимосвязаны, и автономия субъекта — иллюзия. Восемь мирских дхарм, или забот — приобретение и потеря, счастье и страдание, слава и дурная слава, похвала и порицание — занимают нас и заставляют преследовать мимолетное и делать эгоцентричный выбор среди ограниченных вариантов, которые предлагает нам наша карма. Субъект не может контролировать события и волен лишь перемещаться между слиянием с объектом, контактом с объектом и изоляцией от объекта.

Медитация дает возможность увидеть, что три колеса, которые приводят в движение сансару — субъект, объект и связь между ними — могут вращаться в пространстве, свободном от связи причины и следствия.

Если мы плохо ощущаем пространство, в котором движемся, и вообще не можем увидеть, что оно является нашим источником, основой, полем, сущностью, тогда, совершая действия, мы воздействуем на интерпретируемую среду, в которой живем, и формируем ее. Наше избирательное внимание дает нам доступ лишь к небольшой части потенциала, частью которого мы являемся. Окружающая среда также воздействует на нас, формируя наши чувства, настроения, воспоминания и прочие аспекты себя, которые определяют наше существование в мире с другими людьми. В этом взаимодействии мы формируем мир, и мир формирует нас — это основная диалогическая пульсация, обоюдное взаимодействие и развитие субъекта и объекта.

Карма подчеркивает истину: то, что вы делаете, имеет большое значение и на самом деле является жизненно важной частью мира, который вы делите с другими. Независимо от того, в каком из шести миров сансары вы находитесь, то, как вы участвуете в происходящем, сильно влияет не только на то, что происходит с вами сейчас, но и на то, что произойдет с вами в будущем. Мы не просто наблюдатели или свидетели, мы вовлечены во все аспекты поля опыта, которые проявляются для нас.

При двойственном видении может показаться, что мир уже существует совершенно независимо от нас. Однако ни одна школа буддизма не доверяет этой точке зрения.

Ориентированность тхеравады на отречение и внимательный самоконтроль подчеркивает, насколько легко субъект может потеряться в мире объектов.

Ориентированность махаяны на мудрость и сострадание подчеркивает, что все явления, кажущиеся субъектом или объектом, лишены собственной внутренней природы, поскольку они возникают в созависимости. Более того, мы уже связаны со всеми живыми существами через

бесчисленные взаимодействия в предыдущих жизнях. В частности, все существа уже были нашими матерями и заботились о нас, и поэтому мы должны быть благодарны каждому живому существу.

В ваджраяне мы видим, что весь опыт происходит внутри мандалы просветленного божества. Когда мы пребываем в этом чистом видении, нет отдельно существующих сущностей, к которым могли бы привязаться наши привычные тенденции, и поэтому они растворяются.

В махамудре и дзогчене недвойственность осознанности и опыта является основой, путем и результатом, так что мы пробуждаемся к изначальной целостности, свободной от всякого расщепления, полярности и овеществления.

В каждый момент времени двери сансары и нирваны открыты. Это свобода.

Но свободны ли мы достаточно, чтобы быть свободными? Чтобы освободиться от привычки отождествлять себя с временными сущностями? Свободны ли мы достаточно, чтобы обнаружить, что свободно можем пройти через дверь к свободе?

Написано Джеймсом Лоу в 2017 году

Основа, путь и результат

ОСНОВА

Основа всего опыта — непостижимая простота, свободная от искусственности: не состоящая из частей, никем не созданная, спонтанная, самовозникшая, бесконечная, немислимая; это невыразимое присутствие, выходящее за пределы понятий, категорий, определений. Основа вашего присутствия отличается от всего, что вы знаете, но все же это не что-то отдельное от нас. Открытая основа никогда не была потеряна или ограничена. Она всегда уже целая и доступная. Эта истина подтверждает сама себя в непосредственном осознании и не опирается на концепции.

Путь

Эта открытость всегда доступна тем, кто доступен. Если вы уже заранее заняты мыслями, чувствами, планами, ощущениями, воспоминаниями, интерпретациями и т. д., это порождает иллюзорное недоступное «я». Отказ от двойственной привычки овеществлять себя и других позволяет «я» расслабиться в своей основе, и тогда объекты возникают и освобождаются сами по себе. Расслабьтесь и отпустите. Упорство не поможет, потому что мы никогда не расставались с источником, который ищем. Расслабляйтесь и отпускайте до тех пор, пока ясность не растворит облака привычной активности, а сомнения не утратят свою способность беспокоить вас.

ВОЗЗРЕНИЕ: Открытая основа всех проявлений и опыта пуста от собственной сущности. Хотя она и лишена чего-либо, что можно было бы постичь с помощью концепций, она показывает свой потенциал как все, что открывается нашей осознанности, нашему мгновенному присутствию.

Изначальная чистота нераздельности пространства и осознанности — это истинная свобода, которую мы ищем. Доступ к ней свободен, если паттерны омрачений, идентификации, суждений, утверждений и т. д. рассматриваются как не более, чем тонущие плоты в бурном море. Парадоксально, но ослабление нашей зависимости от этих плотов успокаивает море, и все становится таким же ясным, каким всегда и было.

МЕДИТАЦИЯ: Расслабьтесь и отпустите намерение. Возникает множество разнообразных переживаний. Они освободятся сами, если мы не будем в них вовлекаться.

Мы вовлекаемся в переживания тремя основными способами. Во-первых, путем овеществления, принимая себя и других за действительно отдельных и реальных, существующих сами по себе. Затем, следуя либо желанию, либо отвращению, мы либо стремимся получить больше того, что нам нравится, либо меньше того, что нам не нравится. Эта динамическая избирательность, раскрытие двойственности, является заблуждением, проявляющимся из-за нашей веры в реальность и энергии нашей приверженности ей.

Поскольку все, что мы испытываем, включая самих себя, — всего лишь захватывающая иллюзия, путь к свободе — это просто ослабить веру, возбуждение и вовлеченность.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ИЛИ ДЕЙСТВИЕ): Когда мы покоимся в неизменной открытости основы, для нас становится очевидным, что не существует иного источника всего, что происходит. Присутствовать при раскрытии сияния источника — это деятельность, поскольку это сияние — ясность недвойственности сострадательной игры иллюзорного субъекта и объекта.

РЕЗУЛЬТАТ

Результатом является покой и удовлетворенность свободой от стремления к опыту в отсутствие какого-либо недостатка или потребности. Открытость основы бесконечна и охватывает все, что называется временем и пространством. Это называется дхармакаей. Все, что мы переживаем, находится внутри нее. Если эта истина станет для вас самоочевидной, нет нужды что-либо искать и за чем-то гнаться.

Нерожденная целостность открытости, ясности и отзывчивого присутствия — это будда, неизменное сострадательное освобождение от иллюзии овещствления, двойственности и кармы.

Этот текст был составлен из двух коротких статей: 1) Основа, путь и результат и 2) Воззрение, медитация, деятельность и результат. Обе были написаны Джеймсом Лоу в 2017 году.

Расслабьтесь и не полагайтесь на ИЛЛЮЗИИ

Свобода присуща осознанности. Ее не нужно достигать и ее нельзя потерять. Однако в силу невежества эта всегда присутствующая свобода игнорируется, поскольку энергия ума сосредотачивается на порождении переживаний шести миров сансары.

Как странно и печально, что несмотря на то, что живые существа неотделимы от неизменной свободы вечно открытой основы, они оказываются в зависимости от дуалистических ограничений, вызванных их собственным воображением.

Основа свободы не состоит из частей, спонтанно возникает, бесконечна, невыразима и находится за пределами понятий «сансара» и «нирвана». Это основа, источник или истинная сфера всех живых существ. Эта основа, основа всего, имеет два пути: путь бодрствования и путь сновидения. Хотя все существа имеют одну и ту же основу, то, что возникает для них и в качестве них, зависит от того, по какому пути они идут.

Путь ОСОЗНАНИЯ ОСНОВЫ

На пути осознания основы существует нераздельность открытости, ясности и эмпатического со-возникновения. Это созревает как три аспекта будды:

1. *Дхармакая*, подобный небу ум будды со свободой удовлетворенности;
2. *Самбхогакая*, речь будды со свободой наслаждаться непрерывным недвойственным проявлением;

3. *Нирманакая*, тело будды со свободой реагировать без ограничений в соответствии с потребностями.

ПУТЬ НЕОСОЗНАВАНИЯ ОСНОВЫ

На пути неосознавания или невежества происходит забвение вечно открытой основы, даже несмотря на то, что открытая основа является фактической основой забвения. К сожалению, когда возникает эта ошибка, эта неосознанная притупленность восприятия, это мрачное забвение, мы не распознаем эту ошибку, а значит, не возвращаемся к открытости, которая всегда уже присутствует.

Вместо этого творческий потенциал основы, открытость пустоты, течет непрерывно и постигается возникающей внутри нее иллюзией двойственности. Нерожденная открытость проявляется как я и другие, я и ты. «Я — это я, ты — это ты. Другой — это все, что не есть я, а я — все, что не что иное, как я».

Категории «я» и «другой» искусственны; они представляют собой конструкции, и когда мы исследуем их, мы видим, что они ложны. «Я автономная личность. Я принадлежу сам себе. Я сам решаю, как мне жить». Эти знакомые всем нам утверждения кажутся убедительными до тех пор, пока мы не увидим фактическую действительность нашего воплощения. Мы неотделимы от окружающей среды и фактически являемся ее частью. Мы окружены миром и не являемся изолированными наблюдателями, которые могут решить, вступать во взаимодействие или нет. Мы вдыхаем воздух, который является чем-то другим. Другие становятся нами. Мы выдыхаем, и воздух, который был нашим, становится другим. Мы едим и испражняемся. Мы пьем и мочимся. Мы «существуем» как часть интерактивной игры, которая является реальностью жизни.

«Другой» и «я» — это условные знаки, на которые мы полагаемся, чтобы осмыслить мир. Они действуют для нас, поскольку представляют собой полярности, и мы идентифицируем себя как один полюс и исключаем другой. Однако между этими полюсами нет четкой границы, за исключением меняющихся определений наших собственных представлений о них. Мы воображаем двойственность. Или, скорее, с проявлением двойственности как организующего принципа возникают все различия, порождающих наш опыт шести миров. Я, то «я», которое ощущает себя собой, — это идея, концепция. Это не слово, ставшее плотью, но слово, создающее иллюзию плоти, внутри и снаружи.

Весь этот поток все более сложного опыта возникает, как сон, из открытой основы. Это иллюзия, подобная миражу или радуге. Когда мы не распознаем иллюзию как иллюзию, она проявляется как заблуждение, как охватывающая нас галлюцинация, внутри которой мы считаем себя и других реальными, существенными и существенно разными. Так в результате неведения, игнорирования основы создаются страдания шести миров и последующая «двойственная привязанность к иллюзии» в качестве реальности.

В шести мирах адов, голодных духов, животных, людей, полубогов и богов могут быть моменты счастья, моменты, когда мы чувствуем себя свободными. Но такие моменты преходящи и возникают вследствие причин и условий. Когда сила причинной деятельности исчерпывается, момент кажущейся свободы подходит к концу. На рисунке колеса жизни, изображающем миры сансары, в которых мы вращаемся, мы видим, что Будда с состраданием смотрит на них со стороны и указывает на пустую сферу. Это пустой открытый ум, нераздельность осознанности (тиб. *Rig Pa*) и дхармадхату.

ЧЕТЫРЕ СВОБОДЫ

С точки зрения практики мы ищем свободу от страданий, привязанностей, пяти ядов и всех других ограничений. Чтобы достичь этого, мы принимаем прибежище и практикуем тренировку ума и шаматху.

Мы также ищем свободу приносить благо всем существам, преодолеть свои ограничения и стать по-настоящему полезными. Чтобы достичь этого, мы принимаем обет бодхисаттвы и включаем благополучие других во все наши действия.

Мы также ищем свободу как форму и пустоту, ясность и пустоту, осознанность и пустоту. Чтобы достичь этого, мы практикуем тантру и появляемся в виде полупрозрачной божественной формы в мандале, неотделимой от пространства.

Мы также ищем свободы со всем, что бы ни происходило, наслаждаясь нераздельностью первоначальной чистоты и мгновенного присутствия. Для этого мы отпускаем привычку принимать и отвергать и пребываем в беспрепятственной целостности основы и проявления.

Если мы хотим найти истинную, неизменную свободу, нам будет полезно посмотреть, где ее можно отыскать. Свобода заключается в нашей недвойственной осознанности, а не в усилиях, которые мы предпринимаем для улучшения нашего двойственного сознания. Сознание (тиб. rNam-Par Shes-Pa) не может получить доступ к нашей собственной открытой основе, которая никогда не была ограничена. Омрачения, которые, как нам кажется, скрывают нашу основу, наш открытый потенциал, сами по себе являются игрой основы. Увидев это, мы можем расслабиться и освободиться от зависимости от иллюзий, которые нас связывали. Все явления непостоянны. Все, что возникает в сознании, самоосвобождается. Делая меньше,

мы обнаруживаем, что мы бесконечны. Делая больше, борясь и стремясь, мы создаем больше ограничений.

Наша свобода, наша неизменная свобода — это свобода основы, которую мы никогда не покидали.

Написано Джеймсом Лоу в 2017 году.

Чудо бытия

[В продолжение того, что было сказано, чтобы представить Джеймса публике...]

Что ж, это был шанс для всех вас услышать немного обо мне. Однако главный вопрос заключается в следующем: когда вы что-то знаете о ком-то, знаете ли вы вообще что-нибудь?

ЖИЗНЬ В МИРЕ ИСТОРИЙ

Мы живем в мире повествований или историй, очень завораживающих и очень сильных. Каждый из нас может по-разному рассказать историю своей жизни, подчеркивая одни аспекты и скрывая другие. Конечно, мы также существуем в умах других людей как истории. Когда мы встречаем людей, мы создаем их образ. Иногда кажется, что это все объясняет: «Ага! Теперь я понимаю, каков этот человек». Но наше восприятие проходит через своеобразную фильтрацию, потому что чем больше мы знаем о людях, тем больше воспринимаем их через заранее выработанный нами шаблон, а не видим их напрямую.

Несмотря на это, мы продолжаем придерживаться идеи, что можем видеть людей напрямую. Мы думаем: «Если я больше узнаю о тебе, я увижу тебя яснее и мы сможем стать ближе». Но возможно ли действительно быть близким с кем-то? Вы сидите в маленьком ресторанчике, глядя в глаза любимому человеку. Он тоже смотрит вам в глаза. Кажется, вы находитесь в одном и том же месте в одно и то же время. Но так ли это? Вы пытаетесь осмыслить свой опыт, и большая часть вашего опыта — это интерпретация.

Интерпретация означает наличие посредника. Иными словами, наше восприятие другого человека проходит через посредников в виде методов,

воспоминаний, мыслей и теоретических конструкций, которые мы используем в качестве инструментов и средств интерпретации.

Когда мы знаем кого-то и думаем об этом человеке, мы можем чувствовать, что имеем некоторое представление о том, какой он. Мы думаем, что наши глубокие знания о нем дают нам своего рода рентген, более глубокое видение. Но, возможно, это просто рентгеновский снимок нас самих? То, что мы делаем из мира, — это то, что мы делаем из мира. Если мы хотим узнать, кем является кто-то другой, прежде всего нам нужно выяснить, кто мы.

Когда обнаруживается, что внутри материнского тела растёт ребенок, уже существуют истории, надежды и страхи, сомнения, колебания, волнения и так далее. Прежде чем ребенок выйдет из тела матери, для него подготавливают место, может быть, комнату или, по крайней мере, небольшую кровать. Но также создается целая концептуальная система — различные представления о том, как заботиться о ребенке. Может быть, вы хотите делать это так, как это делала ваша мать; возможно, вы хотите сделать все наоборот. В любом случае, появляются мысли. Еще до того, как ребенка завернут в маленькое одеяло, его уже завернули в мысли, ожидания, надежды и страхи. Эти мысли также были переданы другим людям, и таким образом создается основа повествования.

С точки зрения буддизма, мы изучаем свои мысли таким образом, чтобы осознать, что наш ум постоянно чем-то занят. Когда мы идем по улице, мы интерпретируем то, что видим. Мы делаем это посредством языка, который выучили. Мы смотрим на разные вещи и мысленно делим их на знакомые и незнакомые. Когда что-то нам знакомо, можно не уделять этому столько внимания. Когда что-то незнакомо, это привлекает больше внимания. Это также сопровождается чувствами — может быть, это страх,

волнение или беспокойство — и запускаются целые цепочки смыслов.

Наша способность генерировать мысли, гармонирующие с паттернами мыслей других людей, — это то, как мы можем занять свое место в мире и считаться нормальными. Есть много преимуществ в том, чтобы вас воспринимали как нормального человека. Мы в какой-то степени чувствуем себя невидимыми и не так переживаем из-за того, что о нас подумают. Мы чувствуем себя хорошо. Мы просто живем своей жизнью — такой, какая она есть. Мы можем собрать все свои интерпретации и рассказать о них другим людям, это придаст нам ощущение, что мы с ними связаны и они нас принимают. Мы чувствуем некую ясность — мы можем понять, что происходит. Момент за моментом возникают события, и мы нанизываем их, как бусинки, на нить времени и нить нашего самоощущения, нашего основного этоса.

Так проходят дни, проходят годы, а затем жизнь заканчивается. Мы оглядываемся назад и думаем: «О! это было не так уж и плохо. Я помню, что делал раньше. Ох, и чудесные были времена!» Это истории-эхо. Хотя у нас больше нет прямого доступа к тому, что мы делали, когда были очень молоды, когда воспоминания возникают, они убеждают нас в том, что мы такие, какими себя считаем.

Что касается меня, я помню, как лазил по деревьям. Я помню, как бегал по холмам в Шотландии. Это очень приятные мысли для старика! Сейчас у меня нет желания залезть на дерево, но тот факт, что я помню, как лазил по деревьям, становится частью моего самоощущения. Это помогает мне игнорировать тот факт, что я не только не хочу лазить по деревьям, но, на самом деле, больше не могу этого делать. Прошлого больше нет, я не могу в него вернуться. Однако благодаря этой чудесной истории я могу укутать себя воспоминаниями.

Мы можем использовать воспоминания, чтобы игнорировать факт будущей смерти. Мы живы какое-то время, здоровы какое-то время; мы не знаем, будем ли сильно болеть перед смертью. У нас есть планы на будущее, и, возможно, они никогда не осуществляются, но мы можем жить этими планами. Мы живем воспоминаниями о прошлом, планами, которые строили в прошлом, и планами на будущее.

Так жить легко. Более проблематично жить в этом моменте. Что это за момент? «Ой! Позвольте мне обратиться к моему банку памяти». Я не знаю, что это такое, пока не расскажу этому моменту, что он такое.

Мир — и мы сами как часть мира — проявляемся как отражения нашей собственной проекции. Таким образом, мы создаем мир из своих историй. «Я только что приехал в Берлин из Лондона». Это одновременно и имеет смысл, и не имеет. Я живу в Лондоне. На самом деле я живу в маленькой квартирке в небольшом районе Лондона. Я прожил в Лондоне много лет, но, возможно, на девяносто процентах улиц я никогда не был. Я не знаю, что такое Лондон, но все равно живу там. Сейчас я приехал в Берлин. Что ж, я знаю аэропорт. Я знаю, где в аэропорту туалеты, для меня это важно. Выйдя из аэропорта, я сел в машину, мы ехали по каким-то улицам, и вот я здесь.

Итак, я в Берлине. Берлин — это идея. Вы можете быть в идее Берлина. Но вы не можете находиться в городе Берлине. Вы можете находиться только на улице, в здании или сидеть на стуле. Где эта улица в Берлине? Где это место в Берлине? Это место находится на краю улицы в Берлине. И где Берлин? Это наша общая фантазия. Мы все погружаемся в галлюцинацию, используя знак «Берлин», который сами себе создали. «О, Берлин прекрасен! Теперь я знаю, где я». Название «Берлин» дает нам ощущение уверенности. Я знаю, где я. И получается такой внутренний диалог:

— Кто я?

— Я — это я. Я всегда был собой. Кто ты?

— Я — это я. Я в Берлине, и я — это я.

Это очень эффективный и интеллигентный способ быть глупым.

КОНЦЕПЦИИ НЕЗЫБЛЕМЫ, СОДЕРЖАНИЕ ПРЕХОДЯЩЕ

Мы используем язык, чтобы опираться на концепции и пользоваться ими, и создается впечатление, что эти концепции точно описывают положение вещей. Повседневный пример: когда мы встречаем людей, мы приветствуем их, спрашивая: «Как дела?» Они отвечают: «Я в порядке», или «Я немного устал», или «Я немного приболел...» Термин «я» действует как контейнер, подобно стакану, который я держал ранее, в нем может быть много разного содержимого. В течение дня я мог сказать, что я устал, полон энергии, голоден, счастлив, грустен и так далее. Как я могу быть всем этим? Я устал, но на самом деле я не являюсь уставшим, потому что это состояние проходит. Я бы сказал, что моя усталость преходяща, и все же у меня есть ощущение, что «я» продолжаю существовать во времени. Поэтому я мог бы признать, что содержание того, что я называю «я, меня, себя», преходяще и меняется в зависимости от обстоятельств, но «я» продолжаюсь.

Итак, кто я такой? Ну, в данный момент я тот, кто сидит на непривычном сиденье в Берлине.

Точно так же, как меня представили всем вам в начале этой беседы, так и мы привыкли представляться. Как будто то, что мы говорим о себе, правда. И это правда на данный момент, но когда я делаю заявление о себе (которое верно только в силу определенного совпадения причин и обстоятельств), то, владея этим утверждением, живя в этом утверждении, я чувствую, что от этого заявления у меня возникает небольшое напряжение в

горле. Это что-то говорит обо мне. Вообще говоря, я не думаю о себе с точки зрения своего горла. Если я подаю заявление о трудоустройстве, я не упоминаю об этом в своем резюме. Но теперь я что-то чувствую, и поэтому важность моего горла становится все больше и больше, и я могу идентифицировать себя с этим все больше и больше.

Это возможно лишь в том случае, если этот знак, это обозначение первого лица единственного числа, пусто.

Может быть, у меня простуда. Это возможно, потому что у меня есть пространство для простуды. Если бы «я» полностью определялось фразой «я в Берлине», у меня не было бы места для простуды, поскольку «Я в Берлине. Это я, этого достаточно, это то, кто я». Но я могу редактировать и организовывать свое содержимое в соответствии с иерархией.

[Ноющим голосом] «Мне все равно, где я, в Берлине или где-то еще. Я простужен! Я нездоров, и поскольку я стар, моя мама уже умерла. Но, к счастью, у меня в кармане лежит пачка леденцов от кашля Fisherman's Friend [«Друг рыбака» — прим. пер.]. Я не рыбак, но эти леденцы — мои друзья».

Наше «я» подобно аккордеону, расширяющемуся и сжимающемуся каждое мгновение. Мы можем полностью отождествиться с чем-то, а затем это проходит.

МЕСТО, ВРЕМЯ И МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ — ВСЕ ОТНОСИТЕЛЬНО

Наша сегодняшняя тема — природа пространства и времени и то, как мы в них обитаем. То, что мы в Берлине, дает нам ощущение местоположения. Берлин расположен внутри Германии; это своего рода подсистема, расположенная внутри более широкой системы Германии. Внутри системы Берлина тоже есть множество различных подсистем. Такими системами могут быть регионы, местные районы, имеющие свою историю и культуру, то, какие кафе

и магазины в них есть, как люди ведут себя в парках, и так далее.

Местоположение всегда относительно. Мы определяем, где находится место, через его отношение к другим местам, точно так же, как мы определяем значение слова через его отношение к другим словам. Слово обретает свою функцию в соседстве с другими словами. Иначе говоря, функции места, времени и языка зависят от взаимодействия и являются относительными.

В буддизме это называется взаимозависимым возникновением. Основная формулировка такова: «На основе этого возникает то». Различные обстоятельства порождают движения. Например, в Англии есть королевская семья. Когда в королевской семье рождаются дети, им дают имя. А потом вы обнаружите, что многие сотни тысяч людей называют своих детей тем же именем, какое носит ребенок из королевской семьи. Возможно, они не собирались копировать этот паттерн, но обнаруживают, что это имя внезапно приобрело некоторую дополнительную ценность.

Таким образом, это дает нам ощущение, что функция относительна. Нет смысла открывать пекарню, если никто не покупает ваш хлеб. Потребительский (или товарный) капитализм — это обмен социальными связями, опосредованный деньгами и передачей товаров. В наши дни у нас есть проблема с дефляцией. Люди недостаточно много покупают и тратят недостаточно денег. Беспокоясь о будущем, мы хотим сохранить то, что имеем. Это имеет смысл для отдельного человека, но это плохие новости для экономики в целом.

Наши жизни развиваются через взаимодействие. В каком-то плане это не так сложно заметить, поскольку это повсюду. Тем не менее каким-то образом мы несем в себе ощущение, что у МЕНЯ есть сущность. Мы оглядываемся на свою жизнь — мы видим все многочисленные ситуации, в

которых мы были, и все многочисленные вещи, которые мы делали — и все они уже ушли. Но я здесь. Какова сущность «я»? Действительно ли это что-то, похожее на стакан? Есть ли какая-то существенная вещь глубоко внутри нас, какая-то основная сущность, ядро?

В буддийской традиции это называется *atmagraha* (на санскрите) или *dag-dzin* (на тибетском). Это означает схватывание или удерживание этого чувства сущности или «я». *Atma* и *dag* могут означать «я» или «личность». Они означают «я», но они также относятся к ощущению внутренней собственной природы, потому что, когда мы говорим «я», мы говорим о чем-то, что кажется обладающим сущностью, имеющим некое истинное, существенное ядро.

На самом деле, радость моей жизни — это когда я в потоке. Вы встречаете друга, у вас происходит интересный разговор, возникают всевозможные мысли, чувства и ощущения, и это прекрасно. Вы становитесь доступным для неизведанного становления. Когда мы чувствуем депрессию или тревогу и хотим изолировать себя от мира, мы испытываем состояния, которые в некотором смысле более предсказуемы. «У меня дела идут не очень хорошо. Лучше не становится. Я все такой же». Но это не то же самое. «Но ощущение то же самое; и это ужасно».

Жизнь лучше, когда вы не знаете, кто вы. Когда вы разобрались, кто вы и что вам нужно делать, это признак того, что у вас скучная работа. Здесь есть нечто очень скользкое: это ощущение «я» как продолжающейся функции, как способа участия или сущности, способа становления или способа существования.

С точки зрения практики медитации это очень важно, потому что до тех пор, пока мы придерживаемся представления о том, что существуем как субстанция — что у нас есть существенное ощущение себя — мы обречены быть глупыми, поскольку мы не обладаем сущностью и,

следовательно, ненадежны. Болезни у многих людей возникают внезапно.

Я слышал по радио интервью с одним молодым человеком из города Алеппо в Сирии. Он рассказывал, как услышал стук в дверь и сначала проигнорировал его. Стук стал еще громче, и тогда он решил открыть дверь. За дверью было пять полицейских, и они увезли его в центральное отделение полиции и посадили в подвал. Это было очень неприятно. Какая-то тень внезапно пробежала в его жизни. Никто не видел, как его увезли, никто не знал, где он, просто его жизнь изменилась. Такие вещи часто случаются в мире. То, что, как мы думаем, у нас есть, исчезает, и наше существование получает новое определение в соответствии с новыми обстоятельствами.

Поэтому идея о том, что у меня есть какая-то надежная субстанция, за которую можно ухватиться, — какая-то прочная основа, мое «я», — с буддийской точки зрения является формой глупости. Это глупо потому, что нам приходится тратить большую часть своей жизни на защиту того, чего на самом деле нет.

Мы не можем существовать без других людей. Мы общаемся посредством культуры, которую не создавали сами. Мы носим одежду, придуманную и произведенную другими людьми. Мы едим еду, которую выращивали не мы, и готовим ее по рецептам, которые изобрели другие. Все, что у меня есть, принадлежит миру. Мы берем свой язык из мира. Мы вдыхаем воздух мира. Если бы в наши легкие не поступал воздух, мы бы умерли.

Так что же такое индивидуальное, неделимое? Иллюзия. Иллюзия, что есть что-то постоянное, то есть «я, меня, себя». Это «я» сосредоточено вокруг знака «я». Я говорю с вами. Я узнаю вас. Так происходит с младенцем. Мать рассказывает младенцу много интересного о нем. «Ты мамин любимец». Этот смысл обвивается вокруг ребенка и втирается в него. Он приходит к убеждению: «Я — это я».

Мы откликаемся на свое имя, когда его кто-то называет. Я Джеймс. Я не знаю, почему других людей зовут так же; они все обманщики. Джеймс — это просто условность, которая какое-то время была популярна. Использование слова «Джеймс» напоминает мне, что я родился в определенное время в Шотландии, когда это имя было популярно. «Джеймс» — социальное формирование, которое временно несет человек. Но я могу взять его и втереть в себя, чтобы Джеймс стал обозначением меня.

ВЕРА В ТО, ЧЕГО НЕТ

Вы существуете для меня как образы, которые у меня о вас есть. Для себя самого я тоже существую как набор образов, воспоминаний, надежд и страхов. Когда я говорю, что у меня есть надежды на самого себя, я, кажется, имею в виду кого-то, у кого есть надежды, но, возможно, именно надежды, которые я питаю в отношении себя, и составляют «меня». Микки Маус реален для людей, которые в него верят. Многие люди, особенно мальчики, играют в игры с военной тематикой. Внутри X-Vox нет ничего существенного или правдивого. Мы включаем его, игра запускается, и мы в ней участвуем. Благодаря нашему участию правила игры становятся правилами нашей жизни. Если мы наберем достаточно очков, то сможем купить пистолет побольше. Если у нас будет пистолет побольше, мы убьем больше людей и получим еще больше очков. Это свободная рыночная экономика.

Мы верим в то, чего нет. Мы знаем это из театра, кино и романов. Кто-то пишет историю, и мы верим в нее. Пока мы ее читаем, персонажи как будто реальны для нас. Из-за них мы радуемся и грустим. Это очень интересно. То, что мы можем назвать нереальным, кажется нам реальным. Более того, мы ведем себя так, словно оно настоящее.

Это метафора ощущения своего «я». Наша индивидуальность основана на вере. С точки зрения буддизма это ложное убеждение, возникающее из-за неведения.

Это не значит, что нас вообще не существует. Учение Будды — это срединный путь между крайностями. Одна крайность — это «я действительно существую, я — это я, и ты должен воспринимать меня серьезно», а другая — «все это иллюзия, поэтому не имеет значения, что происходит». Когда вы слышите, как люди разговаривают подобным образом, предложите им гостеприимство, которое бывает в Сирии: взять плоскогубцы и вырвать им ногти. «А, что-то происходит». Это не значит, что это реально. Это иллюзия, но иллюзия — это не состояние однородности. Иллюзия имеет много вкусов. Мы — множество вкусов иллюзии.

Иллюзия подобна летнему mirажу. В жаркий день вы едете по дороге и видите, как перед вами мерцает вода. Сказать, что она действительно там, нельзя, потому что, когда вы проезжаете через нее, ее там нет. Однако вы не можете сказать, что ее вообще нет, потому что вы ее видите. Она оказывает на вас влияние в зависимости от того, где вы находитесь. Если вы едете по дороге и рядом с вами лежит бутылка воды, водный mirаж может не иметь большого значения, но если вы путешествуете по пустыне Сахара, mirаж становится гораздо более манящим. Иначе говоря, в зависимости от причин и условий иллюзии могут казаться более или менее реальными.

Сила объекта — это сила ума. Буддизм — не материалистическое воззрение. Конечно, если я ударюсь головой о стену, мне будет больно, но это не значит, что стена действительно существует. Возьмем кирпич и ударим по нему молотком. Ха! Кто теперь большой и сильный? Отнесем кирпич в лабораторию. Возьмем несколько маленьких кусочков кирпича и рассмотрим их в микроскоп.

Вы можете увидеть в этом логику: если свести кирпич к его атомной структуре, субатомной структуре и так далее, то станет очевидно, что в нем нет никакой твердой, существенной реальности. Прочность стены создается за счет паттернов энергии, и эта энергия может высвобождаться или удерживаться в сжатом состоянии какое-то время, но в кирпиче нет внутренней сущности. В силу причин и условий он остается здесь. В силу других причин и условий его здесь не будет.

Таким образом, кирпич не имеет внутреннего определения. У него нет внутренне присущей природы. Кирпич — это проявление взаимодействия множества причин. Затем, через какое-то время, эти факторы изменятся, и он начнет разрушаться.

Итак, у вас есть видимость, лишенная сущности или внутреннего определения. Кирпич — это культурное явление. Особенно в таком месте, как этот дхарма-центр, который зависит от интереса людей к буддизму; люди дают деньги, здания строятся и так далее.

Далее, мы могли бы сказать, что кирпич сделан из земли. Вы находите подходящую глинистую почву, выкапываете ее, формируете из нее блоки и кладете в печь. Но кто-то сделал это, потому что у него была идея. Мать кирпича — это идея. Без идеи изготовления кирпичей их бы не существовало.

Мы — проявления ума. Мы думаем о том, каким должен быть наш образ жизни, питание и так далее. Мы ходим в разные магазины. Это не значит, что внутри меня возникает мысль и выводит меня в мир, как если бы существовало две области: я и мир. Скорее, идеи движутся в поле опыта. Поле опыта не имеет границ. Любые границы, которые кажутся существующими, порождены нашими концепциями.

Как я указывал ранее, приводя пример с больным горлом, части нашего тела становятся для нас более или менее заметными в зависимости от возникновения ощущений. Благодаря опыту мы можем осознать, что наше тело является своего рода непрерывной основой нашей жизни.

УМ НАХОДИТСЯ В ТЕЛЕ ИЛИ ТЕЛО НАХОДИТСЯ В УМЕ?

В мире психотерапии люди говорят о том, что живут в своем теле, но с буддийской точки зрения мы хотим включить наше тело в ум. Нам свойственно думать, что ум находится в теле, но с точки зрения буддизма тело находится в уме. Мы сидим здесь, в своих телах, глядя вокруг через глаза. Мы получаем опыт видения стен, голов людей, их одежды и так далее. Мы также получаем опыт ощущения своего тела. При этом смотреть на тело другого человека и чувствовать свое тело — не одно и то же. У меня нет прямого доступа к ощущениям, возникающим в ваших телах. Я могу взять это за основу своего представления о том, что мы действительно отделены: «У тебя есть твоя жизнь, твоя удача, твой опыт, а у меня — свой».

Но кто вы? Вы мой опыт. Кто вы для себя самих — к этому у меня нет доступа. Все, к чему у меня есть доступ, это «вы для меня». «Вы для себя» — загадка.

«Вы для меня» — это то, с чем я взаимодействую. Когда я разговариваю с вами, я говорю с «вами для меня». Это не то же самое, что разговаривать с самим собой. То есть я не могу просто спроецировать на вас какую-то совершенно новую личность — хотя влюбленным часто нравится это делать, превращать своего партнера в того, кого они действительно могут любить — но это не работает. «Вы для меня» — это не я один. Это качество опыта, возникающее в результате нашего взаимодействия.

А как насчет «я для себя»? Какой у этого статус? Я существую и это правда, но как я существую?

Как опыт. Мы живы; мы здесь. Мы знаем, что мы здесь, потому что у нас есть опыт пребывания здесь. Иными словами, доказательством моего опыта является переживание «вас и меня». Если я закрою глаза, я могу попытаться быть просто внутри себя. Но это невозможно, потому что часть моего существования — это моя задница, и моя задница сидит на коврике и испытывает некоторое давление. У меня есть ощущение от взаимодействия моего тела с окружающей средой. Мы всегда где-то. Наш опыт интерактивен. Я могу перемещать стакан по столу, потому что стакан должен быть где-то. Где бы он ни находился, это один и тот же стакан — по крайней мере, в теории. Если вы хотите жить в теории, это правда, но если я поставлю стакан внутрь чашки, это изменит то, как свет проходит через стекло и воду, и стакан будет выглядеть по-другому.

Это центральный момент буддийской медитации, и он очень важен. «Послушайте, мы все знаем, что это один и тот же стакан, где бы он ни находился». Знание этого поможет вам функционировать в мире, поскольку вы не глупы, но это делает медитацию невозможной.

Когда стакан помещают в чашку, он выглядит по-другому. Я вижу это по-другому. Это первично или вторично? Если это вторично, то стакан — это стакан; просто он выглядит по-другому. Это один из взглядов на жизнь, и в буддизме он называется взглядом сансары, удерживанием сущности. С этой точки зрения я могу с помощью знания определять, что есть что: стакан — это стакан, Берлин — это Берлин, я — это я. Никаких проблем.

Но! Теперь стакан выглядит иначе. Это выглядит по-другому. Давайте, как сказал бы немецкий феноменолог Эдмунд Гуссерль, возьмем слово «это» в скобки. Поэтому вместо того, чтобы сказать: «Это выглядит по-другому», мы говорим: «Выглядит по-другому». Мы смотрим, мы видим. «О! Выглядит иначе». Теперь это восприятие, в котором меньше интерпретации. То есть я ослабляю свое

предположение о том, что существует реальный феномен как нечто самосушее, присутствующее передо мной, продолжающееся во времени, но проявляющее различные качества в зависимости от обстоятельств.

«Выглядит по-другому» означает «продолжайте наблюдать». Что будет дальше? Мы не знаем. Потому что если не существует того «нечто», которое будет отличаться (если есть просто отличие, просто ситуативность), то мы имеем разворачивающееся проявление сложной области опыта.

Об этом говорят все буддийские тексты. Начиная с простоты Дхаммапады, где говорится, что ум является главным, через аналитическое исследование в Абхидхарме, через учение о пустоте в *СУТРЕ СЕРДЦА*, через философию мадхьямаки, через тантру и через дзогчен, все всегда говорит об этом.

Присутствуя в опыте с минимальным использованием посредников в виде накопленных нами концепций, которые мы создали в школе, из книг, из жизненных взаимодействий и так далее, тем самым мы даем миру шанс проявить себя. Также мы даем шанс проявиться и себе. Вместо того чтобы рассказывать миру, что он такое, или рассказывать самим себе, кто мы, мы ослабляем это безумное увлечение/усилие. Мы становимся доступными. Мы можем принимать. Что мы принимаем? Непрерывное, нераздельное мерцающее поле опыта.

— Где это? Это всегда здесь.

— Когда это? Это всегда сейчас.

В рамках этого, когда мы установим эту ясность, может возникнуть множество различных концепций. Мы все еще можем пойти на работу, мы все еще знаем, как заварить чашку чая. Но нам не нужно осмысливать мир, чтобы понять, что происходит.

В традиции махаяны это называется переходом от относительной истины к абсолютной. Иначе говоря, мы начинаем ощущать внутренний смысл, смысл, который всегда присутствует в каждом моменте. Эта естественная ясность ума позволяет энергии ума, которая создает всю человеческую культуру, двигаться без препятствий и создавать взаимодействия.

Таким образом, нам не нужно разговаривать, учиться и задавать вопросы, чтобы установить истину. Истина уже здесь.

РЕЧЬ НУЖНА ДЛЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, СОСТРАДАНИЯ

Речь направлена на установление взаимосвязи, а значит, на сострадание. Когда мы взаимодействуем с другими людьми, качество контакта, который у нас есть, создает что-то — на мгновение. Когда мы чувствуем, что кто-то действительно нас видит и открывается нам, мы тоже немного открываемся. Взгляд другого, если он достигает нашего сердца, подобен хорошему водопроводчику, который расчищает засорившуюся трубу, чтобы связь могла беспрепятственно течь.

Это оттого, что мы осторожны, немного нерешительны, немного тревожны. В Лондоне, когда вы идете по улице или сидите в метро, никто не смотрит вам в глаза. Иногда в супермаркете вы можете увидеть пожилого человека, обменивающегося парой фраз с кассиром; вы можете видеть, как он на мгновение оживает, потому что кто-то уделяет ему внимание. Затем он уходит со своей тележкой для покупок чуть более легким шагом. На уровне культуры мы можем легко забыть, что значит быть доступными.

Сердце — это пространство, и когда мы отвечаем от сердца и соединяемся с кем-то другим, мы встречаемся с пространством его сердца. Традиция дзогчен говорит о

«медитации небом к небу». Это означает, что центр нашего существа — не вещь; это пространство, пространство плодородное, которое порождает свой бесконечный потенциал и все, что требуется. Нет конца этой щедрости сердца.

Та часть нас, которая устает, — это наше эго. Эго обречено обдумывать приобретения и потери, то, что нам нравится и не нравится. Эго пульсирует от одной крайности опыта к другой. Из-за забвения своей настоящей основы (эта забывчивость является причиной чувства индивидуальности и изоляции) эго всегда пытается разобраться в том, что происходит: «Где я? Хорошо ли это? Получаю ли я от этого достаточную выгоду?» Но, конечно, эго очень нестабильно, поскольку на самом деле у него нет ядра, центра или сущности.

Вот почему функция практики медитации состоит не в том, чтобы разрушить эго, а скорее в том, чтобы позволить ему расслабиться и занять свое место в качестве части функции взаимосвязи. Чтобы действовать в мире, нам необходимо обладать способностью различения. Способность различения означает, что мы можем отличить спелый помидор от неспелого; это внимание к деталям мира и оценка относительной ситуационной важности их качеств.

Когда эго становится узким, это означает, что у него маленькая книга рецептов, и поэтому оно мало что может сделать. Если помидоры зеленые, готовьте чатни. Если помидоры очень спелые и мягкие, их можно положить в суп или приготовить соус. «Но я умею готовить только салат из помидоров». Это проблема эго!

ДВИГАЯСЬ С ПОТОКОМ СТАНОВЛЕНИЯ

Буддизм с его многочисленными методами и учениями направлен на то, чтобы расширить нашу книгу рецептов. Однако существенным моментом является то, что

мы готовим не для того, чтобы что-то сделать: приготовление пищи — это то, **как** мы участвуем в непрерывном потоке становления.

Парадокс заключается в том, что чем больше мы расслабляем свое представление о себе, тем больше у нас возможностей стать разными людьми, что позволяет нам реагировать на разных людей по-разному в разные моменты времени. И тогда наше общение связано с действительностью того, что перед нами, с минимальным использованием посредников — конструкций, которые мы разработали в нашем собственном уме. В зависимости от особенностей человека в данный конкретный момент через нас может пройти какой-то ингредиент, какое-то знание или какой-то навык, потому что ингредиенты выходят на передний план в процессе формирования момента. Мы не следуем какой-то заранее составленной программе или плану действий.

Опять же, это подчеркивает путь дхармы, особенно дзогчена, который заключается в том, чтобы переместить познание с его центральной позиции как гаранта достоверности эго в сторону, где к нему можно обратиться в случае необходимости.

Если мы руководствуемся знаниями, которые мы накопили, происходит затвердевание. Именно благодаря нашему незнанию, доступности и положению слуги пространство сердца позволяет энергии осознанности течь через это тело как часть раскрывающегося поля опыта.

Таким образом, мы приходим к переживанию того, что каждый из нас действительно является центром мира, не в нарциссическом, самореферентном смысле, а с точки зрения реальности опыта. Мы (наш ум, наша осознанность, наше присутствие) представляем собой нераздельное пространство и время, а прошлое и будущее движутся вокруг нас.

В ваджраяне Падмасамбхава, этот великий йогин, принесший в Тибет учения тантры, символизирует или проявляет осознанность, открытую, обширную осознанность без субстанциальной сущности. Он сидит в расслабленной позе, а вокруг него по небу движется множество дакини, энергичных фигур богинь. Они без труда выполняют любую необходимую работу. Это наши мысли, чувства, воспоминания, ощущения. Все, что у нас есть, становится доступным для движения в соответствии с потребностью. Вместо того чтобы строить личную безопасную крепость, мы живем в недвойственности, которая показывает нераздельность пространства и осознанности.

И тогда термины, о которых вы можете прочитать в буддийских книгах, начинают обретать смысл: осознанность и пустота, ясность и пустота, звук и пустота, видимость и пустота. Мы начинаем понимать, что это всего лишь простое описание обычной, повседневной жизни.

Итак, теперь пришло время заканчивать. В моей голове возникла мысль, исходя из которой я поеду обратно в Лондон. Было очень приятно находиться с вами здесь, в Берлине.

Эта лекция состоялась 29 января 2016 года в Берлине, Германия.

Сияние пустоты

ТАЙНА НЕДВОЙСТВЕННОСТИ, ИЛИ КАК ВСЕ ВОЗНИКАЕТ ИЗ НИЧЕГО, НО ВСЕГДА ДОСТУПНО БОЛЬШЕ, ЧЕМ НИЧЕГО

Сегодня вечером перед нами стоит невыполнимая задача. Почему эта задача невыполнима? Потому что мы будем говорить о пустоте, а пустота находится за пределами языка.

Миллионы слов уже написаны о пустоте. Зачастую они просто создают перед нами концептуальную стену. Некоторые из вас — ученики Намкая Норбу Ринпоче. Помните, он никогда не был в восторге от того, что люди делали записи, когда он учил? Это потому, что обычно мы хотим что-то получить. Иначе зачем бы нам вообще прилагать усилия и приходить на учение? Мы все чего-то хотим. Как он неоднократно подчеркивал, в основном мы понимаем происходящее через свое настроение. Когда мы открываемся потоку идей, важны не только отдельные идеи, но и сам поток. Это создает атмосферу, в которой, надеюсь, мы можем расслабиться и довериться, что позволит нам поставить себя под сомнение.

СТРАДАНИЕ — ЭТО СКОРЕЕ СИМПТОМ, НЕЖЕЛИ ПРОБЛЕМА

Когда Будда впервые учил четверем благородным истинам, первой из них была истина о страдании. Освобождение от страданий является очень важной задачей в буддизме. В буддизме существует много книг о счастье. Однако страдание — это не настоящая проблема. Это симптом, признак невежества и цепляния. В чем мы невежественны? В представлении о себе. Когда мы пытаемся выяснить, кем являемся, мы участвуем во внутреннем диалоге и мыслях, чувствах, воспоминаниях и так далее. Наша речь основана на тех же ингредиентах, из

которых мы строим свое представление о себе на данный момент. По мере изменения ситуаций вокруг нас, паттернов наших эмоций, нашего физического здоровья и воспоминаний, меняется и наш внутренний мир, и мы обнаруживаем, что составляющие, имеющиеся у нас для построения себя, меняются момент за моментом.

Когда у нас нет доступа к прямому осознанию основы своего существа, мы обнаруживаем, что живем в мире вещей и являемся одной из многих вещей. И тогда мы пытаемся понять, «что я за вещь». Мы сравниваем и противопоставляем себя другим людям. Мы видим, что у них есть некоторые качества или навыки, которых нет у нас. Это может заставить нас восхищаться ими и захотеть их копировать, или это может вызвать у нас еще большую зависть и горечь по поводу их удачи: они такие, а я такой, вот он я.

Когда мы пытаемся увидеть, кто мы и кто другой человек, мы видим образ, топологию определенной формы. Это потому, что мы не знаем основы нашего бытия. Когда вы не видите вещи такими, какие они есть на самом деле, многое остается неясным, и поэтому мы пытаемся это осмыслить. Мы делаем это, разрабатывая концепции. Нас побуждают к этому общество и культура. Наши родители поощряли нас делать это, наша школа поощряла нас делать это, и, конечно же, нам приходится это делать, чтобы оставаться на своем рабочем месте и зарабатывать деньги.

Эта способность объединять паттерны идей создает новые возможности. Наш ум подобен калейдоскопу, который мы поворачиваем в поисках новых паттернов. Но неважно, сколько паттернов мы увидим, увидим ли мы их в менее плотном или более плотном виде, это не даст нам выхода на открытую основу. Получается парадокс: для того, чтобы чувствовать себя более-менее в безопасности, компетентно и непринужденно в мире, мне нужно собрать знания, навыки и информацию, чтобы развить себя и

принять форму, которая найдет какую-то нишу в окружающем меня мире.

Факторы, которые порождают у меня чувство компетентности и принадлежности и дают мне некоторую способность функционировать в мире с другими, одновременно являются омрачением, из-за которого мне не удастся узнать, кто я такой! Получается ужасная ситуация. То, что, как я думал, было лекарством, на самом деле является ядом. По мере того как мы становимся все более и более компетентными в производстве яда, мы становимся настолько зависимыми от токсичности, что у нас остается все меньше и меньше способности открыться тому, как на самом деле обстоят дела. Возьмем, к примеру, наших политических лидеров; дело не в том, что они в целом хотят создавать проблемы, но они заблуждаются. Они думают, что ложное понимание — истинное.

Когда Будда впервые начал учить, он уделил много внимания теме непостоянства. Он говорил о том, что внешний мир меняется в зависимости от времени года, он меняется с политической, экономической и социологической точки зрения. Наше тело меняется с годами и в течение дня. Мы голодны и хотим пить, затем мы едим и пьем, и больше не чувствуем голода и жажды. Ощущения, возникающие в теле, нестабильны, как и наши чувства и мысли.

Когда мы только начинаем заниматься медитацией, мы сидим и наблюдаем. Вау! Происходит много всего. Ум всегда находится в движении, но тем не менее мы застреваем. Как так получается? Мы застряли в движении. Мы застреваем в движении, потому что пытаемся стабилизировать его, чтобы создать что-то, что кажется надежным и безопасным, то есть «мое ощущение себя» из потока опыта. Я могу выразить это в таком предложении: «Я знаю, что старею, но я — это все еще я», что может звучать

звучать как что-то осмысленное, но на самом деле это совершенно бессмысленно. Я старею, но я все еще я?

Что это значит: «я — это я»?

В чем моя «я-ность»? Это не моя энергия, поскольку с возрастом я устаю все больше и больше. С годами моя деятельность меняется. Мое тело определенно меняется. Моя кожа становится тоньше и теряет упругость; волосы выпадают из моей головы, и мои зубы не уверены, как долго они захотят сопровождать меня на жизненном пути. Да, я могу сказать, что это мое тело, но оно не делает то, что я хочу! Так что говорить «я — это все еще я» глупо. Это глупость, в которую можно поверить. Когда мы верим в глупые идеи, они, конечно же, отвечают нам взаимностью, делая нас тоже глупыми. Когда мы говорим «я — это все еще я», это кажется простой и самозначимой фразой. Если вы продолжаете ее повторять, она начинает казаться правдой. Однако для нас как личностей это место преступления наших клеш.

МЫ ВСЕ ОБЛАДАЕМ ПОТЕНЦИАЛОМ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ

С точки зрения буддизма, у всех нас есть потенциал для пробуждения, который иногда называют природой будды. Пока мы еще не пробудились к тому, что это такое, и находимся под властью невежества и цепляния из-за формирования наших тенденций, мы цепляемся за определенные потенциальные «дома» или идентичности.

После того, как мы уходим из этой жизни и входим в бардо, которое для большинства людей проходит очень быстро, мы можем родиться из яйца, из утробы, из тепла и влаги, или чудесным образом родиться из лотоса. Если вам предстоит родиться птицей, вы окажетесь внутри яйца; если вам суждено родиться человеком, вы окажетесь внутри утробы. Траектория развития этого конкретного вида существ продолжается до тех пор, пока мы не умрем. Птица не является птицей по своей сути, так же как и мы по сути

не являемся человеческими существами. В связи с причинами и условиями наш энергетический потенциал в данном случае проявляется именно таким образом.

Сейчас, будучи людьми, мы имеем недолгую возможность многому научиться, и у нас есть способность спокойно сидеть и сосредоточиться на природе всего, что возникает. Насколько нам известно, бабочки не могут этого сделать, колибри не могут, киты тоже не могут. У нас есть возможность использовать множество концепций. Концепции могут все дальше и дальше вовлекать нас в заблуждения и фантазии, но на относительном уровне хорошо выбранные концепции, такие как понимание кармы, могут пролить свет на многие паттерны, внутри которых мы движемся. То есть у нас есть возможность позволить движению концепций стать разоблачающим.

Иногда мы просто погружены в свои мысли и чувства и сливаемся с ними. Мы злы или несколько одержимы; мы не можем выкинуть что-то из головы. Иногда, возможно, вы идете на прогулку и вам приходит какая-то мысль, от которой вы какое-то время не можете отделаться. Внезапно вы выскакиваете из нее... «Что это было такое? Откуда это взялось? Ничего себе!» Затем вы уходите к другой мысли. Но в этот момент возникает ощущение, что вы отключились — вы отсоединились от мысли. Мысль уходит, но я здесь. Кто я? Мы можем размышлять об этом либо остановиться на простом факте присутствия здесь. Мы все еще находимся в сфере мышления, но теперь она не настолько замкнута.

ИССЛЕДУЙТЕ ВОПРОС «КАК?», А НЕ «КТО?» ИЛИ «ЧТО?»

Возможно, понятие пяти скандх или совокупностей⁴ мало что говорит нам, представителям западной культуры, но мы знаем, что мысли о будущем и воспоминания о прошлом — не совсем одно и то же. Быть счастливым и

грустным — это не одно и то же. Мое представление о себе нестабильно. Я не похож на камень, я двигаюсь. Момент за моментом я двигаюсь на основе внутренних и внешних стимулов. Содержание того, кем я себя считаю, постоянно меняется. Нельзя отрицать, что я существую, я это чувствую, я это знаю, я здесь. Но если я начинаю рассказывать, кто я, то втягиваюсь в историю.

С точки зрения буддизма, особенно в медитации, мы хотим избежать вопросов «кто» и «что» и начать обращать внимание на «как». Как я себя чувствую? Я вижу друга и чувствую себя счастливым. Я вижу кого-то, с кем мне менее комфортно, и не чувствую себя таким счастливым. Лицо другого человека может изменить мое настроение. Это хуже, чем быть марионеткой. Если вы хотите, чтобы марионетка двигалась, вам нужно дергать за веревочку, тогда как мне нужно всего лишь увидеть ваше лицо и — хоп! Что-то происходит. Как это возможно? Вы там, я здесь, но я вижу ваши лица и меняюсь. Где эта грань? Мы наблюдаем это снова и снова, момент за моментом в течение дня.

Если вы ездите на велосипеде, вам приходится иметь дело с автомобилями, с людьми, идущими по велосипедной дорожке, и так далее. Вы уверены, что умеете ездить на велосипеде, но то, как вы ездите на велосипеде, определяется условиями окружающей среды, в которой вы находитесь. Иными словами, езда на велосипеде — это деятельность, основанная на взаимоотношениях. Опять же, мы можем рассказать историю о себе: «Я умею кататься на велосипеде, это то, что я делаю». Мы убеждаем себя в этом. Но мне приходится ездить на велосипеде, считаясь с другими людьми, с которыми я делю это пространство. Это разделение пространства и есть реальность езды на велосипеде. Представление о том, что «я еду на велосипеде» — это мысль. Теперь я могу разозлиться: «Я еду на велосипеде,

еду на велосипеде, так что прочь с дороги!» Некоторые агрессивные люди именно такие, и они довольно опасны, потому что говорят: «Я могу прожить свою жизнь, поставив себя на первое место».

Рано или поздно это приводит к кризису, когда незыблемое ощущение себя не в силах справиться с изменяющимися факторами окружающей среды. Реальность такова, что мы не фокусируемся только на внешнем, если нас, например, не принуждают к той или иной форме рабства. Также мы не фокусируемся исключительно на себе, если только мы не очень богаты, у нас нет собственной земли и мы не можем ездить на велосипеде по собственной дороге в одиночку.

Мы делим пространство с другими людьми, и то, как мы себя чувствуем, связано с тем, как они себя чувствуют. То есть, хоть я и могу описать себя как личность, это концептуальная идентификация. Фактичность моего существования заключается в том, что я взаимозависимо возникаю с тем, что меня окружает. Я не отделен и не изолирован. Конечно, у меня может быть некоторая способность к различению и пространство для маневра, но если я хочу, чтобы жизнь складывалась удачно, я должен сотрудничать с миром, в котором нахожусь. То есть я проявляюсь как энергетическая формация в мире, который также проявляется и также динамичен.

Так где же центральная определяющая сущность меня? Я не проявляюсь из какой-то собственной фабрики, производящей «я» внутри меня. Я проявляюсь во взаимосвязи. Да, есть некоторая степень непрерывности: «Мне нравятся такая-то еда, а другая — не очень. Мне нравится купаться на некоторых пляжах, но не на других. У меня есть тенденции, но они не определяют меня, так как они зависят от того, рядом с каким пляжем я нахожусь. Если мне очень хочется искупаться, я искупаюсь даже на пляже, где есть острые камни. Это будет зависеть от моего

зависеть от моего настроения, но я не могу сказать вам, каким оно будет завтра или даже через пять минут».

Идея о том, что мы сами контролируем свою жизнь, определяем себя и сами формируем траекторию своего существования, является ложной.

Если описать это более буддийским языком, то получится так: «Я пуст от я-ности». То есть у меня нет внутренней неотъемлемой сущности. Моя жизнь — это не собственность, которой я владею. Моя жизнь — это то, как я участвую в реке жизни.

Наши органы чувств выводят нас в мир. Вы видите свое лицо в зеркале, когда чистите зубы или наносите макияж, но большую часть дня вы видите лица других людей гораздо чаще, чем свое собственное. Другие люди — это ваш мир. Они сильно влияют на то, какие мы. Я возникаю во взаимосвязи, я не отдельное явление, я не определен внутренне — и все же я здесь. Я — это просто я. Я — это просто я с тобой. «Я здесь сегодня вечером по конкретному поводу. Это не то, чем я занимаюсь постоянно. Возможно, вам будет приятно узнать, и я был бы очень рад узнать, что это особенная лекция. В других ситуациях я говорю по-другому». Это значит: «Я — ситуативно вызванный или ситуативно реагирующий потенциал».

Можно было бы сказать, что этот потенциал принадлежит мне, но когда я смотрю, какая часть меня обладает этим потенциалом... Может ли это быть мое эго? Что я знаю о своем потенциале? Если я не знаю, о чем подумаю через минуту, если не знаю, что следом вылетит из моих уст, то на самом деле я не обладатель потенциала. Потенциал выводит меня наружу. Я — плод моего потенциала, но язык очень хитрая вещь, даже когда речь идет о «моем потенциале». Да, мы можем говорить о «моем потенциале», но просто как о своего рода узнавании себя, без обладания им.

Итак, мы совершаем какие-то действия и можем знать, что совершаем их, даже если не делаем это сознательно. Когда я говорю, мои руки двигаются. Я не посещал никакой специальной курс ручной хореографии в Королевской лондонской школе ручного балета! Я просто говорю, и руки двигаются. Движение возникает в связи с чем-то еще. То, как движется велосипед, зависит от дорожного покрытия. Если вы спешите, чтобы успеть на автобус, вы бежите. В зависимости от того, сидите ли вы на высоком стуле, на жестком стуле или на мягком диване, ваша поза отличается. Диван «сидит» вас, а вы сидите на диване.

Ключевым моментом в базовом буддийском понимании является отход от чрезмерно централизованного представления о том, что я — главный. Тогда мы можем начать видеть, что я не имею собственной сущности. Однако именно эта пустота или отсутствие сущности «я» является основой проявления меня как выражения. То есть я обнаруживаю, что говорю, я обнаруживаю, что иду. Мы уже вовлечены, захвачены.

Приветствие окружающей среды вызывает к нам, и мы отвечаем. Часто мы осознаем это лишь слегка постфактум, потому что тот, кто способен знать, что я это сказал или сделал, не знал, что я собираюсь это сделать, и даже едва заметил, что я это делаю, пока я не был уже на полпути или уже не завершал это действие. «Да, я сделал это, но не знаю, почему». Это то, что ежедневно можно услышать в суде. Эго приходит уже постфактум. Но если бы это было принято, человеческая социальная жизнь рухнула бы. Мы должны брать на себя ответственность за собственные действия, даже если мы не полностью их контролируем.

Обучаясь вождению, люди поначалу беспокоятся и очень осторожны. Зачастую это делает их не очень хорошими водителями. Когда они становятся более

опытными, они немного расслабляются и обнаруживают, что следят за зеркалами и дорогой без напряжения. Опытный водитель тоже может плохо водить, если постоянно отвлекается, но если у него есть интуитивное чувство связи с дорогой и автомобилем и он может быть присутствующим, он, вероятно, станет хорошим водителем. Понимаете? Был ли у вас подобный опыт?

НЕРАЗДЕЛЬНОСТЬ ИЗНАЧАЛЬНОЙ ЧИСТОТЫ И МГНОВЕННОГО ПРИСУТСТВИЯ

Взаимосвязь сама по себе является ясностью. Буддийские тексты часто используют слово «ясность». В дзогчене есть тибетский термин *lhun-drub*, означающий «мгновенное присутствие» или «возникновение без усилий». Есть много переводов этого слова. По сути это непосредственность представления всего поля, неделимого поля опыта — поля, которое появляется, мерцает, всегда разворачивается и возникает из пустоты. В традиции дзогчен это называется изначальной чистотой или *kadag* по-тибетски. Чистота означает, что она свободна от загрязнения какими-либо овеществленными сущностями. Непридуманная. Неискусственная. То есть мысль приходит не в первую очередь.

Если вы изучаете математику в школе, вам придется задуматься о принципе вычисления. Как только вы увидите логику этого, увидите, как оно функционирует, вы начнете понимать, как это работает. Пока вы не станете компетентными, для вас это останется деятельностью, основанной на концепциях. Часто наше школьное образование именно такое.

Однако в буддизме мы говорим о доконцептуальной ясности; ясности, которая открывается, когда мы снимаем покровы с построенных нами концепций. Традиционный пример — масляная лампа внутри глиняного горшка. Лампа горит и излучает много света, но свет не проникает сквозь

глиняный горшок и ничего не освещает, поэтому мы не видим этого света.

Такова наша ситуация. У каждого из нас есть естественный свет, свет осознанности, который присутствует в наших сердцах, но, к сожалению, мы нарастили оболочку из затвердевших мыслей. На самом деле когда мы смотрим на то, как все происходит, каждое мгновение наша жизнь свежа. У нас есть вкусы, запахи, цвета. Весной весь мир поет, вы идете по дороге, поворачиваете за угол и видите большое цветущее дерево. Это потрясающе. На мгновение вы не можете ни о чем думать, красота захватывает вас, вам не о чем думать. К чему мысли? Все, что вам нужно сделать, это принять. Это дается вам бесплатно. Это возможность жить в нераздельности изначальной чистоты и мгновенного присутствия. Если вы попытаетесь описать цветок, вы упустите его.

Один человек рассказал мне о своем недавнем путешествии на роскошном круизном лайнере в Антарктику, где можно было рассмотреть все айсберги. Палуба была заполнена людьми с дорогими фотоаппаратами, и вечером они сидели в баре и просматривали свои фотографии, сравнивая и противопоставляя их фотографиям других людей. Звучит немного глупо, но это то, что мы делаем постоянно. У нас есть непосредственность присутствия и концептуальное присвоение, подобное внутренней фотокамере. Мы можем сделать сколько угодно фотографий, но способность ума воспринимать изображения сильнее, чем у любой цифровой камеры. Пока вы анализируете и интерпретируете происходящее, пока вы рассказываете историю о том, что происходит, вы на самом деле создаете завесу, которая останавливает мгновенное свежее присутствие всего происходящего.

Дело не в том, что мысли наши враги. Если вы поедете в Антарктику, почему бы не сделать несколько фотографий? Но они не главное. То же самое и с мышлением; мысли очень полезны, когда у вас есть планы, которые нужно составить, какие-то рабочие проекты, которые нужно завершить, и так далее. Это мысль-намерение, которая служит важной задаче. Но часто нас просто захватывает мысль, увлекают мечты, фантазии, сожаления, раскаяние, и тогда мы нигде не находимся. Нас здесь нет, мы не присутствуем; наша жизнь проходит мимо, мы умрем, не будучи по-настоящему живыми и при жизни, потому что постоянно думаем о ней.

Поэтому медитация важна.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ЭГО: РАСТВОРЕНИЕ ЗАТВЕРДЕВАНИЯ

Медитация позволяет нам отойти от мыслей «о чем-то» к непосредственному опыту. Даже если наши мысли едва заметны, когда мы думаем «о чем-то», разделение все равно существует. Я до сих пор воспринимаю происходящее с той точки зрения, что «я здесь, внутри себя, и я думаю о чем-то внешнем». Я закрываю глаза, ухожу в какое-то внутреннее пространство — о чем-то размышляю.

Итак, у нас есть субъект, объект и связывающая их деятельность. Я волнуюсь за своих детей, все ли будет в порядке с ними? Я беспокоюсь о них. Существует объект, и поэтому мое сознательное «я» создает настроение, которое определяет мое отношение к этому объекту. Нам всем знакомо ощущение, что «кажется, будто я что-то делаю». «Я беспокоюсь о своих детях». Но если мы просто уловим «как» этого ощущения, то поймем, что это мысль. И она ушла, нет ничего, нигде. «Я волнуюсь за своих детей» — я могу в это завернуться, могу слиться с этим. Это правда обо мне. Или же, никак не меняя мысли, вы видите: о! Возникновение и исчезновение. Было и ушло.

Проблема не в мысли. Проблема в цеплянии, клее, дуалистической идентификации, которая одновременно связывает меня с мыслью и отделяет меня от всего остального. Если кто-то говорит: «Джеймс, пойдем прогуляемся», а я отвечаю: «Нет, мне не хочется, я занят мыслями о детях. Я не знаю, что с ними происходит», — это значит, что я захвачен своими мыслями. Я недоступен. Я хожу кругами в этом лабиринте мыслей.

Каждая из этих мыслей мимолетна. Они неуловимы и исчезают сами по себе. На языке дзогчена они самоосвобождаются. Мне не нужно избавляться от этой мысли, она просто проходит сама по себе. К счастью, я могу продолжать думать об этом, а это уже деятельность. Итак, я размышляю, пережевываю это, как корова. Что я делаю? Я становлюсь глупым, не видя, что если мысли исчезают, то это потому, что они не имеют реального содержания. Традиционный тибетский пример: это похоже на письмо на воде. Если вы опустите палец в миску с водой и напишете свое имя, как только вы закончите писать последнюю букву, первая уже исчезнет. Ничто не является незыблемым.

То же самое и с мыслями: правда в том, что это такие же письма на воде, но мы этого не понимаем. Мы думаем: «...но мне нужно продолжать думать об этом, тогда все становится яснее... Тссс, ничего не говори, просто дай мне вникнуть в это...» — Мы строим дворцы концептуализации, которые всегда исчезают. Скажем, я прихожу к какому-то выводу, и теперь у меня в голове есть четкий план того, как я буду разговаривать со своим ребенком. К сожалению, мой ребенок дома — это не то же самое, что ребенок в моей голове. Он решил быть независимым, и я постоянно говорю ему, что это ужасное решение! Потом я понимаю, что понятия не имею, какой он на самом деле. Я знаю его давно, и его мать тоже, почему же она сказала ему такие слова? При том, что я знаю ее

даже дольше, чем его! Вот черт! Я что, единственный здравомыслящий человек на земле?

Умы других людей... они действительно странные. Это именно так. И, конечно, я для них такой же странный, как и они для меня, и причина, по которой мы странные, заключается в том, что, если не считать, скажем, науки и автомобилестроения, большая часть нашего мира нерациональна. Мы ведомы своим настроением и чувствами, и мы всегда меняемся. Поэтому наши фантазии о силе, великой ясности и знании — это иллюзия. Мы не господа и не рабы; нам приходится сотрудничать, и это тернистый путь. Конечно, проще, если в нас не так много гордости, если мы не думаем, что знаем все лучше всех, тогда мы сможем растворить наше затвердевание — освободить эго из тюрьмы элемента земли и начать течь и двигаться как вода, огонь и ветер.

Другие люди движутся в пространстве. Ни один из наших знакомых на самом деле не существует, если под этим мы подразумеваем нечто познаваемое, определяемое и предсказуемое. Мы видим их и думаем, что мы их знаем. Но это не значит, что мы действительно знаем, какие они сейчас. Да, мы можем узнать их по внешности, но это не аксиома. Нам нужно открыться свежести настоящего момента и обратить внимание на то, какие они сейчас. «Как ты?» Это вопрос, который мы часто задаем, и этот вопрос очень глубокий, потому что мы говорим «как», а не «что». То, каким я тебя представлял в прошлую нашу встречу, не является показателем того, каким ты будешь сейчас. Я должен заботиться о тебе, уделять тебе внимание. Твоя поза, жесты, то, как выглядит кожа твоего лица — все это меняется. Ты показываешь себя мне, но если я уже заранее знаю, кто ты, мое представление о том, что я тебя знаю, испачкает стекло, через которое я на тебя смотрю. Это стекло становится мутным, как будто его натерли вазелином, и через него не так легко проникает свет. Если я

хочу встретиться с тобой и увидеть тебя, я должен позволить твоему свету прийти ко мне.

Как же я могу принять тебя? Чтобы понять это, мы можем вспомнить о трех изъянах горшка. Мое принятие будет зависеть от размера моего горшка и от того, накрыт ли он крышкой. Если крышка на месте, мы можем поговорить, но это будет очень поверхностное общение, поскольку на самом деле я недоступен. Или я снимаю крышку, но горшок довольно маленький, туда мало что поместится. С другой стороны, мой горшок, возможно, уже полон мыслей о тебе, поэтому добро пожаловать в мой горшок только в том случае, если ты соответствуешь тому, что уже есть внутри него. Однако, если горшок большой и пустой, возможно, в нем достаточно места для тебя — такого, какой ты есть. Если ты можешь довериться моему безусловному гостеприимству, то ты можешь даже взять отпуск от попыток понять, каким тебе нужно быть, чтобы угодить мне.

Моя пустота от постоянного внутреннего содержания (которая в традиции называется праджняпарамитой, трансцендентной мудростью, которая видит истину пустоты), эта открытая восприимчивость не тождественна абсолютной пустоте. Мой мозг не мертв. Мысли и переживания по поводу моей работы или чего-то еще все еще возникают во мне, но они могут просто пройти сквозь меня и уйти. Мне не нужно цепляться за них, сливаться с ними или придавать им большое значение. Благодаря этой открытости у нас появляется больше возможностей создавать взаимосвязи, то есть проявлять доброту и сострадание.

ПОЧЕМУ ОСОЗНАННОСТЬ ОПИСЫВАЕТСЯ КАК ОБНАЖЕННАЯ И СВЕЖАЯ

Мудрость и метод означают пустоту и сострадание. Мудрость — это основа. Мудрость пробуждения к пустоте

всех явлений является основой сострадания, поскольку это означает, что наше сострадание и доброта могут быть одинаково доступны для всех. Если я несу в себе свое собственное эгоистическое содержание, свои привычки, прошлое, то, как меня воспитывали в детстве и так далее, все это заполняет меня и создает уже заранее установленную позицию. Если я уже заранее настроен за или против, это влияет на мою доступность по отношению к людям. В таком случае я добр по отношению к своим друзьям и не очень добр к своим врагам или тем, кто мне не нравится. Таким образом, мы все еще отражаем эхо своих надежд и страхов. Равностность, будучи открытой и беспристрастной ко всему происходящему, не должна иметь предубеждений, то есть предварительных шаблонов реагирования. Иными словами, мы свободны реагировать на то, как вещи проявляются в данный момент.

Когда мы читаем в текстах о природе осознанности, также называемой дхармакаей, она описывается как обнаженная и свежая. Обнаженная означает, что она ничем не покрыта. На ней нет ничего наносного. Она просто открыта. Она свежа потому, что не разделена на части и не привносит в себя ничего из прошлого.

Мы должны понять, что это значит. Это не значит, что у нас вообще нет воспоминаний о своей жизни. Это означает, что все наши ресурсы, знания и навыки присутствуют и не отвергаются; они под рукой по мере необходимости. Но ключевой момент в том, что мы обращаемся к ним по мере необходимости. Если я делаю это потому, что я — это я, если я пытаюсь подтвердить обоснованность формации себя, каким я себя считаю, и усердствую в этом, то жизнь становится довольно утомительной и скучной: я продолжаю строить этой хрупкий эго-замок из песка.

Свежесть — это нечто совсем другое; вы возникаете обнаженными, и ваш взгляд незамутнен.

Согласно учениям, когда Падмасамбхава прибыл в Тибет, он прибыл обнаженным. Представьте, что вы приехали сюда с маленьким рюкзачком, полным инструментов. «Хм, давайте заглянем внутрь. Этот инструмент я давно не использовал. Это мой любимый гаечный ключ, и мне надо найти место, где его можно применить. Может быть, это и не обязательно, но в любом случае он мне нравится, и мне нравится им пользоваться, и вам нравится, когда я им пользуюсь. Давайте договоримся так: вы позволите мне быть мной, а я позволю вам быть вами». Размышляя так, мы можем оставаться глупыми в сансаре бесконечно. Это потому, что мы хотим знать, что произойдет в будущем, но на самом деле мы не можем этого знать.

Раньше я работал в больнице. Я приходил туда изо дня в день, в одно и то же здание, поднимался по одной и той же лестнице, здоровался с одними и теми же людьми, заходил в свой кабинет. Каркас этих событий всегда был одинаковым, но содержание всегда менялось. «Как» всегда меняется, и потому, если вы привносите факторы, которые убеждают вас в непрерывности вашей личности, вы утрачиваете свежий потенциал момента.

С точки зрения пустоты, понимание отсутствия собственной природы или какой-либо внутренней, личной, определяющей сущности в чем-либо, будь то человек, камень или цветок, фактически является началом свободы. Если нет сущности, за которую я мог бы ухватиться, глупо по привычке держаться и цепляться за вещи. Когда я перестаю цепляться, я снова могу пользоваться руками. Когда я что-то держу в руке, моя рука принимает определенную форму в соответствии с объектом, находящимся в ней. Нет необходимости отказываться от объекта. Я могу просто ослабить свое беспокойство: «Мне нужно, чтобы вы подтвердили, что я тот, кем себя считаю». Насколько же это извращенное использование другого человека!

Я много лет работал психотерапевтом, и работать с парами было очень печально. «Я люблю тебя, а ты любишь меня?» «Ты любишь меня?» Никто не знает, что это значит! Это может означать все, что угодно. Все это пустые знаки, полные тревожных надежд и опасений. Вы можете прожить с кем-то двадцать лет, так и не узнав друг друга, если разговариваете подобным образом. «Я люблю тебя, потому что ты любишь меня». Это всего лишь товарно-денежные отношения. «Если ты меня больше не любишь, зачем мне быть с тобой?» Если мы задаем такой вопрос, это означает, что наш горшочек очень маленький. В этом трагедия человеческой ситуации.

В тибетской традиции, как многие из вас знают, любовь означает «Пусть все существа будут счастливы». Пусть все существа будут счастливы; вот что значит большой горшок.

Поэтому нам нужно быть внимательными к тому, как мы используем других людей. Это не значит, что вы не можете иметь отношения и быть близкими с другими людьми. Близость к другому человеку — это возможность исследовать новые формы того, как основа открывается и разворачивается, и появляются новые формы взаимозависимого возникновения. Это не приведет и не может привести нас ни в какое безопасное место. На уровне возникающих явлений, на уровне опыта, жизнь небезопасна. Мы не знаем, что произойдет в будущем. Но если я могу только сказать: «Ты мне нравишься, если ты делаешь меня счастливым, а если ты не делаешь меня счастливым, то ты мне не нравишься», — в таком случае мы находимся в сфере двойственности и реактивности.

Вот почему пустота так важна. Там никого нет. Там есть лишь развертывание проявления энергии потенциала открытой основы. Нечто удивительное и чудесное.

Когда рождаются дети, вы смотрите на этих маленьких удивительных существ и не знаете, кто они

такие, и они показывают вам так много всего! Постепенно вы знакомитесь с ними, что-то узнаете о них, можете предсказать, что они забудут собрать сумку в школу... Итак, вы напоминаете им, чтобы они не забыли собрать сумку. К счастью, они благодарят вас от всего сердца. Чем больше вы знаете о ребенке, тем больше он вас раздражает. Проблема не в ребенке, проблема в том, что мы потеряли свежесть и пытаемся заставить детей вписаться в формы этого мира. «Ты должен, ты должен». Если ребенок не хочет чего-то делать, и мы говорим: «Мне все равно, как ты к этому относишься, моя задача — сделать так, чтобы у тебя все получилось», — то в результате ребенок будет проявлять еще больше упрямства. Мы считаем своей главной задачей объяснить, что нужно делать и зачем. Когда я обвиняю другого, я становлюсь жестким, хрупким и горячим.

Никто не может украсть нашу свободу. В этом глубокий смысл пустоты; ваш ум никогда не попадает в ловушку. Вот почему есть восемь форм Падмасамбхавы. Если одна форма не работает, попробуйте другую. Каков настоящий Падмасамбхава? Один слог ХУМ, и все. Растворяется в ясном голубом небе, возвращается снова, и появляются новые частицы... В этом смысл пустоты. Это потрясающе красиво, и мы можем использовать это в дальнейшем, углубляясь в практику.

Наша лекция подошла к концу. Приятно быть с вами, но непостоянство уже стучится в дверь.

*Эта лекция состоялась 18 апреля 2018 года в
Кельне, Германия.*

⁴ Пять скандх или совокупностей — это компоненты того, что мы считаем личностью. Это форма, чувство, восприятие, волевая формация и понимание/сознание.

Исцеление и пять элементов: дзогчен в повседневной жизни

Сегодня вечером мы рассмотрим природу исцеления и здоровья с точки зрения пяти элементов в традиции дзогчен.

В этом есть различные аспекты; существует аспект нашего относительного здоровья, когда мы чувствуем себя лучше или хуже, и хотя это может быть основано на непосредственном опыте ощущения боли или свободы в теле или уме, реальность, данность нашей ситуации заключается в том, что все это приходит к нам как конструкции. Непосредственность проявления симптома заключается в том, что он просто такой, какой есть. У нас может болеть плечо или спина, и это уже интерпретация. Мы те, кто озвучивает слово «боль». Мы живем преимущественно в концептуальном мире. Мире интерпретации. Мы свободны либо же обречены интерпретировать смысл происходящего.

Представьте себе, что возникает какое-то ощущение в том месте, которое мы называем спиной, и мы делаем вывод: «У меня болит спина». Затем мы идем к врачу, и он подробно разъясняет нам точные причины нашей боли в спине. Однако мы чувствуем, что эти объяснения не совсем удовлетворительны, поэтому затем мы идем к эксперту, который потратил много лет на поиск самых замечательных объяснений, а если он может еще и выразить эти исключительные понятия на латыни, то он еще более особенный!

ЭЛЕМЕНТ ЗЕМЛИ ФОРМИРУЕТ ВЕЩИ

У нас есть опыт, и мы воспринимаем его как симптом чего-то другого. Мы живем в мире причин и следствий, в котором аспекты, которые мы можем определить как

«плохую осанку» или «физическую травму», приводят к напряжению мышц или давлению на позвоночник. Мы объясняем, что именно поэтому в итоге получается то, что мы называем «больной спиной». Цепочки причин и следствий воспринимаются нами через нашу собственную матрицу интерпретаций, которая могла сложиться в соответствии с настроением или атмосферой ситуации нашего детства.

В данный момент, например, я простужен. В детстве, когда я болел, я говорил маме: «Мама, я болею, я простужен», а она отвечала: «Конечно, ты простужен. Ты ребенок. Мы живем в Шотландии, здесь холодно и сыро, чего же еще можно ожидать?» Во многих отношениях это было очень полезно, поскольку в некоторых семьях простуда становится ограничивающей ситуацией. «Ой, тебе нужно лечь в постель» или «Тебе надо хорошо укутаться и не выходить из дома, береги себя». А если у вас есть уверенность в том, что жизнь продолжается, вы можете интегрировать это измененное состояние в общую картину того, кто вы.

Вообще говоря, чем более гибко и широко наше представление о том, кто мы, тем легче нам работать с обстоятельствами по мере их возникновения. Конечно, в нашей жизни происходит много событий, которые нам не нравятся. Имеет ли это значение? Для нас — да. Это может иметь значение для трех, четырех или пяти других людей. Для всех остальных людей, бродящих по этому городу, это совершенно не имеет значения. В этот самый момент здесь, в Вене, умирают люди; кто-то умирает дома, кто-то умирает в больнице, и это печально для окружающих, но для нас это в некоторой степени абстрактная информация. Однако когда у нас есть информация, исходящая из ситуации, в которой находится наше тело или чувства, мы имеем сырые, необработанные, появляющиеся явления, и затем используем все наши различные способы их приготовления.

Мы готовим их по привычным для нас рецептам. То есть мы придаем смысл происходящему согласно уже существующим картам, схемам, шаблонам интерпретации. Возникает какое-то ощущение, сырой оттенок чувств, и мы применяем к нему некие организационные принципы. Мы придаем форму своему опыту.

Эта тенденция придавать форму своему опыту является аспектом элемента земли. Мы знаем, что если мы спокойно сидим, просто наблюдая за тем, что происходит в нашем теле, возможно, сканируя его внутренним взглядом, то обнаруживаем непрерывное движение различных ощущений. Большая часть этих ощущений незаметна для нас или может считаться несущественной. Например, если я повернусь, чтобы посмотреть на Сильвестра, нашего переводчика, я наклонюсь и почувствую, как напрягаются мышцы бедра моей правой ноги. Я могу проигнорировать это. Вскоре я отвлекусь и подумаю о чем-то другом, и это ощущение исчезнет. Если я выпрямлюсь, а боль или ощущения сохранятся, то я могу начать задаваться вопросом: «Хм, что это за странное чувство?» Что-то происходит. Вы можете наблюдать, как элемент земли как функция создания форм придает чему-то сущность и таким образом вступает в игру.

Буддийская традиция учит, что мы живем в состоянии, которое нельзя назвать очень бодрствующим или осознанным. То есть мы невежественны; мы находимся в состоянии игнорирования реальной ситуации, и делаем это потому, что уже чем-то заняты. Мы уже полны концепций, мнений, моделей поведения, предположений, и они формируют наш опыт. Момент за моментом поток нашего опыта имеет тенденцию переходить от одной формы к другой. Постоянно что-то происходит. С тех пор как мы проснулись утром, у нас было множество переживаний, и каждый из этих моментов имел значение, но мы не всегда осознавали это.

Например, если вы чистите зубы, вы можете почувствовать вкус зубной пасты во рту, движение мышц руки, давление на губы и десны, вы можете сказать, что что-то происходит. Что-то происходит со мной и для меня, но потом это проходит. Если вы позвоните своему другу, чтобы рассказать, как у вас дела, вы не будете ему рассказывать, как приятно было почистить зубы этим утром! Это событие, которое мы принимаем как должное. То есть вам не нужно в этом разбираться. Мы склонны больше фокусироваться на чем-то необычном. В процессе чистки зубов мы можем наблюдать движение элементов воды, огня и ветра, они взаимодействуют и не оставляют после себя осязаемого следа. Но если вы мужчина, вы, возможно, бреетесь, и, проявив неосторожность, можете порезаться. Бритва проходит по вашей щеке, угол получается немного не тот, и вы надрезаете кожу. «Ой, что-то случилось». Вы можете увидеть, как выходит немного крови. Есть за что зацепиться. На основе этого вы можете выстроить историю.

Это указывает на то, что элемент земли, функционируя в нераздельности тела и ума, во многом связан с процессом создания повествования. Мы улавливаем этот момент как «нечто». Что-то необычное, что-то, чего мы не хотели, и очень быстро могут появиться и другие интерпретации или суждения: «О, какой же я растяпа. Как я мог порезаться? Сегодня утром мне нужно идти на встречу, и с царапиной на щеке я буду выглядеть глупо».

Когда приходят подобные мысли, они создают плотность. Это все равно что взять кусок мокрой глины и сжать его, чтобы вытекла вода. Глина становится более плотной. Поток непрерывной последовательности нашего жизненного опыта — элемент воды — внезапно застывает в виде конкретного события, и оно застревает в нашей памяти. На самом деле, легкая забывчивость была бы больше полезна для нашего здоровья.

В Вене, в вашем городе, есть прекрасная река. Вы можете стоять на берегу и наблюдать, как течет вода. Древнегреческий философ Гераклит сказал, что мы никогда не сможем войти в одну и ту же реку дважды. Поскольку вы знаете название реки, вы смотрите на часы и каждую минуту можете назвать реку рекой. Нельзя отрицать, что река всегда имеет одно и то же название, но если вы действительно присмотритесь к течению воды, то заметите, что река всегда меняется. Однако если бы мы смотрели на воду и нам совсем нечего было бы сказать, мы были бы подобны корове. У нас есть способность называть, придавать форму и пытаться сделать эти движущиеся явления незыблемыми, даже если в каком-то смысле это нелогично. Мы можем сказать: «О да, эта река всегда здесь». На самом деле мы имеем в виду, что у нас есть способность неоднократно применять одну и ту же концепцию к этому постоянно меняющемуся явлению.

ВОДА, ОГОНЬ И ВЕТЕР ДИНАМИЧНЫ, ЭТО НЕ «ВЕЩИ»

Чрезмерное использование элемента земли закрывает нам глаза на динамическую природу воды, огня и ветра. Мы можем накапливать только вещи. Живя в этой модернистской, капиталистической, ориентированной на товар культуре, мы привыкли к мысли, что находимся в мире, полном вещей. Мы накапливаем имущество. Невозможно накапливать ветер. Невозможно накапливать огонь. Огонь существует до тех пор, пока горят дрова.

Природа огня — растворить свой собственный источник. Огонь показывает непосредственность опыта и вместе с тем невозможность его адекватного осмысления.

То есть мы присваиваем форму элемента земли другим элементам. Это поддерживается благодаря использованию нами языка. В хорошую погоду мы можем представить себя на улице, например, на природе, сидящими у костра. Кто-то подкладывает в огонь полено,

вылетают искры, и пламя становится больше; мы могли бы отметить, что это красивый огонь. Назвав огонь красивым, вы создаете определение, подобное названию реки. Огонь проявляется в виде случайных и постоянно меняющихся языков пламени, возникающих и исчезающих в зависимости от ветра и других условий.

КАК МЫ ЗЛУОПОТРЕБЛЯЕМ ЭЛЕМЕНТОМ ЗЕМЛИ И СОЗДАЕМ ДИСБАЛАНС

Частично подход дзогчена к пониманию элементов состоит в том, чтобы увидеть, как у нас возникает дисбаланс элементов, когда мы слишком сильно опираемся на конкретизацию. Хотя мы живем в мире непрерывного опыта, мы воспринимаем его через абстрактные концепции, которые кажутся нам незыблемыми и реально существующими.

Концепции дают нам ощущение контроля: мы знаем, что происходит. Демонстрируя свои знания миру, мы чувствуем, как будто можем контролировать его. То есть мы воспринимаем мир на своих условиях. Мы держимся поближе к чему-то привычному. Есть множество Вен. Есть Вена людей, пьющих на улице, людей, принимающих наркотики, очень амбициозных людей, лентяев, вегетарианцев, мясоедов и так далее. Все эти идентичности или паттерны идентификации направляют наше внимание через пять органов чувств, подчеркивая определенные аспекты потенциала открытой ситуации и полностью затмевая другие.

Таким образом, бесконечная, безграничная открытость потенциала города или страны скрыта от нас по причине того, что мы отдаем предпочтение поиску чего-то конечного, знакомого, имеющего пределы. Знакомые концепции убеждают нас в непрерывности того, кем мы являемся, в соответствии с нашими собственными паттернами самоопределения.

Надеюсь, это даст вам представление о том, как действует элемент земли. Земля сама по себе представляет собой лишь форму и цвет. Она нейтральна. Но когда мы используем ее как средство быть уверенным в собственной идентичности и непрерывности нашей компетентности, как будто мы знаем, как нужно жить в этом мире, то мы неправильно пользуемся ей. Почему? Потому что в таком случае земля сковывает и придает формы живому движению возникновения опыта.

ДИСБАЛАНС ЭЛЕМЕНТОВ

Огромное количество физических и умственных проблем, которое могут у нас возникнуть, появляются по причине дисбаланса стихий и типичны для человеческой жизни. Например, стресс и тревожность свойственны нашей культуре. Мы склонны погружаться в проблемы и беспокоиться о них. Чтобы о чем-то беспокоиться, вы должны иметь возможность возвращаться к той же проблеме вновь и вновь. А это значит, что каждый раз, когда вы начинаете думать об этой конкретной проблеме, вы должны быть убеждены, что эта проблема продолжает оставаться такой, какая она есть. Но, конечно, проблемные ситуации (а все проблемы ситуативны) связаны с другими ситуациями. Существует множество факторов, которые собираются вместе и создают конкретную модель того, что мы считаем проблемой.

Например, если вы работаете над каким-то проектом, у вас возникает много трудностей и ваша начальница недовольна, вы можете воспринимать это по-разному. «У меня ужасная начальница, она меня не понимает». «Моя начальница меня недолюбливает, я никогда не найду с ней общий язык». «Мне стоит поискать другую работу». Что-то случилось, кто-то покритиковал вас, и вы немного съеживаетесь и падаете духом, поэтому вечером, встречаясь с другом, рассказываете ему, как это было ужасно. В беспрерывно текущей реке вашей жизни

текущей реке вашей жизни это событие уже прошло. Осталась лишь история, созданное вами повествование, и оно кажется чем-то незыблемым и однозначным. В этой истории есть я, гонимый герой; есть начальница, страшный демон, и есть оскорбление моего достоинства. Такое повествование может стать очень, очень прочным. Мы можем задаться вопросом: «Как это могло произойти? Это не имеет смысла». Мы думаем об этом событии снова и снова, но оно уже прошло.

Одна история следует за другой, и в итоге из одного мимолетного события вырастает гора повествований. Это очередной пример того, как мы злоупотребляем затвердевающим элементом земли, противясь естественному освобождению травмирующей ситуации.

У нас есть способность тянуть события назад и сражаться с течением времени с помощью меча истины. Мы хотим понять, что это событие действительно значило. Но каждое событие — это лишь оболочка, подобная пустой колбасной шкурке. Вы можете наполнить ее любыми ингредиентами по вашему желанию. Снять шкурку значит растворить элемент земли. Это событие проходит, и за ним следуют другие. Вы находитесь в офисе, с вами случается какая-то неприятность, но затем звонит телефон, вы с кем-то разговариваете и погружаетесь в какой-то другой опыт. Поэтому, когда мы возвращаемся назад и пытаемся понять, что все это значит и почему это произошло, мы пытаемся обернуть событие в оболочку. Мы обертываем шкурку вокруг чего-то, что было частью ситуации, которая уже растворилась или, иными словами, самоосвободилась.

С точки зрения буддизма, стремление найти смысл — это деятельность, полная отчаяния и вызванная ощущением нехватки. Тем самым мы выскальзываем из естественной, расслабленной, открытой и плавной ситуации. Равновесие нарушается, мы втягиваемся в

деятельность и пытаемся что-то исправить, но наши действия лишь поддерживают структурный дисбаланс.

Например, у меня могла возникнуть склонность наклонять голову направо. Поначалу мышцы напрягаются, чтобы держать голову под таким углом, но через некоторое время они привыкают, и это становится для меня нормой. Если я схожу на какое-нибудь занятие по двигательным практикам, например, по технике Александра или методу Фельденкрайза, и мне скажут держать голову прямо, это положение тела будет ощущаться как непривычное.

То же самое относится и к уму. Возникновение неведения, то есть забвения нашей естественной открытости, выбивает нас из равновесия. Мы поддерживаем это состояние дисбаланса из-за загруженности нашей деятельностью по созданию интерпретаций, и это становится нормой. Конечно, все, с кем мы ходим в школу или на работу, тоже не находятся в равновесии. Наши учителя пытаются помочь нам, говоря, что если мы хотим жить хорошей жизнью, нужно очень стараться и чего-то добиться. Нам нужно работать над собой, чтобы обрести правильную форму. Но когда вы маленький и смотрите вокруг, вы замечаете, что большие люди имеют разную форму. Поскольку вы еще маленький, в вас еще достаточно гибкости, и вы можете представить себе самые разные формы. Но большие люди стали немного забывчивыми, немного замороженными, потому что они уже кем-то стали. Когда мы становимся кем-то, это дает нам силу, индивидуальность, личность, однако это происходит на основе забвения всех других возможностей. Занятость ума, процесс построения идентичности, который происходит постоянно, превращается из игры в нечто серьезное.

Сейчас, когда я старею и надеюсь вскоре уйти с работы в Национальной службе здравоохранения, я отказываюсь от чувства серьезности по отношению к своей

работе. Я сижу на совещаниях с руководителями, и это напоминает мне жаркий день в школе со скучным учителем. Люди разговаривают, но такое ощущение, что это не имеет ко мне никакого отношения. Они обсуждают какой-то новый план развития на ближайшие пять лет, а я думаю: «Меня здесь уже не будет». Они играют, но эта игра мне сейчас не очень интересна, потому что есть другие игры, в которые я хочу поиграть.

С точки зрения дзогчена, наша свобода основана на признании того, что мы всего лишь играем. В тибетском языке есть слово *rol-pa*, которое по сути означает «игра». Это похоже на слово «лила» на хинди. Кришну, индуистского бога, часто изображают играющим с пастушками. Он вообще был не очень серьезен. Бог-шутник — это очень интересная концепция. По сути, для нас это означает: «Не волнуйтесь, этот момент может быть ужасным, но потом он внезапно исчезает». Одна из тем, которую можно увидеть в искусстве Северной Индии, — это Кришна, сидящий на дереве и держащий в руках все сари, которые местные девушки-пастушки оставили на земле, когда пошли купаться в реке. Он призывает их выйти из реки и позволить ему дать им сари, но они слишком застенчивы. Они думают: «О, было бы слишком ужасно, если бы он увидел мое тело». «Это было бы чем-то плотным, трудным, плохим, постыдным». Возвращая сари, Кришна в нежной игривой форме показывает этим девушкам их привязанность к мирским вещам и тот факт, что когда мы освобождаемся от привязанности, мы все еще можем наслаждаться этими вещами.

Подобно гопи⁵ Кришны, мы наделяем многие моменты своей жизни невероятной твердостью и серьезностью. Например, мы совершаем ошибку, а затем сожалеем о ней и думаем: «Если бы я только поступил по-другому». Мы не знаем, что произойдет. Ключевой момент здесь — осознать, что, сожалея о прошлом, мы мысленно

перемещаемся в него, покидая настоящий момент. Я здесь; у меня есть воспоминания о других людях и местах, сожаления о чем-то. Я не могу вернуться в прошлое, и тот момент не может попасть сюда. Это два совершенно отдельных момента, но наш ум возводит мост, связь между ними, и тогда мы можем сравнивать и противопоставлять их. «Моя жизнь была бы лучше, если бы мы не расстались». «Все могло быть совсем по-другому». «О, если бы я только ушел с этой работы пять лет назад и построил другую карьеру... но теперь я застрял».

СРАВНЕНИЕ И ПРОТИВОПОСТАВЛЕНИЕ ПЕРЕНОСИТ БАЛАНС В СТОРОНУ ЭЛЕМЕНТА ЗЕМЛИ

Заниматься сравнением и противопоставлением означает добавить весомости элементу земли, потому что мы строим свои концепции и абстракции, сравнивая и противопоставляя их на воображаемом ровном поле. Мы извлекаем отдельные моменты из поля событий нашей жизни, воспринимаем их как концепции, овеществляем и превращаем в нечто, что теперь можно сравнивать и противопоставлять чему-то другому.

Это наш обычный мирской разум. Мы рассматриваем доступные варианты и затем делаем выбор. То есть мы выходим на уровень абстракции, рассматриваем возможности, делаем выбор и затем действуем в соответствии с ним. У нас есть пульсация между чем-то конкретным — опытом, который происходит и всегда исчезает, и чем-то абстрактным — концепциями, которые, как нам кажется, сохраняются надолго. Мы пульсируем между этими двумя уровнями.

ИСЦЕЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА ЭЛЕМЕНТЕ ПРОСТРАНСТВА

С точки зрения дзюгчена, способ добиться глубокого исцеления или интеграции состоит в том, чтобы сначала

сосредоточить внимание на элементе пространства. Пространство отличается от четырех других элементов тем, что не имеет формы. Оно само по себе неотделимо от четырех элементов. Пространство является одновременно основой и посредником, через которого возникают остальные элементы. Мы не вытесняем пространство подобно тому, как вытесняем воду, когда принимаем ванну. Иными словами, пространство и форма существуют в недвойственности. Это не две противоположности. Если вы положите камень в стакан с водой, уровень повысится, потому что объем камня вытеснил тот же объем воды. С пространством все по-другому, хотя мы часто можем говорить о нем как о товаре: «Мне нужно еще немного пространства». «Сколько еще тебе нужно? Килограмм?» «Здесь так хорошо, я чувствую все это пространство вокруг себя». Как если бы пространство было чем-то, и, взаимодействуя с ним, я сам становился бы более просторным.

С точки зрения дзогчена такая формулировка уже является присвоением пространства через элемент пространства. Это может быть тонкий элемент, ноуменальный [познаваемый умом — прим. пер.], а не феноменологический, но который тем не менее существует как нечто. Однако пространство — это вообще не вещь. Основная практика медитации дзогчен — осознать неотделимость нашего ума от пространства.

Что касается нашей идентичности, мы можем придумать множество формулировок. То есть мы можем проявлять себя по-разному в различных ситуациях: с коллегами мы разговариваем не так, как с друзьями или семьей. Наше ощущение себя как личности заключается в том, что мы существуем как «кто-то» и можем описывать себя с точки зрения того, что нам нравится, а что нет. Обычно мы относимся к этому довольно легкомысленно, но

если мы начинаем беспокоиться, это может быть выражено как что-то очень плотное.

Состояния депрессии, тревоги и тому подобные имеют тенденцию опираться на очень твердое самоопределение: «Я должен это сделать», «Я ленив», «Я глуп», «Я никому не нравлюсь». Таким образом, наше «я» представляется чем-то, чем мы обладаем и что можно получить и, следовательно, можно полностью познать и улучшить. Поэтому, если кто-то находится в отчаянной ситуации, он может сказать: «Я все испортил, я абсолютно глуп, это бесполезно, я покончу с собой». Как будто он имеет ясное и определенное знание о том, кто и что он такое. Но, конечно, если он не покончит с собой и проживет еще двадцать, тридцать лет, его жизнь проявит много других форм.

Это указывает на нечто очень важное в буддийском понимании: не существует истинного, овеществленного, познаваемого «я». Это не значит, что нас вообще не существует. Скорее, мы проявляемся как процесс самоопределения, и момент за моментом, по мере изменения ситуации, мы проявляемся через свою позу, жесты, тон голоса, содержимое ума; мы заново формируем себя. Во мне есть раскрывающееся качество быть собой.

Вместо того чтобы рассказывать себе, кто я, я начинаю наблюдать само движение создания самоидентификации. Какие мы невероятные. Сколько разных настроений, сколько разных мыслей возникает у нас в течение дня. Мы не незыблемый объект, мы не сущность. Мы — плодовитость, творчество, и этому нет конца. Наш потенциал — это не постоянный объем, подобный стакану, потому что жизнь ставит перед нами разные задачи. Мы можем быть трудолюбивыми сегодня и ленивыми завтра; мы можем быть стойкими и преданными, но можем также запутаться и потеряться. Каждая из этих форм проявляется на какое-то время и исчезает. Приходит что-то еще, и оно

приходит как волны проявления. Это и есть наше существование.

Я не рассказываю вам сказку. Понаблюдайте за собой, лежа в постели утром перед тем, как встать. Просто настройтесь и наблюдайте, как вы реагируете на различные ситуации, которые разворачиваются в течение дня. Если вы присутствуете с происходящим момент за моментом, вы увидите, что оно свежее. Если вы поместите происходящее в рамки истории о нем, оно лишается свежести. Это реальная основа практики.

ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ САНСАРЫ

Разница между сансарой и нирваной заключается в качестве наших кулинарных навыков, поэтому не кладите свежую еду в грязную кастрюлю. «Но мне нужно все это запомнить». «Со мной произошло так много сложных ситуаций...» Думая таким образом, мы втираем прошлое в настоящее. Наше так называемое «я» похоже на музей, полный чучел животных, статуй с отломанными конечностями, кусочков всех странных ситуаций, через которые прошла наша жизнь.

Наша осознанность не то же самое, что наше «я». «Я» — это организующий принцип, который можно направить на служение моменту или на поддержание наших предположений. Итак, когда мы наблюдаем процесс раскрытия личности, откуда все это появляется? Есть ли внутри меня моя личная фабрика, которая производит меня?

На самом деле мы не очень преднамеренные существа. То есть мы обнаруживаем себя говорящими что-то. Выражение лица другого человека призывает нас к тому, чтобы выразить себя определенным образом. Дело не в том, что я собираюсь заранее обдумать, что сказать. Например, подростки часто оказываются в ситуации, с которой не могут справиться. Когда мы чувствуем тревогу в

социуме и пытаемся понять, как нам быть, чтобы нравиться другим людям, это довольно болезненно. Мы можем думать об этом бесконечно. На самом деле мы не только не можем знать, кто мы, но и не можем знать, кто такой любой другой человек!

Пытаться понять, кто вы есть, а затем пытаться быть этим человеком, чтобы угодить кому-то другому, — это насилие по отношению и к себе, и к другим. Когда вы расслаблены, например, сидите в кафе с другом и просто болтаете, возможно, вам будет очень интересно то, что вы говорите, а может быть, и нет. Вы можете узнать, о чем думаете, только когда будете озвучивать это. Все это указывает на то, что внутри вас нет горшочка с «настоящим знанием», который мог бы произвести все это.

Сам по себе ум — это пространство. Наша осознанность безгранична. Бесконечная осознанность раскрывает и нас самих, и наше воплощение в теле, и окружающую среду. Пространство — это основа и среда всего нашего опыта. Когда мы смотрим на картину, мы видим цвета и формы, и у нас возникают мысли и чувства. Мы воспринимаем формы картины, цвет и манеру письма как нечто внешнее по отношению к себе. Я переживаю свои чувства и мысли о картине как нечто внутреннее. Но если мы просто отложим и то, и другое, картина, чувства и мысли возникнут как мой опыт. И картина, и мои впечатления о ней непосредственны в своей области действия, которая является открытым полем опыта.

Это указывает на то, что для нашего существования характерно участие. Иными словами, мы проявляем себя в мире. Иногда мы кажемся активными, делаем выбор, а иногда пассивными, теми, за кого выбор сделали другие.

Когда эта лекция закончится, я снова надену свою обувь. «Я надену свою обувь». Я надену свою обувь в соответствии с природой моей обуви. Форма моей обуви и тип шнурков определяют, что мне с ней делать. Потом я

спущусь по лестнице на улицу. «Я спущусь по лестнице». Я в этом уверен. Однако я буду спускаться по лестнице так, как лестница велит мне идти, потому что ступеньки могут быть разной длины и высоты. Архитектор и строители расположили ступеньки определенным образом, что заставляет мое тело совершать определенные движения тазом, чтобы сохранять равновесие, пока я вовлечен в это странное действие спуска по лестнице.

Даже такое простое событие, как подъем и спуск по лестнице, можно описать по-разному, но давайте рассмотрим два основных способа: 1) я — независимый индивидум, действующий в мире и на которого воздействует мир; или 2) я часть мира, и то, как я проявляюсь, является частью мира.

Сейчас тепло, и люди одеты в футболки. Зимой мы одеваемся по-другому. Мы выбираем, какую одежду надеть утром, но погода также определяет, каким будет наш выбор. Наши тела и воздух вокруг нас — не две отдельные вещи. Вы осознаете свое тело и температуру воздуха. Мы смотрим в окно на небо и обнаруживаем, что к одной одежде нас тянет, а к другой нет. Когда вы открыты для качеств поля опыта, включая вас самих, элементы уравниваются сами собой. Если сегодня жаркий день, но вы видите кого-то в теплом пальто, это признак того, что он захвачен чем-то. Может быть, он не очень хорошо себя чувствует, или чем-то очень озабочен, или он болен, но видно, что у него есть какая-то частная формация, которая расходится с тем, что вокруг.

ОБРАЩЕНИЕ К ЕСТЕСТВЕННОЙ ПРОСТРАНСТВЕННОСТИ НАШЕГО БЫТИЯ ИСЦЕЛЯЕТ

Учения традиции дзогчен о том, как получить опыт переживания целостности, что приносит в нашу жизнь глубокое исцеление, заключаются просто в том, чтобы обратиться к естественной пространственности нашего бытия. Это не что-то мистическое или сложное. По мере того как вы живете своей жизнью в течение дня, вы наполняетесь и опустошаетесь от целого потока переживаний. Только пространство может это сделать. Если у вас маленький горшок, вы переполнитесь. Переходя от просторности к маленькому горшку, мы перегружаемся, страдаем от выгорания и можем даже сказать: «Я сыт по горло!» Отождествляясь с конструкцией своего «я», формулировкой, формой нашей идентичности, мы чувствуем, словно имеем ограниченную емкость. Кому кажется, что он имеет ограниченную емкость? Два часа назад вы не были в таком настроении; завтра вы, вероятно, не почувствуете того, что чувствуете сейчас. Итак, у вас есть чрезмерная идентификация и озабоченность конкретной конфигурацией опыта. Кто испытывает то, что происходит? Вы здесь; это происходит с вами, вы — тот, кто переживает опыт.

Это точка опоры. Если вы ныряете в этот опыт, если сливаетесь с ним, то он становится тем, кем вы являетесь. Просто очень мягко выдохните, расслабьтесь и примите все происходящее. Не создавая в себе разрыва, вы можете пережить опыт осознания того, чем вы являетесь, но, благодаря вашей осознанности, это не является целиком вами и не определяет вас.

Смысл учения Будды о срединном пути — не сливаться с опытом, не пытаться его оттолкнуть, но наблюдать его, быть его свидетелем, держать его на расстоянии, отдыхая в этой пространственной осознанности день и ночь — что бы ни происходило. Паттерн встречается

с паттерном, и формируются новые паттерны. Некоторые формируются легко, и тогда мы говорим: «Я счастлив». Некоторые формируются с конфликтами и трудностями, и тогда мы говорим: «Я несчастен». Оба события разворачиваются во времени. Каждый из этих моментов можно воспринимать как «это то, кто я. Это моя жизнь». Возможно, это и правда, но это не вся история.

Нам не отыскать пути к свободе через мысли. У нас не может быть интеллектуального просветления. Мысли не могут освободить нас от мыслей. Тем не менее мысль — не враг. Наблюдая за возникновением и исчезновением этих различных форм счастья и печали, мы ощущаем множество вкусов, но ни один из них не определяет нас.

Согласно дзогчену, это точка свободы. Мы не пытаемся сделать жизнь гладкой, однородной или пресной. Наша жизнь может быть весьма турбулентной (в любом случае, очень трудно остановить ее), но осознанность, нераздельная с пространством, не оскверняется и не загрязняется проявлением творчества ума.

Что касается глубокого исцеления, то мы стремимся перенастроить свой баланс, освободиться от излишнего упора на элемент земли и пробудиться к прямой действительности пространства, которое невозможно присвоить. Иными словами, мы не можем быть определены, закреплены, описаны с помощью языка. Мы никогда не сможем узнать, кто мы, и все же мы те, кто мы есть.

Ослабьте стремление понять, кто мы есть, и вместо того, чтобы пытаться разобраться в вещах и придать смысл ситуациям, оставайтесь с непосредственностью внутренней ценности прямого откровения мгновенного опыта.

Я не описывал никаких биомедицинских вмешательств для восстановления баланса элементов, потому что с точки зрения дзогчена и тело, и ум — это опыт,

возникающий в открытом зеркале осознанности. Хотя медицинские вмешательства и различные виды работы с телом могут быть полезны для восстановления баланса энергии, она проявляется как земля, вода, огонь и ветер. Пространство — это не энергия. Пространство не проявляется. Таким образом, какое-либо вмешательство, воздействующее на проявленные энергетические формы, важно, но не принесет глубокой свободы, если не будет интегрировано с прямым опытом пространственности.

ПОЗВОЛЬТЕ ЕСТЕСТВЕННОЙ ЭНЕРГИИ ЭЛЕМЕНТОВ ПРОЯВЛЯТЬСЯ БЕЗ ПРЕУВЕЛИЧЕНИЯ ИЛИ ВМЕШАТЕЛЬСТВА

В буддизме и других традициях, например, в даосизме, описано множество различных методов. Большинство из них связаны с землей, водой, огнем и ветром. Почему? Потому что они дают людям какое-то занятие. Пространство не предполагает действий. Пространство просто есть. Поскольку мы настолько привязаны к действию, многие пути дхармы действуют как своего рода гомеопатическое вмешательство. Они стремятся вылечить дисбаланс действий с помощью еще более тонких форм действий. Это может быть полезно, но активности нет конца. Поскольку мы являемся частью мира и подвержены воздействию причин и обстоятельств, земля, вода, огонь и ветер всегда будут вызывать дисбаланс.

Путь или направление дзогчена заключается в том, чтобы расслабиться в открытом состоянии и позволить движению элементов происходить, не пытаясь исправить любой появившийся дисбаланс. Вновь и вновь нам следует наблюдать, как мы замыкаемся в привычных шаблонах, а затем отпускать их.

Итак, две вещи становятся ясными: во-первых, это та самая кратковременная помощь, которую мы получаем, когда ослабляем чрезмерное отождествление с тем, что возникает; во-вторых, мы видим, что пространство уже

свободно. Нам не нужно его освобождать. Это просто праздник какой-то. Вот почему оно описывается как ваджра. Ваджра означает «неразрушимое». Пространство неразруσιμο, потому что оно не является чьим-то творением. Все, что создано, разрушается. Но собственная природа ума, неотделимая от пространства, бесконечна.

Когда приходит время умирать, элементы растворяются друг в друге: земля в воде, вода в огне, огонь в ветре и, наконец, ветер растворяется в пространстве. Если мы всю свою жизнь были заняты перемещением этих элементов, созданием и корректировкой шаблонов и так далее, то пространство, которое есть совсем ничто, будет казаться очень устрашающим. Почему? Потому что обычно мы воспринимаем пространство как нехватку, как отсутствие, как что-то, что нужно заполнить нашей активностью.

Однако в ходе нашей практики, чем больше мы расслабляемся и открываемся вместо того, чтобы полагаться и цепляться за выраженные формы, тем больше они становятся игрой нашего недвойственного общения. Мы переживаем опыт их прихода и ухода, возникновения и исчезновения.

Ночью, когда вы ложитесь спать, позвольте элементам расслабиться друг в друге и упасть в пространство, которое является открытостью ума, свободного от содержания. В этом состоянии мы можем постепенно приносить в свое существование больше света, больше ясности, чтобы доверять естественному, врожденному, внутреннему свету ума, ясности ума. Затем, утром, когда мы просыпаемся из этого бесконечного пространства осознанности, начнут проявляться паттерны этого дня. Таким образом, становится все меньше различий между внутренним и внешним. Между собой и другими. Между манифестацией и смертью. Между пространством и элементами, проявляющимися в виде форм. Это

описывается как естественная целостность нашей ситуации. Она совершенна и неделима, и на тибетском языке это называется дзогчен.

Итак, мы подошли к концу сегодняшней лекции.

*Эта лекция состоялась 9 мая 2013 года в
Штадтрауме, Вена, Австрия.*

⁵ Гопи — санскритское слово; так называются девушки-пастушки в этой истории о Кришне.

Природа «я» в тибетском буддизме

Сегодня вечером у нас есть немного времени, чтобы взглянуть на буддийское понимание «я», и мы будем рассматривать его в контексте личности, идентичности, характера и так далее.

НЕБУДДИЙСКИЕ ВЗГЛЯДЫ НА «Я»

В европейской культуре мы считаем само собой разумеющимся существование некоего «я». То есть мы существуем. Мы существуем как нечто. Это своего рода базовое представление. То, как мы существуем, можно описать по-разному.

Если мы не религиозны, может возникнуть ощущение, что после смерти существование переходит в несуществование; ничего не продолжается. Религиозные люди верят, что нечто, что они могли бы назвать душой, продолжает существовать. Что такое душа? Это то же самое, что и «я»? Некоторые формы теологии говорят, что душа принадлежит Богу, и поэтому Божья часть нас возвращается на небеса к Отцу. Однако если душа слишком загрязнена, слишком смешалась с материальными вещами, она опускается в низшие миры.

Для большинства людей в наши дни не совсем ясно, что такое душа: это нечто туманное, трудноуловимое, невидимое. Чем сильнее религиозная культура отличается от общего современного мировоззрения, тем больше она воспринимается как своего рода призрак. Призрак, преследующий людей и вызывающий остаточные формы вины с оттенком паранойи: «Если я буду плохо себя вести, со мной произойдет что-то плохое». Все мы хорошо знакомы с этой общей точкой зрения.

В современном материалистическом индивидуализме мы начинаем с идеи, что «это моя жизнь, и я хочу получить от нее максимум удовольствия». Это означает, что мне необходимо найти способ взаимодействия с миром, который позволит мне получать все, что нужно для моих целей, чтобы я мог чувствовать себя в безопасности и добиться успеха, а также сохранить все свои достижения как можно дольше.

Поэтому наша жизнь основана на борьбе. Мы больше не сражаемся с дьяволом — мы сражаемся с временем. Время украдет все, что у нас есть. Когда мы живем во времени, вещи ускользают от нас. Наша молодость уходит, мы начинаем стареть. Наше здоровье ухудшается. Друзья отдаляются. Уверенность, которой мы обладали в молодости, начинает угасать. Поскольку все конструкции непостоянны, все созданное нами начнет разрушаться.

Нам знакомы такие понятия, как кризис среднего возраста, когда мы стремимся добиться чего-то большего в жизни. Мы жаждем получить нечто большее, и, стремясь к этому, легко можем потерять то, чем уже обладаем. Тогда возникает вопрос: «Могу ли я быть удовлетворен тем, что имею?» Достаточно ли быть удовлетворенным, или удовлетворенность — это избегание жизненных проблем?

Все меньше людей ощущают призвание участвовать в христианской религиозной жизни. Жить молитвенной жизнью в монастыре уже не кажется чем-то привлекательным. В конце концов, какой в этом смысл? Каждый день был бы одинаковым. Так скучно! Какая польза от такого уединения, если можно купить недорогой билет на самолет и насладиться отдыхом на пляже? Если вы можете легко получать удовольствие, эмоции и новые впечатления, которые питают вас и дают вам больше, зачем выбирать отречение?

Эта диалектика основана на базовой двойственности мирского и духовного. Рай отдаляется, и мы остаемся на Земле. Но в нашем материалистическом обществе Земля не так уж и плоха! У людей достаточно еды, одежды и так далее. Жизнь хороша. Да, есть войны, и они не так уж далеко от нас, но они пока еще не на нашей улице. Иными словами, мы погрузились в сон самоуспокоенности благодаря плодам потребительского капитализма. Возможно, мы слышали, что в Сирии или где-то в соседнем регионе происходят всевозможные плохие события, но здесь мы можем наслаждаться приятным вечером в кафе и есть мороженое. Это наш опыт. Наш опыт принадлежит нам; происходящее кажется очень прямым и непосредственным, а то, что мы слышим об опыте других людей, кажется нам лишь историей.

Буддийский взгляд на «Я»

Буддийский взгляд на эти вопросы совершенно иной. С буддийской точки зрения, чувство индивидуальности, ощущение собственной личности, которая отличает нас от других людей, основано на невежестве. Невежество здесь относится скорее к действию, чем к состоянию; это активное игнорирование [слово «невежество» в английском — ignorance — родственно слову «игнорирование» — прим. пер.].

Наша жизнь подобна волнам в океане. Океан проявляется через волны. Волны вздымаются... и падают обратно в океан... вздымаются... и падают обратно в океан. Когда волна поднимается из океана, кажется, что нечто родилось, будто что-то начало существовать. Ее существование очень динамично и трогательно, а затем волна исчезает, но никуда не уходит. Смысл в том, что волна фактически является океаном. Индивидуальность, уникальное существование волны, было иллюзией, потому что и в начале, и в середине, и в конце волна неотделима от океана.

Поток опыта, нераздельность глубины и проявления, поток, в котором проявление показывает себя, — это не создание настоящих осособленных сущностей. Внутри потока рождается колебание, своего рода мгновенное самосознание, чувство «что со мной происходит?» Это динамичное движение, и все, что происходит со мной, — это движение.

Когда мы находимся в движении и потеряли равновесие, мы пытаемся за что-то зацепиться. Если мы поскользнемся на тротуаре и начнем падать, мы попытаемся за что-то схватиться. Если бы, пока мы плаваем в море, у нас случилась бы судорога и мы бы почувствовали, что тонем, мы хватались бы за все, что проплывает мимо.

Иными словами, цепляние — это попытка стабилизировать ситуацию, которая вышла из-под контроля. Желание найти что-то, за что можно держаться. Кто-то — я — за что-то цепляюсь. Я полон тревоги и пытаюсь присвоить себе объекты. Я делаю это снова и снова, и это превращается в привычку.

Ощущая себя чем-то отдельным от мира, мы пытаемся стабилизировать свое существование. Но наше существование состоит из движущихся частиц. Движение — суть нашего существования. Мы часть этого движения. На самом деле мы не отделены от потока мира. Нам кажется, что мы существуем индивидуально, внутри себя самого, и поэтому мы проводим свою жизнь в поисках чего-то стабильного и долговечного. Мы хотим осесть, иметь безопасное место для проживания, поддерживать ритуалы своей повседневной жизни, подтверждающие непрерывность того, кто мы.

Наше самоощущение основано на абстракции. «Я» — это условность. Иначе говоря, мы интерпретируем возникающий поток ощущений, мыслей и чувств как признаки того, что что-то действительно существует. Я пью

воду, потому что хочу пить. Я действующее лицо, которое идет пить воду. Я субъект, испытывающий жажду. Я существую как человек, который может чувствовать жажду и принимать меры для ее устранения. Чувство жажды не является постоянным качеством моего существования. Пить воду — это не непрерывная деятельность, которой я занимаюсь. Когда я хочу пить, я пью. Но жажда — это не предел моего существования. Я — это много всего разного: множество действий, мыслей, воспоминаний, ощущений и так далее. В тот момент, когда возникает каждое из них, они кажутся по-настоящему тем, кто я есть: «Я чувствую себя так, и это то, какой я на самом деле».

СОЗДАНИЕ ПОВЕСТВОВАНИЙ О «СЕБЕ» И ВЕРА В НИХ

Доказательством значения и ценности «я» является моя вера в то, что это важно, что это правда. Многие из вещей, в которые мы верим, на самом деле вовсе не соответствуют действительности. Например, дети часто создают для себя вымышленные идентичности, в которых они связывают себя с определенными фантастическими персонажами, такими как Бэтмен, Супермен и так далее. Таким же образом мы формируем убеждение о том, кто мы. Другие люди вполне могут видеть в нас иные качества. Наше самоопределение, вера в то, что это истина о том, кто мы на самом деле, может быть лишь частью истории или даже не быть правдой вообще!

В своей работе психотерапевтом я часто сталкиваюсь с людьми, которые чувствуют, что разрушили свою жизнь. Они что-то сделали в прошлом и не могут себя простить. В какой-то момент, в определенное время и в определенном месте они что-то сделали, и теперь принимают это действие за вечное определение того, кем они являются. Поскольку я сделал это, я такой; и поскольку я такой, у меня нет будущего.

С буддийской точки зрения это очень ясный пример цепляния. Если я хочу найти что-то надежное, за что можно было бы цепляться, но мои мысли, чувства, ощущения, поза, жест, тон голоса и так далее меняются, мне придется найти что-то другое, за что я смогу схватиться. Поэтому я могу сформулировать убеждение, что я недостоин любви или что я особенный.

Эти формулировки становятся основой структуры убеждений. Поскольку они выстроены из частей конкретных моментов, которые уже в прошлом, они являются абстракциями в потоке жизни. Они кажутся парящими над нашей жизнью, вне времени и места, и поэтому применимы в любое время и в любом месте: «Я недостоин любви; я всегда был недостоин любви. Поэтому со мной в детстве всегда случалось что-то плохое. И поскольку я недостоин любви сейчас, я всегда буду таким. Это вечная правда обо мне».

То, к чему прикрепляется «я», — нечто, что совершенно не имеет сущности, просто конструкция, совокупность элементов. Можно сказать, что это немного похоже на конструкцию из Lego, но эти части Lego, кажется, имеют определенные формы, которые сохраняются во времени, тогда как все составляющие нашего ощущения своего «я» преходящи.

Непрерывность «себя» — это эпифеномен, нечто, возникающее в результате взаимодействия нашей веры и набора отдельных моментов и ситуаций. Иными словами, наше ощущение себя или своей идентичности накрепко связано с избирательным вниманием. Если мы откроем свое внимание обширной области опыта, мы столкнемся с факторами, которые противоречат нашим убеждениям о себе. Поскольку мы хотим цепляться за свое ощущение «себя», лучше этого не делать! И все же мы поступаем так, потому что наше основное убеждение — «я существую как нечто».

Мы смотрим на других людей. Все они имеют определенную форму. Кажется, что они существуют. Обычно мы думаем, что у них в жизни все в порядке. Мы не видим, что происходит у них в голове, поэтому обычно мы воображаем, что: «Ну, у вас, ребята, все в порядке. Я единственный, с кем не все ясно. Быть мной сложно, но для меня очевидно, что быть вами просто, потому что вы просто сидите. Вы просто есть. Однако мне приходится работать над собой каждое мгновение. Так что теперь мне нужно догнать вас. Вы уже прибыли в счастливую страну. Но мне придется приложить больше усилий».

Неверно истолковывая динамическую природу опыта каждого человека, мы проецируем на него ложную статичность. «Ваша сущность находится внутри вас — вот причина того, что вы те, кто вы есть. Я надеюсь, что внутри меня тоже есть какая-то сущность, но когда я пытаюсь найти для нее какое-то определение, она кажется многообразной и имеющей множество разных форм. Я так хочу узнать, кто я на самом деле, узнать, в чем истинная правда о том, каково это — быть мной».

С буддийской точки зрения истины нет. Или, скорее, истина в том, что мы в нас нет сущности. Не существует прочной, вещественной основы того, кем мы являемся. Мы раскрываемся как паттерны, как множество паттернов, и некоторые из них повторяются с заметной регулярностью. Например, наша походка, особый ритм нашей ходьбы, который делает нас узнаваемыми для других людей даже на расстоянии, наш тон голоса и так далее. У нас есть определенные доминирующие настроения, но они не всегда остаются неизменными.

ПОСКОЛЬКУ «Я» ПУСТО, ОНО МОЖЕТ БЫТЬ НАПОЛНЕНО МНОЖЕСТВОМ РАЗНЫХ ВЕЩЕЙ

Парадокс заключается в том, что наше «я» пусто, а поскольку оно пусто, оно может быть наполнено множеством разных вещей. Чтобы принять это, мы должны открыться динамичной природе своего существования, но глубокая внутренняя тревожность, связанная с ощущением потери равновесия, вызывает в нас стремление ухватиться за что-то надежное.

Пока мы сидели здесь, наступил вечер. Мы слышим, как птицы поют вечернюю песню. Солнце постепенно садится, и свет в небе становится мягче. Это движение нашей жизни. По мере того как наша планета вращается вокруг Солнца, мы наблюдаем рассвет и закат. Утро переходит в полдень, а затем и в вечер. Мы — само время. Мы не вещь, которую можно отделить от времени. Время — это не то, что на нас действует, и не то, что у нас есть. Если вы занимаетесь музыкой и танцами, вы можете ощущать себя временем, поскольку ритм тела — это разворачивание времени. Наше дыхание, покачивание, шаги, все движения, которые происходят, когда наши тела двигаются под музыку, — это просто движение. Когда мы говорим о движениях, которые совершает «наше» тело, это подразумевает, что есть наше тело и есть движение. Но движение не является дополнением к телу; тело и есть движение.

Тело также может быть неподвижным, но для нашего тела полезнее двигаться. Множество трудностей возникает у людей, которые ежедневно часами сидят перед компьютером. Наши замечательные суставы требуют легкого движения. Наши сердца, легкие, эндокринная система — все представляет собой ритм и движение. «Тело» — это название, которое мы даем паттерну движений. Если мы заболеваем, мы идем к врачу, и он интересуется произошедшими изменениями. Что

изменилось? Изменился ли наш сон? Наше дыхание? У нас берут анализ крови. Кровь должна продолжать двигаться в организме. Кровь забирают, она попадает в пробирку и должна довольно быстро дойти до лаборатории. Нехорошо, когда кровь находится вне тела. Она изменит свои свойства. Кровь должна быть внутри вас.

Итак, я есть движение. Иными словами, движение первично, а «я являюсь чем-то» — это уплотняющий материал, нечто, что устанавливается поверх движения и, как нам кажется, каким-то образом утверждает и устанавливает ось конструкции, которой «я являюсь». Но с точки зрения непостоянства, фраза «я являюсь чем-то» возникает уже после события. То есть когда мы говорим: «Я устал», усталость уже наступила. «Я являюсь чем-то» — это комментарий к тому, что уже произошло. «Я голоден» — это описание того, что происходит со мной, для меня и в качестве меня. Видите ли вы теперь, что наше самоощущение во многом носит характер комментария? Оно рассказывает историю о том, что происходит, а то, что происходит, просто случается — разворачивание, раскрытие опыта момент за моментом.

Буддизм говорит о пустотности «себя», о том, что у «я» нет собственной сущности. Это не означает, что не существует перформативного «я». Проявление наших «я» происходит непрерывно, но не имеет постоянного содержания. Наше «я» — это одновременно пустота и неопределенная территория, а также огромный потенциал, заключающийся в том, что мы можем быть множеством разных вещей. Мы можем рассказать о себе очень многое, но это также и конкретная специфика того, какими мы являемся в данный момент.

Из этих аспектов единственным надежным является пустота, непостижимость открытости нашего существа, которая присутствует, какими бы мы ни были; то есть, как бы мы ни проявлялись, мы — присутствие.

Мы здесь и сейчас. То, что происходит для нас и в качестве нас здесь и сейчас, меняется. Иными словами, то, что я считаю «собой», на самом деле является содержанием моего опыта, но тот, кто переживает мой опыт, не имеет содержания. «Мое я» как тот, кто воспринимает меня как себя, сидит здесь.

«Я» И ДРУГИЕ ВОЗНИКАЮТ ОДНОВРЕМЕННО И В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

Тем не менее что-то действительно происходит. Часть того, что происходит, ощущается как то, что я бы назвал «своим телом». Я слышу звуки, поступающие снаружи. Я вижу цвета и формы. Я могу обозначить некоторые переживания как «я», а другие переживания как «не-я». Итак, если я смотрю на вас, я воспринимаю вас и знаю, что это вы, потому что я знаю, что вы — не я... и это хорошо. Это то, за что можно держаться. Потому что, если я думаю, что я — это вы, значит, я психически больной и могу оказаться в клинике! Поэтому, несмотря на то, что я уверен, что вы очень милы, я не хочу быть вами; я хочу быть собой.

Однако вы — это то, что я воспринимаю. Потому что я сижу здесь и вижу вас. Я не вижу себя. Я вижу свои колени, но это не так много, в то время как, глядя на вас, я вижу ваши лица. Я не вижу своего лица. Вы мой опыт.

Благодаря тому, какие вы, я тоже могу быть собой. Иначе говоря, то, какой я в данный момент, совозникает с тем, какие вы. Если вы все выглядите так, будто вам очень скучно, мое настроение изменится. Это нормально. То, какой я, это вы. Это не значит, что я здесь, в своем изолированном мире, и вы посылаете мне сообщение, которое я должен расшифровать.

Я смотрю на ваши лица, и сразу что-то происходит. Иными словами, мы живем в условиях непосредственной взаимосвязи, которую интерпретируем постфактум. В буддийской терминологии мы говорим, что «я» и другие

существуют в недвойственности. Между мной и другими нет радикальной границы, потому что я не существую в себе как нечто определенное. Вокруг меня нет оболочки, отделяющей меня от мира. Также внутри меня нет сущности, определяющей, каким я являюсь, — потому что, если вы выглядите так, будто вам скучно, мое настроение меняется. Для этого не нужна никакая сущность, это просто «ах! Боже мой, что я такое говорю?»

Я и другие совозникаем. Мы возникаем согласно обстоятельствам. Сегодня жарко, и люди одеты по-летнему. В январе вы бы не были так одеты. То, чем мы питаемся, как мы ходим, какую одежду носим, зависит от погоды. Это происходит потому, что обстоятельства меняют нас.

Таким образом, мы можем увидеть — как в примере с волнами в океане, с которого мы начали, — что происходит возникновение и исчезновение моментов опыта. Эти моменты опыта конкретны в том смысле, что они именно такие, какие есть. Из-за ветра, приливов и воздействия других волн каждая волна, возникающая в океане, имеет свою уникальную форму. Она такая, какая есть. И все же это не совсем так, потому что волна — это океан. Таким образом, волна — это волна, и волна — это океан; и то, и то является истиной.

Интеграция этих двух аспектов — вот что позволяет человеку быть полностью самим собой, быть в настоящем моменте, без страха, что определенная форма себя может целиком определить нашу личность. Поскольку нет ничего, чем мы на самом деле являемся, мы на самом деле являемся ничем. Однако это ничто вовсе не пустота, поскольку благодаря открытости пустоты самих себя у нас есть потенциал, позволяющий нам пережить опыт принятия многих различных форм. Все эти формы ситуативно развивались и имеют ценность в этом контексте, но они не расскажут нам никакую истину, которую можно было бы извлечь из этой ситуации. Например, если вы состоите в

отношениях с человеком, который часто ведет себя очень сердито, разговор может выглядеть следующим образом:

— Почему ты всегда злишься?

— Я не всегда злюсь.

— Нет, злишься.

— Ну, сейчас я точно начинаю злиться. Почему ты цепляешься ко мне? Неудивительно, что я злюсь!

Да, у этого человека может быть склонность к гневу, но если кто-то скажет ему: «Ты злой человек!», что это значит? «У тебя есть склонность злиться. Ты часто злишься. Я знаю что-то определенное о тебе. Ты поддаешься определению. Ты познаваем. Я знаю, чем ты занимаешься!» Большинство из нас всерьез рассердились бы, услышав подобное. Это то, с чем нам всем приходится работать: противоречие или напряжение между открытым проявлением себя и множеством повествований, которые могут быть рассказаны о нас нами самими и другими.

На самом деле именно это часто случается с детьми: взрослые рассказывают ребенку, кто он. Одна из функций игры для маленьких детей — дать им возможность раскрыть весь спектр возможностей самовыражения. Однако по мере взросления детей система образования превращает их в людей, которых можно узнать и оценить, измерить и описать. Мы узнаем: «Я неплохо разбираюсь в математике, но с французским дела идут плохо», и таким образом мы приобретаем своего рода профиль, определенную форму: «Это то, какой я есть. Я знаю, что я умею делать, а что не умею».

В процессе психотерапии люди часто обнаруживают, что убеждения, которые они сформировали о себе, являются совершенно ложными. Человек, который плохо знает французский, возможно, сможет выучить его, если поедет во Францию и проживет там какое-то время. Ему все

еще может быть сложно учить правила грамматики, но в другой ситуации, когда теплота его личности поможет найти общий язык с другими людьми, французский в нем оживет. Итак, знание, полученное при определенных обстоятельствах — «У меня плохи дела с французским. Я провалил все экзамены», — становится устойчивым определением и организующей функцией с точки зрения выбора, который делает человек. «У меня плохи дела с французским» — это языковая конструкция, имеющая семантическое содержание. Структура грамматики придает ей кажущуюся твердость, как если бы была установлена истина, а значение слов дает нам тонкое представление о том, что представляет собой эта истина. Однако это лишь ситуативное определение. В силу причин и обстоятельств в разных ситуациях могут возникать разные определения.

МЫ ВЕРИМ ВО МНОГОЕ, НО ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ МЫСЛИ

Одна из функций медитации — позволить себе увидеть, что многие мысли, возникающие внутри нас, кажутся нам правдой, поскольку у нас есть привычка верить им, но на самом деле это просто мысли. Кажущаяся истинность мысли на самом деле является всего лишь нашим слиянием с ней. Когда ребенок говорит: «Я Бэтмен», это убеждение. Вера в это убеждение позволяет ему бегать, совершать разные действия и носить костюм Бэтмена. Именно вера делает Бэтмена правдой, и эта правда существует в рамках убеждения. Это неправда вне веры.

В медитации мы видим, что зачастую мы заперты в своих убеждениях. Убеждения стали организующей функцией, формирующей нашу жизнь. На самом деле убеждение не имеет внутренней истины. Мы делаем убеждение истинным, веря в него. Как мы это делаем? Вкладывая в него нашу жизненную энергию, наше либидо, нашу прану, нашу ци. Это своего рода уверенность. Даже если это одно из убеждений, которые мы назвали бы

негативными — «я верю, что я глупый» — оно правдиво потому, что я отдаюсь во власть этого убеждения.

Теперь [берет в руки стакан с водой] я могу налить в стакан воду, и когда мы посмотрим на него, мы сможем сказать, что в стакане есть вода. Вода не то же самое, что стакан. Мы можем вылить воду и вместо нее налить апельсиновый сок. Но пока вода находится в стакане, это стакан воды.

«Я глупый». Где хранится это убеждение? «Я знаю, что я глупый. Я рассказываю вам о себе». Тот, кто это говорит, подобен стакану, который показывает свое содержимое: «Я глупый. Я смотрю внутрь себя, вспоминаю школу, трудности в жизни, потерю работы; я знаю, что я глупый». Происходит полное слияние. Все, чем я являюсь энергетически, слито с этой убежденностью. Здесь нет наблюдателя. Я не подвергаю эту идею сомнению: «Действительно ли это правда?» Это преподносится как самоочевидная истина: «Это действительно то, кто я».

«Сейчас мне бы очень хотелось выпить чашку чая». Великая истина о себе теперь вытеснена желанием выпить чашечку чая! В тот момент, когда оно возникло, в момент слияния с ним, его истина казалась абсолютной и вечной.

Поэтому в буддийской практике мы вновь и вновь обращаем внимание на непостоянство явлений. Мы наблюдаем за внешней сменой времен года и так далее; изменениями в политике и экономике; изменениями в нашем теле и, в частности, изменениями в нашем уме. Затем мы начинаем замечать, что можем сделать о себе целый ряд определяющих утверждений. Однако некоторые вещи, которые мы говорим с абсолютной уверенностью, противоречат друг другу. Как это возможно? Дело в том, что «я» пусто и поэтому может быть заполнено любым временным содержанием. Его можно заполнить настолько, что покажется, что ничего другого не существует. В этот

момент ничего другого и нет. Это похоже на ситуацию, когда ребенок впадает в истерику: он не может выйти из нее самостоятельно.

В других случаях мы сливаемся с ситуацией, но все же в нас все еще есть немного света, и даже в тот момент, когда мы очень раздражаем кого-то, кого любим, у нас все же есть некоторое ощущение, что мы поступаем плохо, и поэтому мы можем извиниться. Наше сознание или наше сознательное ощущение себя не было полностью запечатано внутри чувства, которое позволило нам доставить неприятности нашему партнеру.

Когда мы меньше сливаемся с ситуацией, у нас появляется пространство, в котором мы можем видеть, что делаем. Это пространство понимания является основой этики. Если мы способны видеть контекст, когда испытываем сильную эмоцию, наше ощущение контекста может действовать как тормоз, который не позволит нам потеряться в этой эмоции полностью. Так мы узнаем, что можем наполниться временным опытом, не сливаясь с ним.

ЭТИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Чем больше осознанности, чем больше внимания мы уделяем своему окружению, тем в большей степени наше поведение может быть направлено на служение окружающей среде. Наше окружение — это место, где мы живем, и поэтому очень важно иметь с ним хорошие отношения. Если вы живете в городе, это может быть не так очевидно, но в прежние времена, если вы жили в деревне, вам нужно было ладить со всеми. Если вы хотели построить сарай или собрать урожай, вам нужна была помощь других жителей деревни. Люди помогали друг другу, и это было естественной частью повседневного общения. У них было ощущение принадлежности. «Хорошо, но что насчет меня?» Благополучие всех включает и меня. Если все счастливы,

счастливы, то счастлив и я, потому что я часть всех. Это так просто!

В буддизме это называется объединением мудрости и сострадания. Мудрость — это осознание пустоты своего «я», отсутствия барьера между собой и другими. И поэтому быть для другого не отличается от того, чтобы быть для себя, потому что мы ощущаем других людей и их влияние на себя, как свой опыт. Если мы отталкиваем других людей, мы уменьшаем себя. Когда мы поддерживаем других людей, наша собственная жизнь обогащается. Недвойственность — это не абстрактная теория, не интерпретация, но она описывает реальность совозникновения себя и другого.

Наш ум как осознающее присутствие не имеет постоянного или непрерывного содержания, и тем не менее он всегда здесь. Наш ум — это присутствие ничего. И это ничто есть полная пустота, которая показывает богатство окружающей среды, включая нас самих. Внутри этой полноты, этого богатства момент за моментом мы являемся особенностями своего проявления — тысячами, миллионами уникальных моментов выражения, ни один из которых не определяет то, кто мы.

ВСЕ СУЩЕСТВУЕТ КАК ОПЫТ УМА

В буддийской теории открытость ума основана на бесконечной открытости дхармадхату. Дхармадхату означает область или пространство всех явлений.

Все является опытом ума. Это не означает, что в мире не существует никаких вещей; это означает, что мы никогда не сможем узнать, есть ли что-то в мире отдельно от нас. В каком бы направлении вы ни двигались навстречу миру, все, что вы получите, — это ваш опыт. Ваш опыт включает в себя и вас самих. У нас нет доступа к абстрактным явлениям. Если кто-то скажет, что математическая формула истинна сама по себе, возможно, это так для двадцатки величайших математиков мира,

способных ее понять, но, когда я смотрю на нее, для меня это просто знаки на бумаге. Это мой опыт. Формула не является истиной сама по себе, иначе эта истина была бы доступна для всех. Чтобы получить к ней доступ, нам необходимо уметь проводить математические вычисления. То, что математик может считать полностью незыблемой, доказанной истиной, которая правдива сама по себе, существует во всей своей полноте в момент доступа к ней. Доступ к ней зависит от того, есть ли у вас интеллект и достаточный объем знаний. Иными словами, формула существует как опыт.

Мы не встречаем объекты. На самом деле мы не встречаем и субъекты. Когда вы сидите в глубокой медитации и ищете свой ум, вы не можете найти ничего надежного, потому что ум постоянно наполняется и опустошается. Но затем, когда вы переводите взгляд от субъекта к объекту и пытаетесь установить, чем на самом деле является объект, вы обнаруживаете, что каждый объект связан с вашим умом! Мир таков, каким он проявляется для нас. Все зависит от органов чувств — носа, глаз, ушей и так далее. Мы знаем, что обоняние собак отличается от нашего. Мы знаем, что орлы обладают потрясающим зрением. Нам сложно даже представить, каково это — летать по небу. Возможно, нам иногда снятся подобные сны, но наяву мы топчемся по земле.

Мир — это опыт, раскрывающийся через особенности нашего воплощения. Иными словами, наше ощущение себя — это срединная территория, срединный путь. Нам никогда не достичь объекта как объекта. Мы никогда не сможем найти субъект как субъект. Но при этом мы живы, вдыхаем и выдыхаем. Это не так уж и плохо. Что-то происходит. Просто это. Скоро наша встреча закончится. Настанет вечер, и мы выйдем из этого здания. Будет происходить множество вещей: солнце будет светить сквозь деревья и так далее. Все это. Все это приходит к нам без

усилий. Мы раскрываем мир. Мы слышим пение птиц на улице. Они живут не в нашем мире. Они живут в мире мух и червей, мире гнезд, мире защиты своих яиц от сорок и так далее. Их заботы отличаются от наших. Для них это другой мир. У нас свой мир, у них свой. Все меняется. Стабильности нет. Таким образом, как мы говорили до этого, у нас возникает беспокойство:

— Где я?

— Кто я?

— Что происходит?

— В чем смысл жизни?

Мы пытаемся цепляться за знакомые элементы конструкции своего повествования о существовании, и какое-то время это работает. Но это «работает» только потому, что это работа: нам приходится продолжать строить.

Медитация открывает другую возможность: мы начинаем расслабляться и доверять, и тогда, перестав цепляться и пытаться создать что-то стабильное, мы обнаруживаем, что нам комфортно в потоке.

НАША ОСНОВА — ЭЛЕМЕНТ ПРОСТРАНСТВА, А НЕ ЭЛЕМЕНТ ЗЕМЛИ

Благодаря этому мы приходим к пониманию пяти элементов. Элемент земли не является основой, на которой мы стоим и на которой строим все в своей жизни.

Основой нашей жизни является пространство — непостижимая, неопределимая и в то же время проявляющаяся пространственность нашего ума. Ум проявляется как потенциал пространства, который представляет собой энергию воды, огня, ветра, земли — богатство всевозможных вариаций. Каждый момент — это просто «это»; абсолютная точность настоящего момента. То,

что это не может быть ничем другим, — элемент земли; это форма, но она лишена какой-либо существенной субстанции, и поэтому за нее мы тоже не можем ухватиться.

Благодаря практике мы пробуждаемся к осознанию, что наша основа — пространство, к тому, что мы можем чувствовать себя как дома в постоянно меняющихся ритмах воды, огня и ветра. Момент — это не то, за что нужно держаться; нет необходимости цепляться за что-то. Волна возникает из океана; у нее есть форма, но потом она уходит! Это наша жизнь, момент за моментом. Ее невозможно зафиксировать.

Это наш мир. Он очень нестабилен. Как его стабилизировать? Нет такого способа. Это не так уж и страшно; это просто факт. Речь идет о том, чтобы научиться плавать, научиться двигаться в ритмах жизни. Нет ничего безопасного и надежного. Но если мы хотим быть ближе к другим людям, нам нужно найти способ синхронизировать наши ритмы, а это значит, что мы должны иметь возможность танцевать под чужую музыку. Отличие других от нас — дверь к потенциалу нашей личности. Если мы решим никогда не общаться с другими людьми, мы можем провести всю свою жизнь, отплясывая только под собственную дудку. «Что еще я могу сделать? Я — это просто я, являющийся мной». Затем, спустя некоторое время, мы заболеваем и умираем. Жизнь прожита в коконе.

Мы пробуждаемся к своей пространственности через медитацию. Мы пробуждаемся к богатству мира и нашей роли в нем через расслабление. Мы пробуждаемся к полноте момента, будучи полем. Вместо того, чтобы воображать, что я живу в этом кожаном мешке, смотрю на что-то другое, пытаюсь получить от мира то, что хочу, и держаться подальше от того, чего не хочу, я расслабляюсь как поле. Опыт переживания того, что вокруг меня, и опыт переживания самого меня имеют равный статус, в обоих

случаях это просто опыт. Я смотрю на вас, вы — мой опыт. Я ощущаю свои ноги — это тоже опыт. Это возникающие и уходящие переживания. Иными словами, это недвойственное сострадание.

Самый простой способ сонастроиться с другими людьми — это начать волну проявления в неделимом, неразделенном океане, чтобы мы могли испытать созвонничество. Я могу стать таким, как ты. Ты можешь стать таким, как я. Мы оба находимся в одном моменте. Это то, что значит проявляться вместе.

Поскольку здесь нет борьбы за власть, то и насилия нет. Насилие коренится в концепции индивидуальной личности, идее о том, что мы разделены и являемся чем-то действительно отдельным, целостным: «Я должен защищать целостность себя, и поэтому тот факт, что вы можете на меня повлиять, опасен. Поэтому моя цель — позаботиться о себе, и поэтому мне придется контролировать то, что вы делаете». Это основа насилия — отделение индивидуума, монады, атома, хотя на самом деле это колебание волновых паттернов.

Это было краткое введение в то, как природа личности рассматривается с точки зрения буддизма, в частности, дзогчена. Дело не в том, что никакого «я» вообще нет. Скорее, нет существенного, долговечного содержания или самоопределения. «Я» — это место проявления энергии дхармакаи, ума будды. Пустота «я» — это то, что позволяет ему быть выражением сострадания.

Учения и практика показывают нам, как нужно потерять себя, чтобы найти себя. Мы теряем себя как тревожного индивида, территорию, которая постоянно нуждается в защите, и находим себя как момент участия, неотделимый от общего поля опыта. Это приводит к прекращению цепляния, растворению страха и доверию тому, что, какой бы ни была ситуация, поскольку мы являемся ее частью, мы найдем способ обитать в ней.

Медитация помогает нам превратить это в жизненный опыт. На этом наша встреча подошла к концу.

*Эта лекция состоялась 4 июня 2015 года во
Фрайбурге, Германия.*

Освобождение от привязанности и путаницы в пространстве бытия

Сегодня вечером мы вместе рассмотрим центральную тему буддизма: природу привязанности и то, как она развивается. Хотя существует множество различных школ буддизма, главная цель всегда одна и та же — обрести свободу от формаций привычек.

Я И МЕНЯ: БЫТЬ СУБЪЕКТОМ, БЫТЬ ОБЪЕКТОМ

Большую часть своей жизни мы следуем одним и тем же закономерностям, и это связано с тем, что зачастую мы видим в мире одни и те же вещи. Наше внимание избирательно. Некоторые вещи кажутся очень важными сами по себе. Конечно, мы знаем, что для других людей эти вещи неважны. Но когда это важно для меня, оно словно имеет внутреннюю важность, и это создает особую топологию нашего существования, когда нас по привычке привлекают одни вещи и отталкивают другие. Мы будто заключены в тюрьму своих предубеждений, и именно так неведение функционирует в нас каждый день. У нас нет панорамного видения. Даже когда мы чувствуем себя расслабленными и открытыми, в окружающей среде находятся определенные черты, которые быстро привлекают наше внимание. Мы склонны быть слепыми к природе этого заранее сформированного выбора.

Если мы выполняем базовую сидячую практику, такую как шаматха или шине, сосредотачиваясь на простом объекте, мы осознаем, что наш ум занят другими вещами. И тогда мы приходим к пониманию того, что мы не свободны. Сидя в медитации наедине с собой, мы начинаем непосредственно ощущать и переживать ограничения структуры своего эго. Даже если мы не хотим думать об

определенных аспектах своей жизни, мы обнаруживаем, что каким-то образом наш ум все равно занят ими.

Отречение было одной из первых идей в традиции, которая сейчас называется буддизмом тхеравады: мы могли бы отстраниться от некоторых вещей, которые, как нам кажется, нас держат. Может быть полезно попробовать это на какое-то время, но впоследствии это может показаться безнадежным занятием. Пытаясь отрезать объект, мы на самом деле отсекаем себя, потому что это — это объект, а не субъект.

Мы принимаем это за самого себя, а затем рассказываем о себе другим людям. Я могу рассказать вам что-то о стакане воды, который держу, потому что в моей руке что-то есть. Это объект, который я рассматриваю по отношению к себе. Точно так же я могу рассказать вам о себе, поскольку мое «я» — это то, что я рассматриваю, противопоставляя его себе. Когда я говорю: «Я являюсь мной», то «я», которым я являюсь, это не тот «я», о котором я могу вам рассказать.

Подходя к точке зрения махаяны, выраженной, в частности, Нагарджуной, мы начинаем видеть, что субъект и объект, «я» и «другие» подобны сямским близнецам. У каждого близнеца есть скальпель, и каждый близнец пытается освободиться, но из-за того, что они соединены вместе, получается кровавое месиво. Мы пульсируем между субъектом и объектом. С точки зрения грамматики, мы говорим «я» и «меня», где «я» — это скорее режим субъекта, а «меня» — это скорее режим объекта. Поскольку они близнецы, у них одна и та же мать. В буддизме махаяны мы приходим к осознанию того факта, что у нас много матерей. У нас есть мать из плоти и крови, которая нас родила. Еще одна мать — это язык, поскольку мы рождаемся как личности благодаря общению; разлучиться с этой матерью очень сложно. Родной язык живет в нас всю жизнь. Мы можем думать, что это мы говорим, но на самом

деле вся наша культура говорит через нас. Также у нас есть другие матери — школа, образование, друзья, работа и так далее.

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ НЕВЕДЕНИЯ: ПОТЕРЯ ОСНОВЫ

Мать, которая нас здесь интересует, — это мать неведения. В традиции Ньингма описывается два аспекта первого уровня неведения. Неведение в первом аспекте — это потеря основы. Хотя основа никогда не утрачивается, мы утрачиваем основу. Например, мы находимся вместе в этой комнате. Мы начали эту лекцию вместе в этой комнате и до сих пор находимся в ней. Комната никуда не делась, но мы покинули комнату, не выходя из нее. Как это возможно? Дело в том, что, когда мы смотрим вокруг, находясь в комнате, нечто привлекает наше внимание, чье-то лицо, картина, расположение ковриков и так далее, и когда мы фокусируемся на конкретном изображении или явлении, где же тогда комната? Комната воспринимается как должное, но без нее мы не смогли бы рассмотреть детали. Именно так функционирует первый уровень невежества. Открытое пространство нерожденной осознанности не закрывается, не теряется, ничем не покрывается, хотя мы можем использовать такую формулировку, чтобы описать происходящее. Оно есть — и в то же время его нет. Аналогично, эта комната здесь, но она и не здесь, когда мы смотрим на что-то конкретное в ней.

Изучая искусство, мы тратим довольно много времени на изучение природы отсутствия. Отсутствие и присутствие находятся в диалектическом движении. Зачастую мы понимаем это в терминологии света и тьмы, тени и освещенности. И то, и другое присутствует одновременно, но наш взгляд с большей вероятностью сначала упадет на более освещенную деталь. Она яркая и привлекает наше внимание. Она становится фигуральной, а все остальное отходит на второй план. Если я смотрю на одного человека, все остальные становятся несколько

размытыми. На самом деле они не стали таковыми; просто мое внимание их не так активно регистрирует. Когда я уделяю некоторым вещам больше внимания, я больше о них узнаю, и поэтому они начинают приобретать для меня большую ценность. Они становятся для меня особенными, но это просто вещи среди множества других вещей.

Итак, деятельность моего ума разделяет мир. Происходит мощное движение притяжения и отталкивания. Но все это просто присутствует здесь, и «я, меня, себя» — это тоже всего лишь одна из многих присутствующих здесь вещей. Я — не вы, а вы — не я. Несмотря на то, что вы очень милы, в какой-то момент мне придется выйти за дверь. Вы временное явление в моем мире. «Мой мир». Мой мир сопровождает меня, куда бы я ни пошел, а вы — необязательная добавка, гарнир. Я — это основное блюдо для меня. Но я вижу вас, я оглядываюсь вокруг и вижу вас, а себя не вижу. Я вижу свою руку, но не вижу своего лица. На самом деле ваше лицо более доступно для меня, чем мое собственное. И то, каково ваше лицо, влияет на меня. На меня оказывает влияние то, каковы вы в общении со мной. Вы не нейтральны, поскольку субъект и объект — близнецы.

Одна из главных функций гнева — попытаться отделить другого: «Тебя слишком много. Ты меня сейчас очень раздражаешь. Уйди!» «О, дорогая, теперь я скучаю по тебе. Мы можем встретиться? Ты мне нужна». «Тебя опять слишком много. Я тебя ненавижу. Исчезни и оставь меня в покое!» В течение многих лет я работал психотерапевтом с парами, и эта динамика повторялась снова и снова. Нам что-то нужно, а потом уже не нужно. Притяжение, отталкивание. Это все равно что иметь выключатель с настройкой яркости света и пытаться настроить его так, чтобы получить нужное количество освещения. Самое замечательное в электрическом освещении то, что к нему прилагается простой механизм регулировки, и в

регулировки, и в отношениях мы зачастую представляем, что у другого человека есть подобный маленький переключатель. Но в то время как мы пытаемся подстроить другого человека под себя, он тоже пытается подстроить нас, потому что мы связаны друг с другом. Еще до того, как мы встретились, мы были связаны! Когда мы встречаем других людей, они служат примером «другого». Они встроены в структуру «себя» и «других». Я и другие рождаемся вместе от одной матери, которая есть пустота. Объект не может существовать без субъекта. Субъект не может существовать без объекта. Они рождаются вместе и взаимно влияют друг на друга.

Некоторые школы медитации делают упор на попытку создать больше пространства между субъектом и объектом. Это похоже на нанесение на объект тефлонового покрытия, и преимущество этого метода в том, что его, подобно сковороде, потом очень легко отмыть. Это психопатическая структура Дон Жуана. Целоваться и заниматься с тобой сексом — это нормально, но я не хочу задерживаться надолго. Если я буду соединен с тобой, моя гладкая поверхность поцарапается. В более вежливом и общественно полезном смысле это позиция монаха. Защищенные тефлоном обетов, они могут находиться в этом мире, не заражаясь им.

Однако проблема эго в том, что оно жаждет интереса со стороны других людей: «Я хочу, чтобы вы интересовались мной, а не только представлением обо мне». Пытаясь вас заинтересовать, я рассказываю вам о себе. Но когда я поступаю так, я тем самым подпитываю ваши представления обо мне. В итоге вы думаете, что ваше представление обо мне — это то, кем я являюсь на самом деле. И тогда вы можете подумать: «Джеймс, я немного разочарован в тебе. Ты не тот, кем я тебя считал».

Подобные человеческие эмоции очень полезны для практики дхармы, потому что мы можем начать понимать,

что означает недвойственность. Это не два и не одно. Мы можем желать постоянно находиться в состоянии единства с кем-то, слиться в некой романтической мечте, которая может длиться какое-то время, но жизнь должна продолжаться, и нам приходится расставаться, чтобы пойти на работу или куда-то еще, и тогда мы обнаруживаем, что нас двое. В конце дня, возвращаясь домой, вы рассказываете своему любимому человеку о том, как прошел ваш день, потому что его там не было. Вы не можете показать ему свой день; все, что вы можете сделать, это рассказать ему о своем дне.

Даже если мы попытаемся добиться близости посредством обмена повествованиями, повествование — это обоюдоострый прием, который одновременно связывает и разъединяет. Рассказывая вам о своем дне, я делюсь им через собственную память, и все, что вы получаете, — это слова. Я не могу разделить с вами свою жизнь.

Ум одинок. Ему не обязательно быть таковым, но он, безусловно, одинок, и все попытки навести мосты на основе обмена впечатлениями не приводят к осязаемому результату. Это слова, идеи, концепции. Вероятно, моменты, когда мы чувствуем себя ближе всего к кому-то — это вовсе не те моменты, когда мы разговариваем. Может быть, мы гуляем по холмам, а затем садимся и смотрим на заходящее солнце. Если мы оба отдаемся тому, что есть, самозабвение, которое появляется при виде щедрости природы, привносит в нас чувство безграничной открытости. Кажется, словно мы переживаем один и тот же опыт, но в действительности мы не можем облечь этот опыт в слова. Чем больше мы пытаемся говорить об этом, тем сильнее отдаляемся друг от друга.

С точки зрения практики медитации мы можем начать понимать, что то, что мы называем «я, меня, себя», — это не описание сущности, а движение творения. «Я,

меня, себя» — это потенциалы, заложенные в великом потенциале. Я мог бы многое рассказать вам. Потенциал этого заложен в осознанности, и с точки зрения Ньингма/дзогчена, осознанность есть ясность, путь прояснения, который все признает и непосредственно ощущает вкус происходящего.

Представьте, что кто-то угощает вас кислой сушеной вишней. Вы кладете ее в рот, закрываете глаза и полностью сосредотачиваетесь на ней. Если вы позволите множеству различных тонких нюансов вкуса раскрыться в вашей слюне и с ее помощью дойти до вкусовых рецепторов, вы окажетесь в состоянии чистой восприимчивости. Если вы не судите, не сравниваете и не противопоставляете («Это кисло, это не сладко. Это не так вкусно, как вишня, которую я ел в прошлом году...»), вы просто становитесь пространством восприимчивости, в котором происходит раскрытие потенциала ситуации. В этот момент восприимчивость вашего рта не является ни активной, ни пассивной. Вы пребываете «вместе с разворачиванием», не падая в него, не отступая назад и не осуждая, а позволяя потенциалу раскрыться в вашем опыте.

Это ригпа, или осознанность. Момент за моментом возникает множество вещей. Большую часть времени мы подходим к полю опыта с точки зрения избирательности. Это первая стадия, на которой мы говорим: «Это достойно моего внимания, а это — нет». Затем я применяю суждения о том, что мне нравится и не нравится. Я связываю это с прошлым опытом. Таким образом, я включаю текущий опыт в матрицу, созданную в результате накопления предыдущего опыта. Подобно тому, как мы смотрим на меню и выбираем, что хотим поесть, затем мы кладем еду в рот и в процессе пищеварения часть ее усваивается, мы мысленно усваиваем некоторые аспекты происходящего. У эго очень большой рот, но очень слабая пищеварительная способность, и потому оно превращает еду в отходы

еду в отходы жизнедеятельности. Осознанность действует не так. Осознанность не пережевывает, не выбирает, не поглощает. Она одинаково ценит все происходящее.

Но как я узнаю, хорошо это или плохо, если у меня нет системы оценки? Возможно, знание того, хорошо это или плохо, вторично. Именно я рассказываю миру, что он такое. Возможно, мне стоит немного подождать, ослабить желание всемогущества и позволить этому случиться. Мир показывает себя мне через меня самого, я все это получаю, но ничего с этим поделать не могу. Точно так же мы можем оглядеть эту комнату, где находимся, покрутив головой в разные стороны; все приходит, все здесь. Вам не нужно создавать комнату, комната открывает себя вам. Существует непосредственное, прямое «здесь», но что здесь? «Мне нужно об этом подумать». Что бы вы ни думали об этом, это не то, что действительно здесь.

Такова природа невежества. Все доступно, все есть. В этом смысл дзогпа ченпо, великого совершенства. Вся полнота и цельность мира уже на месте. Это не конструкция, не обобщение; это не создается путем добавления или улучшения. Это то, в чем мы купаемся в каждый момент каждого дня. Но мы ничего не можем с этим сделать. Чтобы быть эффективным членом общества, я должен воздействовать на мир. Проще всего это сделать, если я не являюсь частью мира. Как отдельная личность я обладаю свободой действий. Я совершаю действия по отношению к тому, что не является мной. Я откусываю кусок яблока и радуюсь тому, что оно не кусает меня. Это сфера деятельности эго: способность оставить след. Оставляя след, мы создаем обозначение, а затем это обозначение можно считать и интерпретировать.

ТРОЕ ВРАТ К ОСВОБОЖДЕНИЮ

Традиция махаяны учит, что есть трое врат к освобождению:

ОТСУТСТВИЕ НАДЕЖДЫ

Надежда означает цепляние за аспекты этого мира и создание концепций. «О, я очень надеюсь, что увижу тебя снова!» — «Почему? Мир полон людей! Увидишь ли ты меня или кого-то еще... какая разница?» — «Нет, я надеюсь, что увижу именно тебя!» Обычно мы не воспринимаем надежду как что-то негативное. Мы идем в кино и надеемся, что посмотрим хороший фильм. Это знак того, что наш шаблон идет в кино с нами, а я — тот, кто его оценивает. С точки зрения махаяны это не лучший подход.

ПУСТОТА

Пустота — это отсутствие собственной сущности. Если мы осмотрим эту комнату, то увидим свет. Мы воображаем людей, но то, что мы видим на самом деле, — это свет. Пока мы продолжаем воображать людей и выяснять, чем они занимаются, откуда они, как их зовут и так далее, они становятся сосудами, которые можно наполнить. Но на самом деле они пусты, это лишь видимость. Тем не менее, мы их наполняем. Почему? Мы считаем, что это проявление дружелюбия. «О, я встречал тебя раньше!» «К сожалению, по дороге я встретил доктора Альцгеймера, поэтому не уверен, виделись ли мы раньше. Но я определенно с кем-то виделся, это точно». Когда мы встречаем людей, которые, к сожалению, страдают подобными дегенеративными заболеваниями, это очень расстраивает. Они не могут поддержать разговор. Они повторяются, потому что забыли, что говорили ранее.

Итак, мы видим, что наша социальная формация зависит от полноты, а не от пустоты. Но, к счастью, Будда объяснил, что полнота пуста, а пустота полна. Если я запомню ваше имя, это ничего не значит. Когда мы произносим чье-то имя, несколько гласных и согласных звуков, резонируя, доносятся из нашего голосового аппарата. Наш знакомый слышит звук и думает: «Ты

помнишь мое имя, как мило!» Это мысль. У меня возникла мысль. Две мысли встречаются. Разговоры — это сайты знакомств для мыслей. Мыслетворчество создает мир, и это возможно по той причине, что все пусто. Мы можем заново изобрести себя, чем и занимаемся, поскольку у нас нет постоянного определения. Пустота — это потенциал.

БЕЗЗНАКОВОСТЬ

Беззнаковость означает, что знаки, названия, имена — Джон, Мэри или какие-либо еще — ни на что не указывают. Когда вы знакомитесь с человеком и узнаете, что его зовут Джон, это дает вам ощущение, что имя обладает реальной сущностью. Там кто-то есть. И этого «кого-то» зовут Джон. Итак, теперь мы знаем, что это Джон. Что же именно мы знаем? Знаем ли мы что-то о Джоне? Джон — это поток опыта. Этот поток опыта создается не намеренно. Мы обнаруживаем, что в нашем теле возникают разные ощущения, чувства и так далее. Мы не знаем, какими будут наши ингредиенты в каждый момент времени. Одно дело заказать в кафе блюдо дня. Но в нашем случае это блюдо минуты и блюдо секунды, потому что все постоянно меняется. Кто шеф-повар? Кто меня готовит? Это очень тревожит. Кто-то делает меня «мной», и это уж точно не я! Мы обнаруживаем, что являемся «я, мной, собой».

На что указывает знак «Джеймс»? Это обозначение разворачивается во взаимозависимом возникновении со множеством одновременно действующих факторов. То, что мы называем «Джеймсом», по-видимому, к чему-то относится, но если мы обращаем внимание не на концепцию, а на реальные явления, которые момент за моментом составляют Джеймса, они оказываются сложными и неуловимыми в своем многообразии.

Махаяна говорит, что этот мир — беззнаковый. Когда мы впадаем в соблазн названий и форм, кажется, что мы что-то хватаем. Но все возникающее полно потенциала,

и какое бы определение мы ни придумали, оно никогда не сможет охватить происходящее целиком.

Если в Вене происходит убийство, полиция пытается составить профиль убийцы с помощью ДНК, отпечатков пальцев и так далее. Полицейские отсматривают видео с камер видеонаблюдения, берут интервью у людей, живущих по соседству; они создают картину преступления. Подобной работой занимается и эго. То же самое мы делаем в этой комнате, когда начинаем разговаривать с другими людьми. Мы создаем некоторое представление о теме нашего общения и нашем отношении к этим людям, но это похоже на расследование убийства после того, как оно уже совершено. Само событие происходит сейчас — и это просто то, что есть.

ОСОЗНАННОСТЬ — ЭТО БЕЗРАБОТИЦА ЭГО

Важно понять смысл того, что осознанность — это безработица эго.

Сегодня люди беспокоятся об искусственном интеллекте и о том, что эго использование приведет к потере множества рабочих мест. Что делает эго? Это защищает меня а качестве «кого-то». Однако я не кто-то, я никто, действующий как кто-то. Потенциал каждого из нас настолько велик, что если мы попытаемся его реализовать, то не сможем сказать, кто мы. В каком-то смысле мы — никто. И все же момент за моментом этот никто является кем-то. То, что я проявляюсь как «кто-то» здесь, с вами, в этой комнате в данный момент, является сотворчеством. Вы нужны мне для того, чтобы я мог быть собой. Когда я летел в самолете, я не читал там лекцию. Я говорю все это сейчас, потому что здесь такая ситуация. Я рождаюсь в этот момент в силу причин и условий. Без вас я — не я. Мой потенциал раскрывается через вас. Если вы не возникнете, то и аспект меня, возникающий вместе с вами, не проявится.

Мы знаем, что, когда мы станем старше, наши родители могут умереть. Я понимаю, что разговоров, которые у меня были с матерью, я больше никогда ни с кем не буду вести. Когда я видел лицо моей матери, это каждый раз рождало меня как ее ребенка. Лицо моей матери делало меня ребенком моей матери. Однако когда я был на улице, я не был ребенком моей матери. Я родился или появлялся таким, как того требовали обстоятельства.

Это потенциал пустоты, который неотделим от осознанности, сияющей ясности ума. Это огромная свобода, поскольку нет конца нашему потенциалу, но когда мы соглашаемся с четким определением того, кто мы есть, наши разнообразные невротические тенденции, определенные аспекты нашего потенциала имеют тенденцию проявляться. Поскольку это сканирует все три времени — прошлое, настоящее и будущее — оно выстраивает картину: «это я. Я такой. Я всегда был таким. Это то, какой я. Что я могу поделать? Я — это я».

Кто создает это ограничение? Возникают мысли, чувства, ощущения. Возникновение и исчезновение. Динамичное, преходящее и непостижимое. Пришло и ушло. Когда мы цепляемся за мысль, мы цепляемся за эхо. Когда у нас очень много таких эхо, кажется, будто у нас есть что-то реальное. На самом деле это всего лишь воспоминания. «Но это кажется таким реальным!» Это реально, потому что мы в это верим.

ВТОРАЯ СТАДИЯ НЕВЕДЕНИЯ: ПРОЕЦИРОВАНИЕ И НАДЕЛЕНИЕ ВАЖНОСТЬЮ

Вера в существование сама по себе является функциональным аспектом второго уровня неведения. Сначала у нас была открытость комнаты, которая забывается, когда мы настраиваемся на определенные детали. Мы проявляем избирательность согласно своим привычкам и уделяем особое внимание некоторым

предметам, что делает их важными для нас. «О, этот предмет такой благоухающий; он так и пышет важностью. Разве вы этого не замечаете? Он потрясающий!» Позже мы можем пойти с другом в художественную галерею и полюбоваться прекрасной картиной, а затем заметить, что нашему другу скучно. Мы могли бы сказать: «Как тебе может быть скучно? Смотри, это же невероятная картина!» Мы видим смысл в самой картине, но в действительности это наша проекция, интерпретация.

Ум — это самое главное. Щедрость ума наполняет ум деталями переживаемого опыта. Это ум; это не вещи. Если мы распознаем это, то это называется энергией осознанности, игрой творческого потенциала ума будды.

Если мы не распознаем в уме сияние нерожденной осознанности, то перед нами оказывается мир, полный разнообразных вещей. В таком случае я просто вещь, смотрящая на вещи. Какие из них нравятся мне больше всего? Мне нужно выбрать! Но, к счастью, я умею принимать и отвергать. Принятие и отторжение — две основных динамики ума, и мы раз за разом читаем о них в текстах о медитации. Мы стараемся получить больше того, что нам нравится, и меньше того, что нам не нравится. Мы редактируем мир.

Как это работает? Из-за моего ошибочного представления о том, что субъект и объект действительно разделены, мне приходится защищать себя от перегруженности вещами, отсеивая многие из них. Поскольку большая часть того, что мы испытываем, нейтральна, мы не обращаем на это внимания. Из-за этого в нас усиливается желание присваивать и отторгать то, что мы считаем особенным. «Эта вещь мне нравится, и я должен ее заполучить. А эта вещь мне не нравится, и лучше держаться от нее подальше».

Таким образом, наша открытость миру очень и очень мала. Я начинаю с себя, а затем смотрю, есть ли какие-то комментарии обо мне.

Все здесь, все доступно. В плане непосредственного развертывания ситуации нет никаких запретов. В том, что касается вмешательства в ситуацию, конечно, они есть. Но прямое присутствие того, как оно есть, безгранично. Любое ограничение исходит от меня. Это значит, что ключ от двери к свободе у меня в руках. Никто больше не делает этого со мной. Это мой ум, и это он становится привычным, навязчивым, управляемым, ленивым, подавленным, тревожным... Когда возникают все эти переживания, кажется, что это и есть я. Если я в депрессии, то я в депрессии. Это происходит потому, что эго пусто от собственного содержания. Эго — это ничто, притворяющееся чем-то, и для этой цели подойдет что угодно. Поэтому, если мне нужно кем-то быть, и в меню всегда есть слово «депрессия», то почему бы не быть в депрессии. Я бываю полным энергии, счастливым, грустным, я то, я это, я всегда что-то.

И тогда Будда плачет и пытается объяснить нам, что мы всегда являемся чем-то только потому, что мы ничто! «Но я не хочу быть никем! Если бы я был никем, кем бы я был?» Будда говорит: «Ты был бы буддой». «Но как я могу быть буддой, если я — это я?»

Мы принимаем прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе и говорим об отречении от сансары. Мы слушаем учения о том, что у нас есть природа будды, но ощущаем, что держаться за себя тоже важно. Кто же мы такие? Когда мы наблюдаем за собой, то замечаем, что постоянно меняемся. Что же это за «я», за которое мы цепляемся? Быть самим собой, быть чем-то, кем-то — это идея. В глубине нашего сердца есть коробочка, и в этой коробочке лежит листок бумаги, на котором написано наше тайное имя: «Пиноккио». Пиноккио хотел быть мальчиком, но он

не был им. Мы хотим быть личностью, но мы не личность. Мы — будда, притворяющийся человеком. Почему мы это делаем? Потому что не знаем, что мы будды.

РЕКА ТЕЧЕТ, НО МЫ ПЫТАЕМСЯ ЕЕ ЗАМОРОЗИТЬ

Здесь все становится немного сложнее. Будда не является объектом познания. Объекты познания — это объекты. Будда — это не объект, будда — это осознанность. Мы не можем видеть осознанность, это не товар; мы не можем получить больше или меньше осознанности. Это отличается от всего, что мы знаем. Это не что-то искусственное, не кем-то созданная конструкция, и это нельзя истолковать или осмыслить с помощью противопоставления: хорошее/плохое, правильное/неправильное. Мы не можем придать ценность осознанности. Мы можем оценить ценность эго, дать себе оценку, как в школе: «Я должен стараться больше. Мне действительно нужно изменить свой образ жизни...» Как один из сямских близнецов, мы говорим с собой как с объектом, а не как с субъектом.

- Я буду медитировать каждый день.
- Кому ты это говоришь?
- Себе.
- У тебя уже был такой разговор с самим собой?
- Да.
- Видимо, оно тебя не слушается.

Это диалогическая структура эго. Осознанность — это другое. Это великая тайна: чтобы осознать, какие мы, нам следует делать меньше, а не больше. Но эго, поскольку оно склонно к чувству вины и стыда, чувствует себя неполноценным и неспособным. И тогда оно решает, что должно стараться еще сильнее. Таким образом, ему есть чем заняться всю жизнь. На самом деле это работа для

многих, многих жизней. Мы хотим быть личностью, но мы не личность. Но, возможно, мне не нужно меняться. Возможно, все в порядке и так. «Нет, я уверен, что это не так. Позвольте мне рассказать вам о моих проблемах». Но если мы взглянем на проблему, то увидим, что она существует всего пару секунд, а затем исчезает. Самоосвобождение явлений — это то же самое, что непостоянство и пустотность всех явлений.

Так что же нам делать? Представьте, что мы приходим на берег реки. В детстве я строил замки из песка. Но сейчас я слишком взрослый, чтобы делать это. Я буду строить замки из воды. Я ставлю ведро в воду, наполняю его и переворачиваю вверх дном... У меня может уйти много времени на попытки построить такой замок. Тогда у меня появляется другая идея: я заморожу реку! А потом ударю по ней молотком и буду строить замок из кусочков льда!

Так работает цепляние. Мы не сможем цепляться, если уцепиться не за что. Поток событий, возникающий каждое мгновение, невозможно уловить. То, за что мы цепляемся, — это концепция, а затем мы собираем концепции вместе, чтобы построить дом мыслей. Это как бы замораживает поток непосредственных переживаний, чтобы мы могли жить в этом окаменевшем особняке. Вот где живет эго: в мрачном, мертвом мире. Но река продолжает течь. Жизнь продолжается мгновение за мгновением, свежая, полная красок, ощущений, чувств...

«Что это значит?» — самый глупый вопрос на свете. Смысл — это дверь в проклятие. «Мне нужно об этом подумать. Я должен разобраться в этом». Зачем? Зачем нам это делать? Что могут сделать наши мысли, чтобы повысить ценность великой вселенной, сияющей перед нами? Миру нужны наши мысли, как девочке-подростку нужен прыщик на носу. Так мы создаем свое бремя. «Что мне делать со своей жизнью? Подходит ли мне эта работа? Правильные

мне эта работа? Правильные ли это отношения? Расскажи мне, ты меня немного знаешь». Мириады мыслей. Одна мысль ведет к другой, и это бесконечный процесс.

БЕЗЗНАКОВОЕ

В текстах тхеравады говорится, что, когда будда входит в нирвану, он вступает в беззнаковость. Мы не можем истолковать нирвану, мы не можем извлечь из нее смысл. Мы не можем ее интерпретировать, да это и не требуется. Она совершенна, дзогпа ченпо, великое совершенство. Одно из слов, часто используемых в текстах дзогчена, — *sim-ра*, что означает «удовлетворенный». сверх того, что есть, нам ничего не нужно, и так все в порядке. В текстах говорится: все, что приходит, приходит. «Но мне это не нравится». Добавляем ли мы ценность происходящему или сами себя оскорбляем? «Мне это не нравится». И? Что такое? «Не знаю, но мне это не нравится». У нас есть ощущения в теле. На что они похожи? Не рассказывайте этому ощущению, какое оно; позвольте ему показать вам, какое оно. Но я уже заранее сделал выводы. «Мне это не нравится. Я не хочу этого. Это не для меня. Мне нравится совсем другое». Но мы не знаем, что это такое. «Я знаю, что мне нравится, и мне нравится то, что я знаю. Мне не нужен весь мир. Если я захочу сильных ощущений, я могу понюхать свои подмышки».

Такова большая часть нашей жизни. Мы создаем собственный мир из привычек и ритуалов и нюхаем их каждый день. «Ага, это пахнет мной». Это дарит нам ощущение комфорта.

Это отличается от удовлетворенности дзогчена. Все учение Будды — о срединном пути: не погружаться в опыт, не отвергать его, а оставаться открытым и присутствовать вместе с опытом. В общем подходе буддизма мы развиваем способность наблюдать за своим опытом. Это

требует некоторой отстраненности. Но когда мы переходим к практике дзогчена, мы не смотрим на что-то, мы позволяем ясности возникающего опыта быть беспрепятственной, поскольку она заполняет пространство возможностей. Иногда ее называют дхармадхату, пространством всех явлений.

Нам свойственно думать: «Это то, что происходит со мной», — и тогда я противопоставляю себя своему опыту. Я нахожусь здесь. Выполняя практику, мы понимаем, что каждое место, где, как нам кажется, находится наш ум, само по себе преходяще. Ничто не зафиксировано и не незыблемо. Мы не можем вернуться в то же место снова. Если я говорю: «О, я думал об этом вчера», — это подразумевает, что эта мысль была со мной вчера, а теперь она снова со мной, как если бы я был какой-то постоянной точкой отсчета, подобно центру колеса, к которому сводятся спицы.

Что это за центр? У нас есть две вещи: идея обо мне, которая пуста и может быть заполнена чем угодно, и фактичность или актуальность меня, которая представляет собой поток преходящего опыта. Поток никогда не прекращается и нигде не застревает. Я подобен прозрачной стеклянной трубке, я посредник, через которого проходит поток опыта. «Это происходит со мной» — это лишь идея. Это то, как мы сами себе объясняем происходящее.

ПОЗВОЛЬТЕ КОММЕНТАРИЮ ТЕЧЬ, НЕ ДУМАЯ, ЧТО ЭТО КАК-ТО КАСАЕТСЯ ВАС

Это главный момент: осознать, что я очень активно днем и ночью интерпретирую мир. Я комментатор. Нужен ли миру мой комментарий? Нужен ли он мне? Кем бы я был, если бы у меня не было комментариев? В этом суть медитации — позволить комментарию течь, не думая, что он как-то относится к вам. Мы созданы из комментариев. Дело не в том, что мы существуем до комментария, а

комментарий рассказывает о нас. Комментарий появляется уже после факта нашего истинного существования. Наша вера в комментарий — в тот смысл, на который, как нам кажется, он указывает — порождает и поддерживает заблуждение о том, что мы существуем как отдельная сущность. Итак, главная цель медитации — наблюдать, как мы погружаемся в вовлеченность.

Это часто называют «тремя колесами»: 1) я, метатель колеса; 2) «я», которое, как мне кажется, бросают; и 3) связь между ними, в которую я вовлечен. Все они пусты, все это — чистый театр, ничего не значащий шум, однако для меня это имеет значение, ведь кроме шума у меня ничего нет. Или же я будда. У меня есть выбор.

Это главное, что я хотел до вас донести. Дело не в том, что сама деятельность неправильная или плохая, а в том, что мысли, чувства и ощущения — это методы. В тибетской традиции, в символе яб-юм, женское начало — это мудрость, а мужское — метод. Когда они нераздельны, метод является выражением ясности пустоты. Но когда метод утрачивает свою основу в пустой открытости, он становится волей к власти. Подобно этому, острый скальпель — это метод, с помощью которого мы можем кого-то исцелить или убить; мы можем перерезать кому-то горло или сделать какую-то медицинскую операцию. Если негативная формация эго злоупотребляет методом, это может стать причиной убийства.

ПРОХОДЯ ЧЕРЕЗ ЛОЖНЫЕ СЛОИ ОСНОВЫ

Ключевой вопрос заключается в том, какова основа возникновения опыта. В текстах дзогчена основа — наиболее важный фактор.

В детстве наша главная опора — наши родители или окружающие люди. Посредством миметического поглощения мы усваиваем многие их привычки и ценности. Становясь старше, мы развиваем критическое мышление и

переходим от опоры на семейные ценности к опоре на себя: «Это то, во что я верю и то, что я готов сделать».

Занимаясь практикой дхармы, мы исследуем статус этих различных основ. Так ли они надежны, как мы себе представляем? Мы ищем, есть ли еще одна основа под той, на которой мы стоим [В английском языке слово «основа» — “ground” — также переводится как «земля». — прим. пер.]. Пустота — это глубинная основа. У нас также есть основа нашего восприятия, основа наших предположений и так далее. Существует много слоев основы. Мы можем понять это на примере дома. В многоэтажном доме на каждом этаже и в каждой квартире есть пол — это основа, благодаря которой жизнь в квартире становится возможной. Но эта основа находится чуть выше потолка предыдущего этажа. Это не настоящая основа. Нам нужно спуститься в подвал, чтобы отыскать основу пустоты.

Этим мы и занимаемся в процессе медитации. Мы погрузились в многочисленные последовательности ложных основ. Оставаясь с ними и не принимая их на веру, мы понимаем, что они преходящи, пока постепенно истинная, неизменная, ваджрная основа не начнет проявляться как непосредственная основа всего, чем мы являемся, и всего нашего опыта. Вот что мы делаем. Мы все можем это сделать. Если мы этого не делаем, то продолжаем верить в ненадежные вещи.

Это то, что действительно важно, в отличие от политики. Вопрос в том, как я обманываю себя? Что мешает мне посмотреть, что там? Единственное ограничение для моего собственного пробуждения — это я сам.

Нам повезло, потому что у нас в какой-то мере есть сангха, мы можем встречаться с другими людьми и практиковать вместе, и практика помогает нам жить честно.

Эта лекция состоялась 6 сентября 2018 года в Академии Чжи-Чанг Ли, Вена, Австрия.

Любовь и привязанность с точки зрения дзогчена

Сегодня вечером мы рассмотрим природу любви и привязанности и исследуем, как это соотносится с традицией дзогчен.

В общих учениях буддизма махаяны, которые касаются мудрости и сострадания, особое внимание уделяется любви и щедрости по отношению к другим. Культивируются такие устремления, как «пусть все существа будут счастливы», и существуют медитативные практики, такие как тонглен, в рамках которого мы представляем, что обмениваем собственное счастье на страдания других.

Однако в традициях медитации, развившихся на основе этого — в тантре, махамудре и дзогчене — любви не уделяется особого внимания. Они могут даже показаться несколько холодными и абстрактными. Поэтому мне хотелось бы показать, что путь дзогчена в действительности является практикой любви.

ЛЮБОВЬ И ОТНОШЕНИЯ

Любовь — весьма проблематичное слово. Оно может иметь множество значений. Когда мы говорим кому-то «я люблю тебя», это своеобразный подарок, и, как и в других ситуациях, когда мы дарим подарки, мы тем самым рассчитываем получить что-то в ответ. Если я люблю тебя, то, конечно, ты должен любить меня в ответ. Таким образом, создается неявный контракт, согласно которому, если я отдам тебе себя, а ты мне себя не отдашь, то я окажусь в проигрыше!

Зачастую, когда люди влюбляются, им кажется, что эти отношения будут длиться бесконечно. Как и в любом начинании, они полны энтузиазма и волнуются о будущем,

но рано или поздно приходит бухгалтер: «Вот столько я вкладываю, вот столько я получаю. Я делаю все это для тебя, но мне кажется, что ты этого не замечаешь. А что ты делаешь для меня?»

Хотя поначалу мы открываемся человеку, поскольку он кажется местом, где возможна бесконечная открытость и расширение, зачастую мы обнаруживаем, что нас затягивает обратно в замкнутый круг арифметики, сложения и вычитания и попыток найти справедливость. Иными словами, опыт любви становится средством достижения цели, способом гарантировать, что мои потребности будут удовлетворены другим человеком... что я не буду одинок... что формы, паттерны моего существования будут фундаментально подтверждены.

С этой точки зрения многое из того, что мы вкладываем в понятие «любовь», на самом деле является средством борьбы с базовой экзистенциальной тревогой. «Я не знаю, кто я. Я не понимаю, в чем предназначение моей жизни, но пока ты меня любишь, со мной все будет в порядке». Как поется в песне, «у меня есть любовь, которая согревает меня». Любовь становится своего рода одеялом, защитой от некой неопределенности нашего существования.

Отношения, оформленные браком, имеют статус законных, и в прошлом законы церкви и страны очень усложняли процесс развода. Сейчас ситуация изменилась, и многие отношения стали менее долговечными и менее формальными. Романтическая любовь — это чувство, создающее особое настроение, которое может наполнить наш мир, но на самом деле оно ничего не устанавливает. Что придает ситуации стабильность, так это совместная деятельность, такая как планирование будущего и умение принимать решения. Это, конечно, предполагает переговоры, которые подразумевают компромисс, и тогда

мы снова возвращаемся к подсчету побед и поражений. Это не падение с небес, просто все так и есть.

Когда взрослые люди становятся парой, особенно если у них есть дети, им приходится многое планировать, и мы приходим к выводу, что нам нужно выйти за рамки начальной романтической фазы и перейти в период любви, включающей в себя ограничения и раздражающие привычки другого человека. Это может быть очень полезно, поскольку позволяет нам расширить представление о себе и способность взаимодействовать с окружающим миром, однако это по-прежнему основано на базовом ощущении того, что я — это индивидуальное «я».

Когда мы говорим «я люблю тебя», здесь действуют три фактора. Есть субъект — тот, кто любит, есть объект — тот, кого любят, и между ними существует связь, которая представляет собой движение, выражающее теплоту, заботу и внимание. Звучит неплохо, но, к сожалению, с буддийской точки зрения это не так уж и хорошо, поскольку подтверждает существование настоящего и неизменного «я».

Если я говорю «я люблю тебя», я действительно это имею в виду, мне можно доверять, и я могу гарантировать, что это чувство не изменится. Это довольно зыбкая почва, потому что мы все можем быть ненадежными. Мы можем сформулировать намерение и в дальнейшем поддерживать его волевым усилием. То есть мы можем управлять своим временем и энергией так, чтобы, например, вовремя приходиться на работу и фокусироваться на ней. В отношениях вы можете выражать схожую ясность намерений в заботе о ком-то, помня об этом человеке, и, отправляясь за покупками, покупать еду, которую она предпочитает, и цветы, которые ей нравятся. Вы помните дату ее рождения; вы заботитесь о ней, когда она болеет, и так далее.

Любовь — это не акт воли. Вы не можете заставить себя полюбить кого-то. Вы можете открыть в себе чувство любви с целью включить в него все больше людей, но любовь — это то, что приходит к нам. Мы чувствуем любовь к кому-то. Любовь не порождается намерением. Скорее, это похоже на ветер, веющий на нашем пути.

Итак, субъект ненадежен, объект ненадежен и связь между ними ненадежна. В буддизме эти три фактора называются «тремя колесами». Это колеса, вращающие и удерживающие на месте транспортное средство или структуру нашего существования.

Но кто тот, кого мы любим? У нас есть представление об этом человеке, и если он хочет, чтобы мы его любили, он проявляет себя определенным образом. Мы начинаем видеть его в особом свете, который отличается от того, как этого человека видит его мать. Иными словами, мы создаем избирательное представление о другом человеке. Любовь и редактирование могут быть нераздельны. Нам кажется, что мы видим человека целиком, но мы — трехмерные существа.

Когда вы идете в парк и видите скульптуру, подходя к ней, вы видите ее форму и думаете: «О, она выглядит вот так». Затем, когда вы обходите вокруг нее, скульптура начинает выглядеть по-другому. По мере движения вокруг скульптуры вам открывается все больше и больше ее аспектов. Какой из них является истинным? То, как выглядит скульптура, зависит от вашего положения относительно нее. Вы никогда не сможете получить полное представление об этой скульптуре и охватить ее целиком. У вас может быть глубокое переживание одного из ее аспектов, но всегда есть что-то еще, что-то большее, что ускользывает от вас при взгляде под определенным углом.

Возможно, то же самое и с любовью: в другом человеке всегда есть что-то большее. Есть что-то еще, что всегда будет ускользать от вашего понимания. И это

прекрасно, поскольку желание иметь полное знание о другом человеке может привести к разочарованию! Если я буду знать о тебе все, ты полностью вольешься в мой мир. Но на самом деле это невозможно. Даже если вы прожили вместе много лет, вы можете услышать, как он разговаривает с другом по телефону, и уловить в его голосе какой-то тон, который он не использует в разговоре с вами. Со своими друзьями, родителями, коллегами он показывает аспекты, которые никогда не будут напрямую показаны вам. То, что у нас есть с другими людьми, — это опыт: опыт раскрытия их бытия. Это наша доля. Она неполная, частичная, и она меняется в зависимости от обстоятельств. Я меняюсь, другой человек меняется, меняется тон чувств между нами.

Хотя любовь может казаться очень глубокой, интенсивной и правдивой, ей не ускользнуть от истины непостоянства. Любовь — это эмоция, а эмоции подвержены изменениям. Все, чем мы наслаждаемся и что мы любим, исчезнет. Мы любим свое тело, этот драгоценный дом, в котором живем, но оно заболит и умрет. Тела близких нам людей заболевают и умирают. Тот факт, что мы кого-то любим, не может остановить приближение смерти. Он не может остановить ход времени. Если у вас есть дети, вы их любите, но они могут вырасти и стать кем-то, кого вы с трудом узнаете. Когда они были маленькими, они были такими милыми. Это потому, что на самом деле они еще не так явно проявляли себя. Чем больше они становятся теми, кто они есть, тем меньше мы можем их понять.

Это указывает на основной факт: изоляцию и сепарацию индивидуального эго. Мы рождаемся в одиночестве и умираем в одиночестве. Между этими моментами по сути мы живем одни. Мы можем быть близки с людьми физически и эмоционально, но при этом

существует разделение, потому что мы не можем знать, что чувствует кто-то другой.

На самом деле большую часть времени мы едва замечаем, что испытываем, потому что погружаемся в мечты. Жизнь идет, но мы кружимся в мыслях обо всем подряд, отсутствуя в полноте своего воплощенного существования. Мы склонны создавать образы других людей, которые существуют преимущественно в нашей голове. Даже если мы очень много общаемся с другим человеком, он никогда не сможет полностью показать нам, кто он. Он может рассказать нам что-то о себе, но историям и рассказам нет конца. Он также проявляет себя в позе, жестах, выражении лица и так далее, но всегда остается что-то еще. Есть и другие вещи, к которым у нас нет доступа.

То же самое и с нами; нам не увидеть собственную спину. Вы можете посмотреть на себя в зеркало, но это отражение. Вы видите спины и шеи других людей. На самом деле ваша спина в большей степени принадлежит другим людям, чем вам. Итак, в нас есть многое, что доступно для других людей, но не для нас.

ПОСКОЛЬКУ ИДЕНТИЧНОСТЬ УСЛОВНА, ЛЮБОВЬ УСЛОВНА

С буддийской точки зрения, когда мы начинаем исследовать реальность своего воплощенного существования, мы обнаруживаем, что на самом деле проявляемся момент за моментом как постоянно меняющиеся паттерны. Иногда эти паттерны гармонируют с окружающей средой, и жизнь кажется легкой. Иногда они конфликтуют с окружающей средой, и происходящее вызывает у нас беспокойство. Мы не понимаем, почему другие люди ведут себя определенным образом, и это подчеркивает ощущение, что мы отличаемся от них.

В такие моменты мы ищем легкости бытия, порожденной паттерном становления, паттерном прихода в

новую форму, которая вновь войдет в ритм с паттернами, которые нас окружают. Иными словами, зачастую мы чувствуем себя наиболее спокойно, когда наше проявление и поле опыта находятся в гармонии.

Чтобы чувствовать больше легкости, мы должны быть готовы воспринимать себя как ряд потенциальных способов проявления. Если у нас есть четкое представление о себе, то чувство ясности и безопасности, которое оно может породить, может дорого нам обойтись, потому что в итоге у меня есть определенная форма. Я как кусочек мозаики, и мне нужно взять свой маленький кусочек и попытаться найти в мире нишу, в которую он может вписаться. Пробую здесь, пробую там. Кажется, он никуда не подходит...

Тогда мы берем ножницы. Нам нужно принять решение. Подрезать ли нам мир или себя? Экстраверты пытаются изменить мир. Интроверты часто подрезают себя, и это может быть довольно болезненно. Есть ли где-то в мире такое место, где я могу быть собой?

Но то, что мы называем «собой», — это паттерн. Паттерн, созданный (если вы в это верите) влиянием кармы из предыдущих жизней, динамикой семьи по мере вашего взросления, опыта обучения в школе, экономической ситуации, которая сложилась, когда вы начали работать, и так далее. То есть мой паттерн (то, что является мной) возник как диалогическое образование в общении с окружающей средой. Я развивался исторически и ситуационно.

Я чувствую себя собой и, желая быть собой, хочу встретить кого-то, кто полюбит меня как меня. «Если ты действительно любишь меня, ты дашь мне ощущение бесконечной истины моей условной личности». То есть если ты меня любишь, то поверишь лжи, в которую я верю о себе, потому что на самом деле я не тот человек, которого

ты любишь. Вернее, я не только тот человек, которого ты любишь.

Иными словами, мы обречены быть множественными. Мы богаты своей креативностью, своей отзывчивостью, и отчасти наша проблема заключается в том, что мы не совсем уверены, как обитать в таком качестве существования, которое является гибким, отзывчивым и не поддается присвоению. Кажется, легче вернуться к какому-то постоянному определению. Так, например, вы слышите, как кто-то использует незнакомое вам слово. Вы идете домой и смотрите в словаре: «О, вот что это значит». Но в том ли значении тот человек использовал его? Как сказал Витгенштейн [австрийский философ - прим. пер.], если вы хотите узнать значение слова, не заглядывайте в словарь, а послушайте, как оно используется. В разных ситуациях слова проявляют себя по-разному. Когда слово сочетается с другими словами в предложении, оно раскрывает определенные аспекты себя. Нельзя сказать, что слово действительно означает само по себе, и точно так же мы не можем сказать, кто мы на самом деле.

В буддизме привязанность рассматривается как нечто совершенно бесполезное. Мы застреваем в привязанности из-за невежества, потому что потеряли связь с реальным положением дел. Каково это — быть живым? Мы здесь, мы знаем, что это мы, то есть каким-то образом, на каком-то тонком уровне, мы переживаем непрерывность того, что я есть «я», и все же мы не можем даже предсказать, какими будем через пять минут. Наши тела движутся, возникают ощущения, эмоции, мысли. Это факт нашего существования. Так мы открываемся самим себе, и мы не знаем, что будет дальше.

Мы привязываемся к образу самих себя, который действует как завеса, мешающая нам соприкоснуться с непосредственностью феноменологического

представления. То, кем мы являемся, возникает одновременно с обстоятельствами, в которых мы находимся.

Привязываясь к определенному представлению о себе, мы как будто верим, что внутри нас есть некая сущность: истинное «я», настоящее «я». Мы могли бы даже пойти на какой-нибудь семинар, чтобы узнать, «кто мы есть на самом деле». «Я устал быть фальшивым, я устал играть во все эти игры. Я просто хочу по-настоящему быть собой». Если это хороший семинар, вы действительно сможете проявить себя, но, отправившись на работу в понедельник утром, вам, вероятно, не следует вести себя так же, потому что на работе никому нет дела до вашей подлинной сущности! Их интересует ваша способность вписаться в свою роль и выполнять задачи, связанные с этой ролью. Подобные семинары могут быть весьма интересными и казаться очень важными и истинными, но затем вы можете пойти на другой семинар и открыть для себя еще что-то новое и столь же аутентичное. «Ух ты, это бесконечное путешествие. Кто бы мог подумать, что во мне столько всего?»

Почему так? Может быть, в сердце есть какое-то тайное банковское хранилище, полное сокровищ, или, может быть, особое настроение группы, в которой вы состоите, позволяет вам проявить себя именно таким образом? С буддийской точки зрения, наша индивидуальная идентичность не имеет сущности. Нет никакой дистиллированной, истинной капли того, кем мы являемся на самом деле. Иначе говоря, идентичность зависит от обстоятельств, и любовь на самом деле тоже зависит от них.

Зачастую мы обнаруживаем, что влюбляемся в людей, похожих на одного или обоих наших родителей, потому что ощущение того, кем я являюсь, представляет собой определенную последовательность паттернов,

которые впервые проявились в семейной матрице в детстве. Чтобы эти закономерности проявились легко, мне нужно найти кого-нибудь, у кого есть параллельные закономерности. Например, если стиль речи этого человека похож на то, как говорит моя мама, этот человек вызовет у меня симпатию, хотя сильная похожесть может быть слишком эдиповой и пугающей. Но каким-то образом мы сближаемся, потому что оба знаем, что делать. Итак, любишь меня, люби и мой паттерн, потому что это все, что ты получишь.

ПОЧЕМУ МЫ ЧУВСТВУЕМ, ЧТО У НАС ЕСТЬ «Я»?

Если мы всего лишь паттерны, то что представляет из себя непрерывность нашего самоощущения? Всего лишь за один день мы претерпеваем множество различных изменений. Это изменения, которые мы можем осознавать. Поскольку наша жизнь происходит, мы можем как сознательно участвовать в ней, так и осознавать ее.

В традиции проводится различие между сознанием и осознанностью. Моему сознанию присуща специфика реагирования. Оно замечает, что уровень воды в моем стакане падает, и на основании этого мое тело последовательно сокращает и расслабляет мышцы; я поворачиваюсь, чтобы налить воды и успешно выполнить это сложное движение. Я сознаю, что делаю это. Иными словами, есть намерение, которое направлено на решение конкретной задачи, и мое ощущение «себя» принимает на себя функцию действующего лица или менеджера. У меня есть чувство восприятия: я вижу, что происходит снаружи. У меня есть чувство проприоцепции [ощущение своего тела и всех его частей относительно друг друга — прим. пер.]: я чувствую, как напрягаются и расслабляются мышцы моего тела, когда я поворачиваюсь, наклоняюсь и так далее. У нас есть субъективное намерение по отношению к этим различным формациям объектов, и это часто открывается нам с точки зрения внутреннего повествования о себе.

Если мы делаем что-то сознательно, мы можем рассказать о том, что делали. Поэтому, когда взрослые спрашивают ребенка, что он делал, и он отвечает «играл», взрослый просит уточнить: «Ну и во что именно ты играл?» Тогда ребенок немного смущается, потому что вся функция игры заключается в том, чтобы не очень задействовать сознание. Когда вы играете, сфера воображения и сфера чувств находятся в едином движении без особых внутренних комментариев. Но если ребенок сидит на заднем сиденье машины во время долгой поездки, он вполне способен дать вам сознательный отчет о том, насколько ему скучно. Он говорит: «Мы уже скоро приедем? Я устал. Давайте поедим», — и так далее. Есть сознание, которое сворачивает события в сюжетную линию.

Сознание действует как процесс создания комментариев, подобных комментариям к футбольному матчу. Если вы не находитесь на футбольном матче, довольно странно слушать, как кто-то о нем говорит, поскольку комментарий и то, что мы видим своими глазами, — не одно и то же. Это связанные, но параллельные миры. Один из рисков, которым мы подвергаемся с нашим чрезвычайно развитым интеллектом, — это впадение в чрезмерную зависимость от повествования. В реальности футбольного матча люди бегают по полю и очень многое происходит, но комментатор, глядя на это, выделяет определенные гештальт-формации и выдает словесный отчет, словно это и есть то, что происходит на самом деле. Повествование неизбежно упрощает происходящее в открытом поле опыта. Вы идете по улице, и одновременно происходят тысячи событий. Мы соприкасаемся с ними, но невозможно думать обо всем сразу и пересказать это словами. Это неопишимо.

Кто имеет доступ к полной картине развития событий? То, что называется осознанностью. В традиции ее

сравнивают с зеркалом. Зеркала в этой комнате показывают довольно многое. В зависимости от угла наклона они отражают большие пространства. Зеркало показывает комнату. Оно не редактирует ее, не выбирает самые яркие и лучшие моменты, оно просто показывает то, что есть. Это качество осознанности.

Все мы осознанны. Осознанность — это база, основа нашего существования, проявляющаяся в открытой сфере, которая является пространством опыта. Мы переживаем возникновение «трех колес», о которых я упоминал ранее: субъекта, объекта и связи между ними. Я чувствую, что я субъект. Я сижу здесь, я разговариваю с вами. Это я, а это вы. Это ясно. Но наше взаимодействие меняется с каждой минутой. Из-за особой природы данной ситуации я выражаю себя определенным образом и все это говорю. Это исключительный способ существования. Я не вел себя так в самолете во время перелета сюда. Все зависит от ситуации. Итак, это я, но это я на основании того, что я здесь с вами. Я призван к существованию таким образом. Точно так же и с вашей стороны, поскольку вы слушаете, вы находитесь в определенной роли. Когда мы заканчиваем, вы снова встаете, двигаетесь, разговариваете, уходите, делаете множество разных вещей.

Специфика того, каковы мы в данный момент, может быть сформулирована, выражена в мыслях и языке с помощью нашего сознания, но это лишь часть того, что происходит. Всегда существует что-то еще. Весь объем происходящего не может быть охвачен нашим сознанием. Мы никогда не узнаем доподлинно, что происходит, потому что то, что доступно нашему сознанию — это очень узкий взгляд на жизнь.

Например, если вы изучаете йогу, вы учитесь новому ощущению гравитации, линии тела и баланса. Это не константы. Это непосредственные отношения, которые становятся для вас все более очевидными по мере того, как

вы развиваете чувствительность к фактической природе своего воплощения в этом теле. Когда вы привыкнете заниматься йогой, вы сможете практиковать в состоянии осознанности. По мере того как плавность поз и связанная с этим последовательность вдохов и выдохов становятся для вас привычным делом, необходимость корректировать правильность движений с помощью сознательного намерения постепенно отходит на второй план — до тех пор, пока в конце концов у вас не появится ощущение непрерывного потока движения, опыта, возникающего и проходящего через пространство осознанности.

Поначалу, когда вы начинаете изучать что-то вроде йоги, как правило, у вас есть какая-то цель. «Я хочу стать более гибким, хочу поддерживать свое здоровье, хочу подготовить свое тело к лету». Йога становится средством достижения цели, и за это отвечает сознание: «Я буду это делать, потому что хочу добиться такого результата». Но если вы отдаетесь практике, если она становится частью вашего существования, через какое-то время вы продолжаете выполнять ее без особой причины или цели. Почему ты занимаешься йогой? «Просто потому, что это то, что я делаю».

В этом состоянии вы начинаете ощущать движение в пространстве. Ваша деятельность не захвачена каким-либо паттерном эгоцентрической целеустремленности. Основная энергия вашего существования проявляется через последовательность асан, и это просто то, что есть. Это применимо к жизни в целом.

Мы такие, какие есть. То, какие мы, формируется в паттерны во взаимодействии с контекстом, в котором мы находимся. По мере того как надежды и страхи утихают, мы присутствуем. Наша жизнь такая, потом другая, иногда счастливая, иногда грустная, иногда одинокая, иногда ощущающая тепло близости. Мы обретаем способность принимать свое существование таким, какое оно есть.

Вместо того чтобы отдаляться от себя и пытаться создать ту жизнь, которую мы действительно хотим, мы присутствуем в своей жизни — такой, какая она есть.

В этой открытой пространственности достаточно места для всего. Иногда случается горе, близкие нам люди болеют и умирают. Мы не хотим, чтобы это происходило, но в нас есть пространство для этого чувства. Мы принимаем то, что происходит. Нам грустно, мы тронуты, мы взволнованы, мы страдаем. Все это — часть нашей жизни. Каждое из этих переживаний имеет право на существование таким, какое оно есть. В этой открытости есть место для меня — такого, какой я есть. Жизнь не нападает на меня. Однако мое чувство идентичности, мое представление о том, кем я являюсь, и о том, какой должна быть моя жизнь, вполне могут быть под атакой. Пока мы цепляемся за них, жизнь будет абразивной, и мы будем ощущать существенный дискомфорт.

ПРИВЯЗАННОСТЬ И ПРИНЯТИЕ

Суть буддийского пути — освобождение от привязанности к планам и фантазиям о мировом господстве, приняв жизнь такой, какая она есть. Мы находим срединный путь между одной крайностью — попытками контролировать ситуацию и добиваться того, чтобы все происходило на наших условиях, — и другой крайностью, когда мы чувствуем себя беспомощной жертвой.

Принятие — это тонкий баланс пассивности и активности. Активно мы открываемся тому, что есть здесь, а пассивно — принимаем это. Мы не во главе ситуации, но и не находимся во власти событий, поскольку возникаем как участники этого разворачивающегося поля проявления.

В этом суть практики дзогчен: увидеть, что «я» не является сущностной формацией. Нам не нужно разрушать свое «я», потому что оно является проявляющимся

паттерном. Это наша визитная карточка, наша точка входа в мир, где мы находимся вместе с другими. Это не то, кем мы фактически являемся, потому что на самом деле мы — не кто-то. Мы — бесконечный потенциал возможностей, и чем больше мы осознаем пустоту нашей природы, тем больше у нас свободы проявлять множество различных возможностей. Иными словами, мы начинаем принимать и любить все возможности того, как мы можем проявляться, вместо того, чтобы осуждать и оценивать: «Это мне нравится, это мне не нравится, это хорошо для меня, это плохо для меня». И тогда ощущение своего «я» обретает свою истинную функцию, которая заключается не в том, чтобы быть судьей или охранником, а в том, чтобы быть точкой контакта.

Проявляясь из пространства осознанности в уникальной специфике ситуации, как бы она ни развивалась момент за моментом, мы позволяем себе быть такими, какие мы есть. Какими бы мы ни были, это то, какие мы есть.

Здесь есть парадокс. Чем больше мы просто принимаем, что «о, я такой, какой есть», не прилагая никаких усилий, происходит естественный процесс очищения, который помогает смягчить наши эгоистичные или злые намерения. Мы обнаруживаем, что наш характер становится более приятным, и мы способны лучше общаться с другими, потому что у нас все меньше и меньше собственных планов. Если я могу чувствовать себя как дома в происходящем, я не буду составлять большой список желаемых событий, словно список покупок. То есть мы работаем с обстоятельствами, находя способ присутствовать со всем происходящим, что бы ни происходило.

Вместо того чтобы двигаться изнутри себя по направлению к миру, мы можем увидеть, что всегда уже находимся в мире. Ты рождаешься из тела своей матери.

Твоя мама уже была в мире до тебя, и ты выходишь в мир из ее тела, и когда ты был внутри своей мамы, ты тоже был частью мира. Утром, когда ты выходишь за дверь, ты выходишь из своего дома в мир. Твой дом находится в мире, а не где-то еще. Мы всегда в мире. Это базовая недвойственность нашего опыта. Какие бы линии мы ни чертили через свою жизнь, как бы мы ни пытались разделить вещи на те, что внутри и снаружи, это разделение на мое и чужое подобно узорам, которые дети рисуют на песке.

Я И ДРУГИЕ — ЭТО НЕДЕЛИМЫЙ КРУГ

Другие люди — это не дополнительная опция вроде гарнира, в то время как «я» — основное блюдо! Другие люди — это наша жизнь. Мы носим одежду, созданную другими людьми. Мы говорим на языке, сформированном другими людьми. Знания, которыми мы владеем, приходят к нам через школу, через умы и книги других людей. Мы ходим по дорогам, проложенным другими людьми. Другие люди — это наше существование.

Таким образом, полный круг себя и других неразделим. Мы живем внутри круга, или сферы, или мандалы существования. Если я и другие не являются чем-то отдельным, любовь и забота естественны. Вам не нужно прилагать усилий, чтобы любить других, как себя, потому что в этом смысле другие — это и есть вы сами. Дети появляются на свет вместе со своими родителями, через своих родителей. Мы рождаемся через взаимодействие. Если ребенок будет расти один в маленькой комнате, из этого не получится ничего хорошего. Без других мы не становимся собой.

Я и другие возникают вместе и сплетены воедино. Мы можем это увидеть, когда расслабляемся в осознанности. Эгоистическое сознание действует как своего рода непрерывное игнорирование данного базового

факта. Я чувствую, что для того, чтобы защитить свою индивидуальную жизнь, я должен быть очень занят, мне нужно разобраться, кто друг, а кто враг. Но, конечно, как указывал Будда, враги становятся друзьями, а друзья становятся врагами. Какова моя роль? Чего я на самом деле хочу добиться?

Зачастую мы теряемся: «Я не уверен, чего я на самом деле хочу». Когда люди находятся в таком состоянии, они могут чувствовать себя немного глупо, хотя на самом деле это рождение мудрости. Парадоксально, но опять же, чем больше вы знаете, чего хотите, тем вы глупее, потому что, как вы можете проявлять сострадание, как вы можете двигаться и выбираться из своего «я», если шоры вашего «я» приварены по бокам к голове?

Мы все вместе. Куда бы мы ни пошли, мы делим свою ситуацию с другими. Мы слышим звуки, которые не производили. Мы чувствуем ароматы, которые не создавали. Мы пробуем еду и напитки, которые не готовили. Мы живы благодаря взаимодействию с тем, что является другим, и оно приносит нам пользу только тогда, когда перестает быть чем-то отдельным.

ЛЮБОВЬ В ДЗОГЧЕНЕ ОЗНАЧАЕТ БЫТЬ ДОСТУПНЫМ

Мы существуем как непрерывное любовное взаимодействие, как выходящие и принимающие пульсации. Секс — это не просто деятельность гениталий. Секс происходит через глаза, уши, нос и рот, и не только с другим человеком. Такова реальность нашего совозникновения момент за моментом. Чем меньше мы боимся и сопротивляемся, тем больше мы можем предложить себя игре мира.

С точки зрения дзогчена, это любовь. Это значит, что мы доступны. Мы не прячемся внутри себя. Мы не приходим в мир с заранее составленным списком покупок, а реагируем на то, что происходит. Мы не знаем, как нам

реагировать, и наше благословение в том, что нам и не нужно этого знать. Эта гигантская надстройка когнитивного повествования, которой мы пользуемся большую часть времени, эта посредническая способность не является необходимой. Все просто происходит. Мы в этом вместе.

Любовь в некотором смысле — это беспрепятственный поток энергии; открытость и доступность для всего, что приходит. Она не основана на привязанности или зависимости. Вы можете общаться с человеком пять минут или тридцать лет, и все же это общение всегда может быть свежим.

Если вы «знаете» кого-то, ваше существование с этим человеком проходит через посредника — ваше предполагаемое знание о нем, и свежесть уменьшается, и любовь в ее реальном смысле исчезает. Да, может быть, вы живете вместе и ладите друг с другом, вы умеете поддерживать это шоу на плаву. Но где пространство для свежести другого? Ведь, если у других людей устаревшее представление о нас, а у нас устаревшее представление о себе, у нас и отношения устаревшие. Мы знаем, что делать, знаем, кто мы, но не видим, как все обстоит на самом деле.

Назначение медитации — позволить нам расслабиться, выйти из матрицы интерпретаций и ослабить ощущение потребности и онтологической незащищенности, заложенное в нашем эго, чтобы осознать, что «я» и другие возникают вместе как единое поле опыта.

В результате отпадет необходимость формировать привязанность к миру. Основа нашего взаимодействия — самый непосредственный опыт участия в общем поле. Это пространственно, свежо и в то же время интимно, близость, которая не нуждается в защите, а скорее является прочной, поскольку это неотъемлемая часть нашего присутствия.

Если вы сидите в кафе с другом, и вы не заняты мыслями о том, что произошло на работе, не торопитесь в

магазины до их закрытия, а просто отдаетесь общению, у вас возникает ощущение близости. Вы здесь, и ваш друг здесь. Вы здесь вместе. Это невероятно прекрасное чувство.

Возможность, которую открывает нам медитация, состоит в том, чтобы так было всегда, чтобы это не было только лишь пиковым или особым моментом, порожденным встречей с близкими друзьями, а было всепроникающим чувственным тоном присутствия и доступности в мире с другими, которые на самом деле не являются чем-то отдельным от нас. То, что мы называем «собой» и «другими», движется в вечном любовном взаимодействии, свободном от отчаянного стремления к собственной выгоде.

Чем больше мы способны принимать свою жизнь такой, какая она есть, тем больше наша способность принимать жизнь другого человека такой, какая она есть. Когда мы перестанем проявлять насилие по отношению к себе, предъявлять требования к себе, мы сможем перестать предъявлять требования и к другим. Если мы нашли опору в пространстве, мы не ищем опору в людях. Мы открыты для неопытности, для общения в моменте с другим человеком, и это общение легко и свежо. Это не что-то тяжелое, это не бремя, и поэтому нам не нужно заключать договор о том, что «я буду рядом с тобой, если ты будешь рядом со мной», словно быть рядом с другим — это некое бремя, и мы рассчитываем на вознаграждение за то, что взвалили его на себя.

С этой точки зрения сердце похоже на рог изобилия. В традиции это называется дхармадхату, что означает означает основа или пространство всех возможных явлений. Этому пространству нет конца, и, непосредственно переживая бесконечность того, что мы называем «собой», мы также ощущаем и бесконечность других. Мы не пытаемся поместить их в коробку и держать в определенном положении, чтобы они могли поддержать

нашу уверенность в том, кто мы есть. Скорее, если использовать традиционный образ, мы взаимодействуем с миром, как небо с небом.

Мир открыт, сияет и переливается, как и мы. Это тело живое. Кровь движется, дыхание движется, гормоны движутся. Это мерцающий дворец, и это так для всех. Это сверкающий мир, в котором мы находимся вместе со всеми остальными.

Итак, это краткий обзор того, что означает любовь в традиции дзогчен.

ВОПРОСЫ

Вопрос: Означает ли принятие того, что есть, что мне нужно смириться с плохим обращением со мной?

Джеймс: Когда вы чувствуете, что кто-то груб с вами или жесток по отношению к вам, вы вправе отреагировать. Как именно вы отреагируете? В соответствии с фактической ситуацией. Зачастую наши реакции опираются на интерпретацию обстоятельств, основанную на наших склонностях. Поэтому наша реакция может не совсем соответствовать фактической ситуации. Если мы действительно присутствуем, мы чувствуем реальную топологию мира. Чем больше мы практикуем, тем меньше проецируем свои интерпретации на мир.

Если вы мирно общаетесь с множеством людей, а потом приходите домой и пинаете кошку, ничего хорошего в этом нет. Мы должны быть внимательными, чтобы наш ответ точно соответствовал реальной ситуации. Это не означает быть во власти того, что происходит, быть хозяином ситуации или контролировать ее. Нам нужно выяснить, что именно представляет собой эта ситуация, иначе она выйдет из равновесия.

Я помню, как после того, как я прожил много лет в Индии, я вернулся в Англию в середине 80-х. Я участвовал в

какой-то университетской деятельности и начал сталкиваться с женщинами, которые говорили мне: «Как мужчина, ты ответственен за то, что делают мужчины в целом!» Я никогда раньше не встречал эту новую форму феминизма. Я много раз спрашивал себя, какова моя историческая ответственность. «Это то, что вы, мужчины, делаете». Хорошо, и что мне с этим делать? Лично я этого не делал, но почему-то виноват. Довольно сложно. Конечно, мужчины совершали много эксплуататорских и жестоких поступков по отношению к женщинам в истории, да и в наши дни, но когда мы занимаем определенную догматическую позицию, несмотря на то, что в ней есть историческая правда, это не обязательно точно соответствует специфике данного момента.

Отыскать золотую середину между чересчур принимающим, пассивным, жертвенным поведением, и чересчур активным, решительным поведением, на самом деле довольно сложно. Если мы испытываем жестокость или угнетение, очень важно реагировать в полной мере, но полнота реагирования должна соответствовать реальной ситуации, поэтому многие практики медитации включают в себя переживание этих «пакетов» непереваренных или нерешенных формаций привычек, чтобы прочувствовать искушение объединить наши умы с ними, а затем вновь расслабиться, например, просто следуя за дыханием, и отпустить их. Позволить им уйти.

Смысл, ценность, значимость, соблазн формирования этих мыслей были установлены где-то в ином месте, в иное время. Это кажется актуальным в настоящий момент, но моя задача в медитации — присутствовать и фокусироваться на дыхании. Мы можем чувствовать: «О, но это важно». Тем не менее, это отвлечение, это наносное.

Значительная часть медитации заключается в том, чтобы ослабить нити, сплетающиеся в паттерны значений,

которые кажутся такими определенными, такими конкретными, но на самом деле держат в плену и нас, и других. И тогда мы начинаем доверять свежести момента, и нам не нужно чрезмерно готовиться, потому что подготовка — это импорт чего-то из прошлого в настоящее.

В некоторых ситуациях, например, на работе, нам действительно нужно готовиться, но перед нами все равно стоит задача применить то, что мы подготовили, в текущей ситуации. Если вы преподаете в школе, ведете занятия йогой, занимаетесь психотерапией или работаете в офисе, у вас может быть план обучения, план занятий, план терапии, маркетинговая стратегия. Но на самом деле все зависит от конкретной ситуации: от того, какие люди пришли, в каком они состоянии и какое настроение на встрече, все это определяет, что на самом деле может произойти. Мы всегда работаем с обстоятельствами.

Это возвращает нас к вопросу о том, как мы можем воспользоваться оптимальным набором действий, который позволит нам эффективно работать с обстоятельствами по мере их возникновения.

Итак, сегодня наше время подошло к концу. Спасибо за внимание.

Эта лекция состоялась 13 июня 2013 года во Фрайбурге, Германия.

Чод: освобождение от четырех демонов

В практике чод мы отсекаем корень трудностей. Слово чод означает «отсекать», «отрезать», «разрывать». Мы можем сосредоточиться на отсечении объекта (то есть того, что нас беспокоит) или можем сосредоточиться на отсечении субъекта (то есть всех чувств, мыслей и ощущений, которые составляют наше ощущение себя человеком, который обеспокоен). На самом деле не имеет значения, что именно мы отсечем, поскольку, когда вы разрываете связь между субъектом и объектом, они оба растворяются. Субъект и объект взаимно подтверждают друг друга посредством взаимодействия, и когда эта деятельность прекращается, отсутствие индивидуальной сущности и субстанции в обоих становится явным, и они растворяются в своей пространственной основе.

Эго — это дуалистическое образование, ощущение себя, которое удерживается на месте и принимает форму благодаря наличию «другого». На самом деле эго — это временное и связанное с причинами и условиями местоположение и форма. Оно функционирует как совокупность факторов, управляемых саморефлексивным сознанием. Сознание (тиб. rNam Par Shes Pa) указывает на то, что человек что-то знает, что есть познаваемый объект и познающий субъект. Сознание также указывает на восприятие: когда мы за что-то цепляемся, нам кажется, что это подтверждает существование как того, кто цепляется, так и того, за что цепляются.

Буддизм махаяны указывает на восемь сознаний⁶. Каждое из шести чувств имеет собственное сознание, и каждое из них действует по отношению к определенному классу объектов. Например, когда мы идем по дороге, оглядываемся по сторонам или, возможно, болтаем с

другом, мы, вероятно, практически не обращаем внимание на свое обоняние. Но потом мы проходим мимо сада с прекрасным цветущим кустом и вдруг до нас доносится его аромат. На основе аромата, исходящего от куста, и активации органа обоняния возникает сознание обоняния. Эти три вещи действуют одновременно: объект, чувство и сознание. Сознание органов чувств включает в себя ментальное сознание, представляющее собой способность организовывать богатство явлений в привычные нам паттерны опыта.

Седьмое сознание связано с нашими личными склонностями к пяти ядам: глупости, гордости, зависти, отвращению и желанию. Они возникают в ответ на ментальное сознание. Таким образом, мы можем почувствовать этот чудесный аромат, а затем подумать: «О, нет! Поскольку у меня астма, для меня это будет плохой день. Зачем всем этим людям нужны сады? Я живу в городе, потому что хочу быть подальше от природы».

Восьмое сознание называется основным сознанием и дает нам доступ ко всему многообразию сансарических мыслей и переживаний. Это основа множества различных мыслей, которые приходят нам в голову. Мы можем обнаружить в себе какое-то чувство и не знать, почему оно у нас возникло, оно просто есть. Оно было вызвано паттернами содержания ума, разворачивающегося как субъектно-объектный опыт. Каждое из этих восьми сознаний представляет собой паттерн взаимосвязи, а не нечто незыблемое. Если нет запаха, то нет и возможности его почувствовать, но если бы нервные окончания в носу и рту перестали работать, мы все равно не смогли бы почувствовать запахи. Если сознание, отвечающее за обоняние, повреждено, то, даже если вокруг много ароматов, мы не сможем их уловить.

Чтобы освободиться от этого постоянного действия-реакции, мы можем научиться распутывать запутанность

объектов чувств, органа чувств и чувственного сознания. Когда они отсекаются таким образом, эти мощные силы (которые, кажется, так легко захватывают нас) оказываются лишенными самосушей природы, и мы начинаем видеть, что сансара действительно подобна сну.

ЧЕТЫРЕ ДЕМОНА

Мачиг Лабдрон, великая тибетская йогини, разработала практику «освобождения через отсечение»⁷ вместе с Падампой Сангье. Она сказала: «Ты должен отсечь четырех демонов⁸ в дхармадхату». Дхармадхату — это пространство становления, бесконечный пустой хозяин, предлагающий гостеприимство всему, что происходит. Подобно тому как зеркало, благодаря своей пустоте, способно показать отражение всего, что находится перед ним, так и дхармадхату — это место, беспрепятственная открытость которого раскрывает все происходящее как видимость, свободную от сущности и вещественности.

ОСЯЗАЕМЫЕ ДЕМОНЫ

Мара означает демон, нечто, что причиняет неприятности. Когда Будда Шакьямуни был близок к пробуждению, его атаковали множество различных демонов, стремившихся отвлечь его. Были демоны, пытавшиеся вызвать желание, страх, гнев и так далее. Иногда такие демоны кажутся существенными объективными силами в мире, а иногда они кажутся субъективными явлениями, действующими на психологическом уровне. Объект и субъект всегда движутся вместе, и фокус внимания может стремительно перемещаться от «вещи», которая с нами происходит, к нашей реакции на нее. Быть пойманным демоном означает быть захваченным чем-то, не осознавая природу своей вовлеченности. Поэтому, чтобы освободиться, мы должны отринуть нашу привязанность к, казалось бы,

материальным внешним объектам и, казалось бы, нематериальным внутренним объектам. Это первые два демонических режима: осязаемый и неосязаемый.

Когда мы рассматриваем стакан воды, который я держу в руке, кажется очевидным, что стаканность стакана заключена в самом стакане и что это объективный факт, истинный статус чего-то там, находящегося в мире. Глядя таким образом, мы не признаем, что эта кажущаяся истина на самом деле является переживанием или интерпретацией, которая возникает у нас в результате взаимодействия с потенциалом того, что мы видим. Ограничивая потенциал объекта, отрывая его от интерпретации субъекта, мы попадаем во власть демона овеществления внешнего объекта. И тогда получается, что я живу в мире вещей, которые отличаются от меня и влияют на меня. Я только один, но вещей множество. Мне кажется, что я окружен объектами и должен решить, какие из них полезны, а какие вредны. Постоянная необходимость это делать может быть очень утомительной.

НЕОСЯЗАЕМЫЕ ДЕМОНЫ

Объекты возникают как отвлекающие и контролируемые демоны, и наши собственные субъектные формации привычек, ожиданий, надежд и страхов также возникают как демоны.

ДЕМОНЫ ЭКЗАЛЬТАЦИИ / ВОЗБУЖДЕНИЯ

Третий демон, которого нам нужно отсечь, — это демон экзальтации и возбуждения. Это взволнованное, воодушевленное, восторженное отношение, которое мы поддерживаем по отношению к своему опыту. По сути, это означает относиться к себе и своей ситуации с такой интенсивностью и серьезностью, что мы утрачиваем устойчивость и равновесие. Желание достичь счастья и удовлетворения опьяняет нас, и мы увлекаемся. Вместо

того, чтобы попытаться контролировать каждый момент возбуждения, нам нужно ограничить свою доступность, готовность поддаться желанию ощутить что-то особенное.

Вспоминая свои переживания в течение дня, мы, вероятно, чувствуем себя наиболее живыми, когда ощущаем истинную связь с кем-то другим. Может быть, нам звонит друг и спрашивает: «Хочешь кофе?», и мы сразу же чувствуем себя лучше. Мы садимся на велосипед и едем, наслаждаясь позитивным настроением, которое возникает в нас. Мы можем подумать: «Ага! Вот настоящий я! Именно таким я и должен быть всегда. Почему же это не так? Мне нужно внести изменения в свою жизнь, чтобы я чувствовал себя так всегда!» Но, конечно, эта ситуация и последующие импульсы недолговечны.

Зачем же нам избавляться от чего-то столь захватывающего? Затем, что опьянение скрывает то, что происходит на самом деле. Желание чего-то особенного закрывает нам глаза на все остальное. Объект возбуждения выходит на передний план, а все остальное становится невидимым. Если возбужденное состояние становится отличительным признаком того, что жизнь хороша, то большинство жизненных ситуаций не будут приносить удовлетворения.

Здесь, в Берлине, в любое время дня и ночи возле дешевых пивных магазинов можно увидеть людей с определенной генетической модификацией. Они рождаются со сжимающей рукой. Всякий раз, когда в руке оказывается полная банка, они чувствуют себя нормально, но если пальцы руки расслабляются и банка выпадает, они начинают немного нервничать. Когда банка пива вновь оказывается в руке, они вздыхают с облегчением. «Ах, теперь я живу так, как предназначено судьбой. С банкой я знаю, кто я!»

Мы ведем себя подобным образом с различными предметами и привычками. У каждого из нас есть

определенные привычные нам ритмы и идентификации. Хотя эта знакомая и повторяющаяся ситуация может показаться обнадеживающей, это также означает, что мы искренне рады лишь малой части богатого потенциала мира. Мы ищем то, что заставляет нас чувствовать себя так, как мы хотим себя чувствовать. Освободиться от демона возбуждения означает освободиться от узких установок, которые делают большую часть мира невидимой или несущественной для нас.

ДЕМОНЫ СТРЕМЛЕНИЯ К СТАТУСУ И ПОЛОЖЕНИЮ В МИРЕ

Четвертый демон, которого следует отсечь, — это стремление к статусу и положению в мире. Мы хотим позиционировать себя таким образом, чтобы другие люди думали, что мы нормальные и даже особенные.

У большинства из нас есть определенная степень социальной тревожности. Мы хотим нравиться людям и беспокоимся о том, что они думают о нас. Поскольку мы не можем читать мысли других людей, а можем только выработать собственное представление о том, что они думают или чувствуют, когда мы меняем свое поведение, чтобы попытаться угодить другим людям, человек, которому мы пытаемся угодить, — это человек в нашей собственной голове, а не реальный человек снаружи. Мы фантазируем о том, как другой человек, вероятно, видит нас, и адаптируем свое поведение к нашей фантазии о том, что он может подумать. Вы можете представить, сколько беспокойства может возникнуть, когда вам постоянно приходится предугадывать ожидания других! Если мы не можем расслабиться и жить в собственном теле, из-за стремления почувствовать себя принятыми мы станем фальшивыми. В таком случае мы никогда не сможем обрести равновесие и мир, поскольку манипулятивные отношения с миром сами по себе приносят много беспокойства.

История о йогине, который хотел произвести хорошее впечатление на своего спонсора

Это можно проиллюстрировать историей из Тибета. Йогин уходит в ретрит в пещеру на холме. У него есть спонсор, богатый человек, живущий с большим доме в долине, и этот спонсор говорит, что вернется через шесть месяцев, в день полнолуния. Все это время йогин, не отвлекаясь, выполняет свою практику. Затем, казалось бы, из ниоткуда, ему приходит в голову, что скоро день полнолуния, когда приедет его спонсор. Оглядев свою пещеру, он понимает, что его алтарь упал. Он был полностью сосредоточен на медитации и не заметил этого. На самом деле вся пещера выглядит довольно запущенной. Он решает сделать уборку и привести в порядок свою пещеру. Он выметает всю грязь и освежает постель новыми листьями и травой. Он чистит алтарь и полирует все масляные лампы. Все выглядит очень хорошо! И тут он понимает, что пытается произвести хорошее впечатление на своего спонсора. Он хочет, чтобы спонсор подумал, что этот йогин действительно хороший практик дхармы. Поэтому он берет горсти пепла из костра и разбрасывает их по алтарю и по всей пещере! И он понимает: «Я именно такой практик дхармы. Независимо от того, нравится это моему спонсору или нет, я не буду притворяться кем-то иным, кроме того, кто я есть».

Демона имиджа, тщеславия, самопрезентации сложно заметить. Он может подстергать нас в разных ситуациях: в том, как мы относимся к своему внешнему виду, насколько мы дружелюбны, сколько времени и внимания уделяем другим людям, и так далее. Мы все можем поддаваться фантазии в виде желания получить подтверждение от других людей, что с нами все в порядке.

Вернемся к основному факту о том, что ум сам по себе изначально чист. То, что я называю «я, меня, себя», является проявлением энергии этого состояния.

Проявление чего бы то ни было не имеет иного источника, кроме бесконечного ума, который есть не что иное, как «наш» ум; ум, являющийся нашим источником. Проявление приходит так, как приходит, и уходит так, как уходит. Какую бы форму оно ни проявляло, эта форма не противоречит внутренней чистоте ни его собственной основы, ни его деятельности. Наше ощущение себя, наше эго является частью этого недвойственного проявления. Эго, однако, не является хозяином поля проявления, но возникает вследствие множества причин и условий, большинство из которых оно не осознает. Вот почему мы часто думаем, говорим и действуем так, что удивляем и себя, и других. Восемь мирских дхарм⁹ сбивают нас с пути и поощряют нашу искусственность. Желание угодить всем по своей сути разрушительно, поскольку поле опыта в действительности непредсказуемо.

На данный момент есть два тулку с титулом Кармапа. Некоторые люди верят в одного Кармапу, некоторые в другого. Один Кармапа подтвержден Далай-ламой и другими высокими ламами, но людей, которые следуют за другим Кармапой, это не волнует, поскольку они верят в своего Кармапу. Речь здесь идет не о том, чтобы установить, какой Кармапа «настоящий», а какой «ненастоящий». Просто факт в том, что ни один человек, каким бы уважаемым он ни был, не может угодить всем и всегда.

Независимо от того, как мы пытаемся подстроиться под ситуацию, наше проявление принесет нам и друзей, и врагов, а большую часть времени мы не привлечем никакого внимания. Эти изменяющиеся обстоятельства представляют собой всего лишь взаимодействие паттернов энергии, в котором мы практически не участвуем. Однако если мы думаем: «О, я нравлюсь моим друзьям, следовательно, могу нравиться себе. Раз некоторые люди любят меня, значит, я достоин любви», это запирает дверь к свободе. Это значит, что я нахожусь во власти мнений

мнений других людей обо мне: я радуюсь, когда нравлюсь им, и грущу, когда не нравлюсь. Это подобно пробке, плывущей в океане, поднимающейся и опускающейся под влиянием волн опыта. Чтобы обрести свободу, мы не сливаемся с тем, что возникает, и не отвергаем это, но остаемся расслабленными и нетронутыми любыми происходящими движениями. Тот, кто тронут, — это эго; тот, кто открыт, доступен и в то же время невозмутим, — это осознанность.

Демон эгоизма и самомнения, четвертый демон — это наша поглощенность историями о себе как чем-то значимым. Он связан с внутренним саморефлексивным комментарием, продолжающимся повествованием, которое создает форму псевдо-самости, которую мы принимаем за самих себя.

Возможно, у вас есть детские воспоминания о том, как вы отдыхали на море и беспечно бегали по пляжу. Когда вы видите детей в таком состоянии, вы замечаете их сияющие и открытые лица. Они не оценивают, насколько хорошо играют или взаимодействуют, они просто полностью присутствуют в целостности опыта. Это вкус состояния, свободного от эгоизма, в котором есть простота, непосредственность и отсутствие сложности в полной данности этого и последующего момента.

Однако большую часть времени мы воображаем, что нам необходимо оценить свой прогресс: поставить цели, мотивировать себя, оценить, а затем почувствовать себя виноватыми и плохими и стремиться еще больше. У большинства людей такие ветры дуют в их внутреннем пейзаже большую часть времени, и эти порывы суждения кидают нас вверх и вниз, не позволяя наслаждаться спокойствием и удовлетворенностью.

Четвертый демон содержит в себе всех остальных

Мачиг Лабдрон говорила, что этот последний демон содержит в себе всех остальных. Например, когда вы смотрите на то, что у меня в руке, стакан, который вы видите, — это идентификация, это конструкт, созданный вашей ментальной активностью.

Если же вы расслабите свою ментальную активность, то перед вами просто непосредственность происходящего, обнаженная и свободная от воображаемых интерпретаций. Это освобождает «стакан» из тюрьмы концепций и позволяет раскрыть его потенциал. Идентификация «это стакан» создает затвердевание, на основе которого мы выражаем свое мнение и таким образом окрашиваем мир в разные краски с помощью предубеждений и оценок.

То же самое и с кажущимся внутренним содержанием ума. Проблема не в самих мыслях, а в нашем представлении о том, что они имеют какое-то личное отношение ко «мне». Вот почему во время медитации мы проводим много времени, просто сидя и позволяя мыслям приходить и уходить. Благодаря этому мы начинаем видеть, что «мысль плюс мое участие» создают привычное нам ощущение «это происходит со мной». Когда мы ослабляем веру и вовлеченность в то, что возникает, когда мы больше не связываем мысль с самими собой, то видим, что это просто мысль, мимолетная форма энергии.

Допустим, возникает такая мысль, как «я ненавижу себя». Эта мысль может быть очень заманчивой, если мы развили шаблон негативной идентификации своего «я», но сама мысль «я ненавижу себя» возникает и исчезает. Это интересно. Чем меньше у нас непосредственной идентификации с этой мыслью, тем больше у нас шансов увидеть, что она пытается сделать и что мы можем пытаться сделать, поторопившись вмешаться в нее.

Главная задача в освобождении — это создать разрыв, разрезать слияние, которое, как нам кажется, происходит между открытой осознанностью и тем, что возникает в осознанности, для осознанности и как осознанность. Ум подобен зеркалу. Мы знаем, что, когда мы смотрим в зеркало, отражения приходят и уходят; они не остаются там. Уходя, они не оставляют после себя никаких следов. Подобным образом, когда ум чист, мысли и все виды опыта приходят и уходят без следа. Когда мы являемся опытом, не ограничиваясь им, когда мы являемся пустой недвойственностью осознанности и опыта, что можно сказать после того, как опыт уходит?

В такой солнечный день, как сегодня, дети выходят из дома, чтобы поиграть. Когда они приходят домой, мы спрашиваем:

— Что вы делали?

— Играли.

— Да, но что именно вы делали?

— Просто играли!

Когда мы играем, мы просто играем. Что еще можно сказать об этом? Когда мы живы, когда мы здесь и сейчас, мы просто присутствуем в происходящем. Когда этот опыт закончится, зачем нам о нем говорить? Тем не менее мы втягиваемся в комментарии, связывая свое ощущение себя и представление о мире в повествование, которое поддерживает наше ощущение себя как отдельного индивида.

Привязанность и отождествление с моментом возникновения как с чем-то вещественным и истинно существующим заставляет нас цепляться за этот момент и быть пойманными им. Это наша приверженность проекту создания прочного и стойкого ощущения себя. Это много усилий из ничего, ради ничего!

*Это краткий отрывок из двухдневного обучения,
проведенного в выходные 7 и 8 мая 2011 года в Берлине,
Германия.*

⁶ Зрительное (или глазное) сознание; слуховое (или ушное) сознание; обонятельное (или носовое) сознание; вкусовое (или языковое) сознание; сенсорное (или телесное) сознание; ментальное (или умственное) сознание; сознание, пронизанное клешами; сознание-основа всего.

⁷ Чод (тиб. gChod)

⁸ Четыре демона чод:

1. Осязаемый или материальный демон (Тиб. Thogs bCas Kyi bDud)
2. Неосязаемый или нематериальный демон (Тиб. Thogs Med Kyi bDud)
3. Демон возбуждения и восторга (Тиб. dGa' Brod Kyi bDud)
4. Демон тщеславия (Тиб. sNyems Byed Kyi bDud)

⁹ Надежда на счастье и страх страданий, надежда на славу и страх ничтожности, надежда на похвалу и страх порицания, надежда на приобретение и страх потери.

Естественная свобода ума

Тема сегодняшнего вечера — природа ума в традиции дзогчен. В целом говорится, что ум подобен пространству. Пространство дает нам перспективу, что позволяет вещам принимать правильную форму. Перспектива позволяет нам увидеть, что наше собственное позиционирование делает некоторые вещи большими, а некоторые — маленькими. Некоторые аспекты мира нас сильно привлекают, и потому мы тратим свое время и отдаем им себя. Они кажутся нам «большими», и такие объекты или люди больше проявляют себя для нас. Это также дает нам возможность проецировать больше важности на этих «больших» людей и объекты.

Сегодня вечером наш вопрос состоит в том, как видеть, не выдумывая.

КАКУЮ ИДЕНТИЧНОСТЬ МЫ ПРИДУМАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?

Основной вопрос можно сформулировать так: «Да, мы здесь, но в качестве кого мы здесь?» То есть какую идентичность мы себе придумываем? Мы все привыкли делать заявления о себе, определять себя в различных аспектах. У нас есть юридическая идентичность, подтвержденная удостоверением личности или паспортом. Это гарантирует, что мы являемся гражданами конкретной страны, и дает нам определенную защиту. Для большинства людей эта идентичность формируется случайно при рождении. Мы ничего не делали, чтобы ее получить; просто родившись в определенном месте, мы получили эту конкретную идентичность. У нас также есть гендерная идентичность, на которую дополнительно влияет то, как другие люди интерпретируют наше нахождение в теле определенного пола. У нас есть идентичность, приобретенная благодаря образованию, экономическим обстоятельствам, социальному классу и так далее.

У нас также есть более личный профиль идентичности: вещи, которые нам нравятся и не нравятся, наша история, любимые места для отдыха и так далее. На это влияет наша память. Когда мы разговариваем с другими людьми, например, о местах, где мы бывали, о том, что нам нравилось делать, в процессе разговора об этом опыте на ум приходят воспоминания, и наше самоощущение становится более полным. Мы также можем открыть что-то в себе именно потому, что говорим о чем-то — у нас так много разных видов опыта, так много разных увлечений и интересов, и все они более или менее доступны.

Размышляя об этом, мы можем понять, что идентичность не является чем-то неизменным. Фактически, в большинстве случаев она ситуативна, поскольку то, как мы открываемся другому, — это не только вопрос нашей личной уверенности, но и оттенка чувства, вызванного чувством доступности другого человека для нас. Например, в зависимости от того, с кем мы разговариваем — с пожилыми людьми, сверстниками или детьми — наш голос будет меняться по тону и громкости; вероятно, также изменятся используемые нами слова и грамматические обороты. В лингвистике это называется «аккомодацией». В буддизме это называется взаимозависимым возникновением или взаимозависимостью: то, как мы проявляемся в мире вместе с другими, возникает как совместное творение становления.

Буддизм говорит, что нам нужна мудрость, чтобы развить сострадание. Что подразумевается под мудростью? Мудрость заключается в том, чтобы увидеть иллюзорную природу ограничивающих нас формаций привычек, с которыми мы зачастую себя отождествляем. Мудрость позволяет нам увидеть, что строительные блоки, из которых мы создаем свою компетентность и некомпетентность, пусты по своей сути и не имеют истинного содержания.

Одним из преимуществ жизни в городе является то, что вокруг много людей, которые не похожи на нас. Мы можем подумать: «Я бы не смог быть таким. Я бы не смог этого сделать». Но для них это кажется чем-то очень естественным. Это помогает нам понять две вещи: 1) некоторые люди способны делать то, что я делать не могу; 2) мое самоограничение мешает мне делать то, что могут делать они. Поэтому важно иметь некоторое представление о конструкции «я такой». Но если утверждение «я такой» кажется неизменным фактом, то его трудно исследовать.

С точки зрения медитации, убежденность в том, что мы есть то, за что мы себя принимаем, является иллюзией, созданной «непониманием природы мысли».

МЫ СТАЛКИВАЕМСЯ С ОПЫТОМ: МЫ НЕ СТАЛКИВАЕМСЯ С ВЕЩАМИ

Все, с чем мы сталкиваемся, независимо от того, кажется ли оно чем-то внешним или внутренним, — это опыт. Если я подниму эту чашку, это выглядит так, будто я что-то держу в руке. Вы можете согласиться с этим, потому что можете видеть чашку, которая у меня в руке. Итак, вот моя рука и вот чашка. Чашка существует сама по себе; что есть, то есть. Я ставлю чашку на стол, и это все еще чашка. Куда бы мы ни поставили чашку, она остается чашкой. Однако если мы отпустим чашку и она упадет на пол, то чашки у нас не будет. У нас на полу будет вода и много острых осколков разбитой керамики! Таким образом, кажется, что у чашки есть «чашечность». Но, конечно, все это часть взаимодействия с миром. Чашка — это не что-то, добавленное к миру извне. Чашка находится в мире; она сделана из земли, ее придумал отдел дизайнеров, ее произвели на заводе, отправили в магазины и так далее. Чашка всегда была во взаимосвязи с умом: с идеей владельца фабрики создать новый вид самой продаваемой чашки, с владельцем магазина, который просматривает брошюру о керамике, чтобы понять, что будет хорошо

продаваться... От начала и до конца чашка — это ментальное явление. Без ума чашка не существовала бы. Без ума чашка не появилась бы здесь. Если бы мы не были аккуратны, когда моем чашку, она бы разбилась.

Я пытаюсь подчеркнуть, что мир не состоит из отдельных вещей, имеющих внутреннюю сущность. Мы живем во множестве переплетающихся сетей коммуникации. У нас есть визуальная сеть наблюдаемых цветов и форм; у нас есть семантическая сеть — слова и мысли, посредством которых мы генерируем новые значения момент за моментом; у нас есть сети чувств, связанные с памятью, с воспоминаниями из прошлого, а также другие, связанные с надеждами на будущее. Все они показывают, что поле нашего опыта очень богато. Множество различных факторов действует одновременно.

«Что это и что мне с этим делать?» — это очень тревожный вопрос, отделяющий меня от осязаемого мира, от того, что я являюсь частью существования. В таком случае я живу на маленьком островке самого себя: я смотрю на мир, полный людей и вещей, и задаюсь вопросом: «Кто ты и что у тебя на уме? Нравишься ты мне или нет?» Один вопрос порождает множество других вопросов: «Кто все эти люди? Как я мог бы с ними взаимодействовать?»

Это то, что в буддизме называется сансарой. Она начинается с ощущения себя изолированным индивидуумом. Индивидуум — это тот, кто отделен от других, но при этом является единицей, юнитом. Может показаться очень странным называть себя «единицей», поскольку большинство из нас сильно фрагментированы, а вовсе не едины! «Единица» подразумевает автономию, но мы ни в малейшей степени не автономны; мы очень зависимы. Мы зависим от воздуха, входящего и выходящего из наших ноздрей; мы зависим от еды, которую выращивали не мы; мы носим одежду, сделанную другими людьми, но по-прежнему считаем себя независимыми

личностями. Это своего рода самогипноз, посредством которого каждый из нас убеждает себя: «я — остров на себе самом».

С буддийской точки зрения представление о самореферентном эго как основе нас самих и нашей жизни — полнейшее заблуждение. Это ошибка, которая порождает все больше трудностей для нас в течение жизни. Буддизм описывает нашу коренную проблему как неведение, приводящее к привязанности. По сути, это означает, что мы игнорируем то, что есть на самом деле, и вместо этого привязываемся к своим представлениям и интерпретациям. Однажды построив свой личный мир интерпретаций, на создание которого у нас ушло много времени и сил, нам приходится постоянно его поддерживать.

Вспомните себя в детстве, когда вы строили замок из песка на пляже. Если песок был очень мелким и влажным, то любая стена, которую вы пытались построить, сразу же разваливалась. Для нас, людей, это происходит так же: мы принимаем определенную форму, но как только в результате каких-то событий наше настроение меняется, мы уже не чувствуем себя прежними. К примеру, однажды утром мы просыпаемся и чувствуем себя не очень хорошо. Мы легли спать, чувствуя себя прекрасно, а утром нас тошнит. Мы не планировали болеть и не просили о том, чтобы стать больными. Мы просто больны! «Со мной что-то случилось, и теперь я заболел». Это не признак автономной личности. Это признак марионетки, бедной потерянной марионетки, которая даже не знает, кто дергает ее за ниточки. Итак, мы начинаем думать: «О, должно быть, что-то не так с моим питанием». Мы идем к компьютеру и ищем в интернете рекомендации по питанию. Мы находим сотни отличных вариантов рациона питания, но какой из них выбрать? Как узнать? Мы никогда не узнаем этого.

Тридцать лет назад Британии была популярна идея о том, что сливочное масло очень опасно и нам следует есть маргарин. Теперь нам говорят, что маргарин вреден и нужно есть сливочное масло. То же самое и с солью. Раньше люди говорили, что слишком много соли вредно, а теперь говорят, что мы потребляем недостаточно соли.

Проблема в том, чтобы быть индивидуумом — это бремя ответственности, которое постоянно ложится на наши плечи: «Это моя жизнь. Никто не скажет мне, что делать. И что же мне делать? Я не знаю. Но это моя жизнь...» Это такой парадокс, такое наказание — быть приговоренным к свободе. Европейские писатели-экзистенциалисты, такие как Камю, Сартр, Кафка, Рильке, Гессен и, позднее, Керуак, обращаются к этому парадоксу — страху и ужасу свободы.

Если все зависит от моего выбора и мир воспринимается как ассортимент товаров, то передо мной как свободным потребителем в капиталистической экономике открывается бесконечное количество вариантов. «Что же мне выбрать? Каковы мои критерии выбора?» В результате у меня появляется много вопросов, неопределенности и неуверенности. Ключевой момент — предположение о том, что «я — это я», «я существую». Но кто ты? «Я же сказал тебе, я — это я».

Если фразы «я — это я» достаточно и она кажется имеющей смысл, то на основании этого мы можем сказать: «Это стол, это чашка, а это я. Поскольку ты человек и я человек, давай договоримся, что это неоспоримые утверждения. Мы все знаем, что это чашка, и если я говорю «я — это я», ты понимаешь, что я имею в виду. Поэтому, когда ты говоришь: «Я — это я», я принимаю это тоже. И ты так же вежливо согласишься, когда я скажу: «Я — это я».

Поскольку мы не задаемся вопросом, что значит фраза «я — это я», мы тем самым позволяем друг другу

быть глупыми. Это становится заявлением с жирной точкой в конце, которое загоняет нас в тупик. Есть нечто обнадеживающее в этих тупиках, потому что мы все можем согласиться с тем, что дальше идти некуда. Я есть то, что я есть, и действительно, в рамках семиотической сети существуют окончательные утверждения. Мы говорим: «Это чашка», «Я — это я», и это становится аксиомой, субъект-глагол-объект [в английском языке в таких предложениях есть глагол: я есть чашка, я есть я — прим. пер]. Любая из этих фраз может выглядеть по-разному и существовать в различных комбинациях в разных языковых семьях, но в любом случае грамматический баланс предложения порождает ощущение, что все изложенное вполне приемлемо.

Если мы скажем: «Зеленые коровы летают медленно», то это вполне приемлемое предложение, как указывал Хомский [американский лингвист — прим. пер.]. Сюрреалисты также создали множество странных выражений: бессмысленных, но, казалось бы, имеющих смысл, поскольку базовая структура предложения была правильной. «Террористы должны умереть» — одно из таких популярных предложений в наши дни. Вы можете выбрать любого врага, просто вставьте его в это предложение. Язык позволяет нам создавать новые выражения, и то, что я создаю, кажется реальным. Кажется, что оно действительно существует, а я просто наблюдаю и могу сделать выводы о том, что оно из себя представляет.

Ребенок может сказать, что капуста отвратительна, а родители в ответ укажут на то, что многим людям нравится капуста, поэтому она не может быть отвратительной. «Тебе (т. е. ребенку) может не нравиться капуста, и это нормально, но ты не имеешь права говорить, что капуста отвратительна, поскольку я ем капусту, и для меня она вкусная». В семьях часто возникают подобные обсуждения. Они очень полезны, потому что они позволяют нам увидеть, как субъективное чувство превращается в объективное

объективное утверждение. Наш ум конструирует утверждение, а затем верит, что созданная конструкция сама по себе верна.

БУДДИЗМ РАССМАТРИВАЕТ НЕВЕДЕНИЕ КАК ДИНАМИЧНОЕ ЯВЛЕНИЕ

В буддийском учении природа неведения динамична. Ребенок может прийти к выводу о себе, например: «Я ненавижу математику и больше не буду ей заниматься». Возможно, это потому, что ему не нравится учитель, тогда это касается отношений и это можно изменить. Но когда мы говорим: «Мне не нравится математика», а затем приходим к выводу, что «математика ужасна», дверь к пониманию математики становится все более узкой. Наверное, каждый из нас сможет вспомнить подобные моменты из прошлого, когда мы уменьшали свой мир, создавая представление о чем-то. Что касается меня, я помню, как в детстве играл в теннис. Я играл с кем-то, кто был в этом лучше меня, поэтому решил эту проблему, сказав, что мне не нравится теннис. Это был очень эффективный метод. Мир становится все меньше и меньше, и мы петляем по узкой тропе лабиринта. «Мне не нравится теннис» — это мысль. Вероятно, это выражало мое настроение в один из дней, когда я постоянно проигрывал. Я мог бы отреагировать и по-другому, но моя реакция в какой-то момент времени закрепились как вывод «мне это не нравится», что привело к целому ряду решений о том, чтобы избегать игры в теннис в дальнейшей жизни — появилась определенная формация в топологии моего существования.

Но какова истинная ценность утверждения «Я не люблю теннис»? Это было настроение в конкретной ситуации. Это ощущение было преходящим. Когда мы смотрим на свой ум во время медитации, то видим, что ощущения, мысли и чувства всегда преходящи. Они не

имеют собственной твердой сущности, и мы как субъект не обладаем способностью удерживать приходящие к нам мысли. Например, вы прочли что-то в книге, какую-то очень интересную идею, и начинаете об этом думать, но, вероятно, не более чем на минуту. Если вы продолжите думать, ваши мысли откроются к размышлениям о других вещах. Мысль, на которой вы изначально сосредоточились, растворилась в чем-то другом. Тем не менее мы продолжаем приходить к четким выводам, которые кажутся нам важными и реальными.

На основе преходящих и непостижимых явлений, мыслей и ощущений мы строим, казалось бы, прочные и долговечные конструкции, думая, что они являются действительно надежными, непреходящими факторами нашего существования. Как мы это делаем? Отрицая фактическую природу явлений.

В буддизме это описывается как цепляние за иллюзорную сущность объекта. Мы видим объект как обладающий внутренней собственной природой. Например, рядом со мной стоит стол. Мы называем этот предмет столом, потому что используем его как стол. Мы также могли бы сидеть или стоять на нем. Есть тысячи вещей, которые мы могли бы сделать с этим деревянным ящиком, но как только мы решили, что это стол, нам не нужно представлять, чем еще он мог бы быть. Создание «стола» — это смерть воображения. Если наше воображение останется живым, мы сможем разрушить «столовость» стола, чтобы позволить потенциалу, заложенному в том, что там может быть, проявиться.

Мы сделали то же самое и с собой. Мы обладаем невероятным потенциалом. Мы проявляем множество настроений, ходим и говорим по-разному, но привыкаем быть «самыми собой». «Я» — это искусственная конструкция, которая поддерживается за счет забвения нашего потенциала. Потенциалы немного пугают. Как мне

узнать, кто я, если я могу просто быть «чем угодно, что случится»? Мне нужно отвечать за «себя». Я не могу доверять спонтанности совозникновения. Я хочу знать заранее, что произойдет, но факт в том, что никто не знает заранее, что произойдет.

Но «я тот, кто я есть». Иначе говоря, моя индивидуальная идентичность основана на лжи и самообмане. Как следствие, я лгу и обманываю и вас. Но это нормально, ведь вы тоже лжете и обманываете себя!

ТОЛЬКО ЕСЛИ Я ЛГУ СЕБЕ, Я МОГУ ЗАСТАВИТЬ НЕУСТОЙЧИВОЕ КАЗАТЬСЯ УСТОЙЧИВЫМ

В буддизме первое, на что мы обращаем внимание, — это непостоянство. Содержимое ума и содержимое нашего зрительного и слухового чувственного опыта постоянно меняются. Как можно создать что-то устойчивое из того, что всегда движется? Никак. Только сказав неправду. Поэтому я лгу. Я притворяюсь перед самим собой, что мир стабилен. Мы к этому привыкли. Политики говорят нам, что есть всего несколько проблем, и если мы проголосуем за них, они их решат. Не о чем беспокоиться! Однако невозможно решить проблемы мира, воображая, что вы их понимаете. Если мы все хорошенько постараемся, сможем ли мы положить конец страданиям? Поэтому нет конца мыслям, как и нет конца выдуманному решению, которые невозможно реализовать.

Вот почему буддизм говорит, что сансаре нет конца. До тех пор, пока вы верите, что ваши мысли рассказывают вам правду о мире, пока вы верите, что если бы вы смогли улучшить свои мысли, то нашли бы универсальное решение любой проблемы, вы остаетесь в сансаре. Это заблуждение — шоу, которое может длиться вечно. Однако как только мы видим, что наши мысли приходят и уходят, наши чувства приходят и уходят, ощущения в теле приходят и уходят, мы начинаем понимать, что мир динамичен.

И тогда происходит смена парадигмы: я двигаюсь в движущемся мире. Попытки стабилизировать движущийся мир не имеют смысла. Мне нужно научиться лучше двигаться; мне нужно двигаться вместе с обстоятельствами. Я не знаю, что произойдет, поэтому отказываюсь от желания все контролировать. Это не значит, что я впадаю в другую крайность и теряю контроль. Я нахожусь посередине, присутствую с тем, что происходит, и двигаюсь вместе с этим: иногда выхожу вперед, иногда уступаю место, всегда находясь во взаимосвязи.

Затем мы осознаем, что не являемся автономными индивидуумами. Мы участники, часть того, что уже здесь. Я могу расслабиться и жить через свои органы чувств, через свое воплощенное существование с миром, таким, каким он себя проявляет. Я могу позволить себе быть таким, каким проявляюсь. Я могу чувствовать грусть, безнадежность, надежду, что бы ни возникало. Я могу заметить, как это влияет на мое тело и как это приближает меня к другим людям или отдаляет от них. Чем больше я позволяю этому проявлению выражать себя, тем меньше отождествляю себя с придуманным определением своего «я» и тем больше осознаю, что это всего лишь проявление потенциала.

Откуда берется этот потенциал? Это ум, проявляющий себя. Что такое ум? Мы начинаем исследовать. Является ли ум вещью? Находится ли ум внутри моего тела? Находится ли он вне моего тела? Большой он или маленький? Расслабляясь в медитации и проводя эти исследования вновь и вновь, мы начинаем ощущать невыразимую тайну существования. Нет смысла разгадывать тайну, если только она не скрыта в детективной истории; тайна — это то, во что нужно войти.

Чем больше мы позволяем себе быть собой с самими собой, тем больше обнаруживаем, что не являемся кем-то конкретным. Основа бытия всегда открыта, а формы,

проявляемые нами, относительно. Это освобождает нас от ощущения, что мы обладаем определенной формой, которую должны защищать при любых обстоятельствах. Это большое облегчение. Ох уж эта напряженная работа по удержанию себя на месте! Мы можем расслабиться и быть со своими чувствами. Если кажется, что это трудно для других людей, то только из-за их ограничений.

Мы не можем спасти других людей от них самих. Если нам грустно, другой человек что-то почувствует. Возможно, он не захочет чувствовать нашу грусть, но это уже другая проблема. Идея о том, что мы должны представлять себя в приятном свете, чтобы быть социально приемлемыми, — это ужасное проклятие, поскольку это учит нас быть искусственными. Но когда вы искусственны с другими, вы искусственны и с самим собой, так как же тогда вы узнаете, что чувствуете? В целом, медитация делает людей более пространственными, но если вы связаны с миром, будет много вещей, которые будут вас раздражать. Показывать свое раздражение и делиться им не токсично. «Но что подумают другие?» Их мысли — это их свобода. Начало вашей свободы — предоставить им свободу проживать свой опыт. Когда мы пытаемся развивать себя и убеждать других в том, что мы лучше, чем мы есть на самом деле, это может быть социально приемлемо, но в этом нет ничего хорошего. Обман — это не путь к счастью. Сырой, искренний опыт не токсичен. Функция медитации — позволить нам проживать свою жизнь такой, какая она есть.

В практике дзогчен есть два основных указания по медитации: старайтесь не цепляться за то, что вам нравится, и старайтесь не избавляться от того, что вам не нравится. Проявляйте гостеприимство всему происходящему по мере того, как оно происходит.

Я могу думать, что мне не нравится то, какой я есть, и поэтому я притворяюсь, что я не такой, и тогда у меня вновь появится возможность полюбить себя, но то «я», которое

мне нравится, — это не то «я», которым я являюсь на самом деле. Это трагично, поскольку именно так я создаю или поддерживаю внутреннюю двойственность между тревожной формацией самоидентичности, которая осуждает то, каким я являюсь, и потоком опыта. Как я могу быть интегрированным, целостным, как я могу расслабиться и чувствовать себя как дома в самом себе, если полагаю, что со мной что-то не так? Возможно, я говорю себе, что мог бы стать более добрым, более щедрым, должен стараться больше.

Кто тот, кто старается больше? Это мысль. Мысль — это садовник, желающий улучшить сад мыслей. «Будучи садовником, я знаю разницу между цветами и сорняками, и меня очень раздражает, когда вы их путаете. Ваш сад полон сорняков. Поскольку мы соседи, ваши сорняки теперь начинают расти в моем прекрасном саду». В этом проблема судьи: он не является универсальным судьей. У всех нас в голове есть свод правил, но он не общий для всех, поэтому мы спорим и ссоримся из-за правил и перестаем доверять другим людям.

Проблема здесь не в фактическом содержании ума, а в статусе, который приписывается этому содержанию. Мысли в нашем уме несерьезны. Они не являются истиной. Они как дети, играющие на детской площадке. Правда невыразима. Мы можем сказать что-то похожее на правду, думая, что способны распознать самообман. Дает ли это нам уверенность в том, что мы действительно говорим правду? Объективная истина должна описывать явления, которые объективно существуют, не так ли? Не все любят Пикассо. Не все любят Каберне Совиньон. Некоторые люди любят фуа-гра, а другие видят в этом блюде жестокость по отношению к животным. Трудно найти что-то, что было бы истиной для всех.

Буддизм учит, что у нас есть доступ к опыту. Каждый из нас — это ум, наш ум, то есть осознанность, которая

открывает постоянно меняющееся разворачивание паттернов мира. Какого мира? Нашего. У наших миров есть некий интерфейс, вроде диаграммы Венна [пересекающиеся круги - прим. пер.]. Возможно, есть какое-то пересечение, с которым мы можем согласиться, но у нас нет доступа к содержанию ума других людей. Мы делаем выводы, воображаем, интерпретируем. Это опыт. Мир — это опыт, а не объективный факт. Вы могли бы получить объективный факт только в том случае, если бы вы смогли извлечь ум из происходящего, но в любом случае на данный момент у нас есть мнения, интерпретации и качество живого опыта.

Это очень радикальная идея. Это означает, что все, что есть в мире, неуловимо, но у нас есть опыт. «Смотрите, я держу чашку в руке, и теперь в моей руке что-то есть. А теперь я держу чашку двумя руками». Вы можете видеть, как я беру чашку в руку. То есть вы что-то испытываете, и я тоже что-то испытываю. Мы можем описать свои переживания по-разному, но на самом деле то, что мы испытываем — это свет. Вы видите свет; вы не видите чашку. Чашку вы придумываете в своей голове. Без понятия чашки вы бы не знали, что это такое. За моими действиями может наблюдать ребенок. Он не знает, что я делаю, но он что-то видит; он получает опыт. У нас есть опыт, в который мы вплетаем когнитивные структуры и сложные концепции, которые лишают нас свежести момента и превращают этот опыт в знакомое блюдо. Мы добавляем в него знакомые и любимые нами вкусы. Так мы настраиваем мир под себя.

Это странный парадокс. Сырая, необработанная форма мира похожа на магазин дешевой одежды Primark, но внутри нас есть дом высокой моды. Внутри нас идут процессы кройки и шитья; мы настраиваем мир так, чтобы он нам идеально подходил. Мы выбираем цвет, подходящий к нашему тону кожи. Мы живем в своем мире с избирательным вниманием. Мы обращаем больше

внимания на те черты мира, которые нам нравятся, и преуменьшаем значимость черт, которые нам не нравятся.

Ум — ЭТО ОТКРЫТОСТЬ, ЯСНОСТЬ И ЭНЕРГИЯ, НЕРАЗРЫВНО СВЯЗАННЫЕ ДРУГ С ДРУГОМ

Медитация начинается, когда мы начинаем интересоваться, что значит быть живым, наблюдая за потоком опыта, не корректируя и не контролируя его. Мы открываемся самому уму. Наш ум не является личностью. Это не формация эго, продолжающаяся во времени. Ум — это осознанность, открытая, обнаженная и свежая, показывающая все, что происходит. Ум — это также разворачивающаяся внутри него энергия. С точки зрения осознанности мы вообще ничто, поскольку не можем найти эту осознанность как вещь. И все же осознанность показывает поле опыта — для нас в данный момент это комната в Женеве с различными людьми и предметами в ней, и внутри этого поля каждый из нас — уникальная специфическая особенность нашего воплощенного существования.

В дзогчене основное внимание уделяется пониманию нераздельности этих трех аспектов — открытости, ясности и энергии. Какими бы мы ни были, мы неотделимы от поля всего остального, что происходит. Это поле неотделимо от своей основы, которая является открытой осознанностью. Мы не существуем как автономное, индивидуальное эго, поскольку все конструкции динамичны и изменяются. Если что-то непостижимо, это не означает, что этого нет. Когда мы говорим и ходим, мы влияем на других людей, которые также являются энергетическими формациями.

Мы — паттерны энергии в энергетическом поле пространства открытой осознанности. Мы не господа и не рабы. На уровне проявления мы являемся частью поля и должны работать с возникающими обстоятельствами. Но

наша осознанность всегда открыта, непостижима и неразрушима.

Это потрясающий диапазон возможностей. Как воплощенное в теле «я» можно было бы сказать, что с индивидуальной точки зрения мы очень уязвимы: мир может воздействовать на нас. Но если мы откроемся тому факту, что всегда уже являемся частью мира, то обнаружим, что реагируем на происходящее. Если я построю себе замок, мне бы не хотелось, чтобы в него кто-то вторгся. В этом и заключается функция замка: предотвратить вторжение людей. Но если я участник, то другие люди не являются захватчиками по отношению ко мне, так как я не создал личного пространства; я участвую в открытом пространстве.

Поэтому наша задача заключается в поиске подходящих ресурсов для взаимодействия с конкретным человеком. Для школьного учителя обстановка в классе всегда разная, и дети различаются по своим способностям и интересам. Учителю необходимо плавать в этом море возможностей вместе с учениками, находиться не слишком далеко и не слишком близко. Он должен найти динамическое равновесие между авторитетом и доступностью. Он может реализовать это, только всецело отдав себя задаче обучения.

В целом, быть гибким — это хорошо. Внося лишь незначительные изменения в свое видение, мы обретаем способность воспринимать как приглашение к открытости то, что склонны были рассматривать как препятствия и провокации, и можем напомнить себе, что, закрываясь, мы не приносим пользы ни себе, ни, тем более, другим людям. Когда другие люди нас раздражают (а они наверняка будут это делать), мы воспримем это как полезное напоминание о том, что заблудились, и будем благодарны за это напоминание. Мы больше не будем ощущать потребности указывать людям на то, что они нас раздражают, поскольку

попытки исправить других людей не помогут нам самим не быть потерянными.

Это было очень краткое введение в механизм возникновения формаций жесткости и контроля, а также в возможность их расслабления. Благодаря этому мы можем испытать естественную свободу, открытость и гостеприимство всегда присутствующей осознанности.

*Эта лекция состоялась 18 марта 2016 года в
Женеве, Швейцария.*

Находясь в реке жизни

Есть ряд буддийских принципов, которые могут помочь нам чувствовать себя более непринужденно в нашей жизни. Все мы живем в паттернах продолжительности. У нас есть внешние формы продолжительности, которые представляют собой непрерывность обязанностей и ответственности. Мы совершаем множество регулярных действий: мы ходим на работу или учебу, заботимся о семье. Нам всегда есть чем заняться, всегда есть дела, требующие нашего внимания, и если мы не будем их делать, наша жизнь станет сложнее. Следовательно, мы испытываем непрерывность требований. Мы требуем чего-то от мира, чтобы чувствовать себя хорошо, а мир взамен требует чего-то от нас. Из-за сложности нашего существования это может привести к тому, что мы будем бесконечно заняты, но никогда не достигнем той точки, когда сможем по-настоящему расслабиться.

В своих первых учениях Будда предположил, что в таких обстоятельствах позиция отречения может помочь нам отстраниться от ненужных требований. Это значит жить в стороне от привычной суеты мира. С точки зрения отречения может показаться, что суета существования сама по себе является наказанием: «Если бы моя жизнь была проще, я был бы счастливее. Поэтому, если я уменьшу количество объектов или ситуаций, в которые вовлечен, я стану счастливее».

Однако достичь отречения непросто, учитывая, что наша жизнь переплетена с паттернами поведения других людей. Куда бы мы ни пошли и что бы мы ни делали, мы всегда будем связаны с другими. В монастырях существует своя политика, отшельникам нужны спонсоры — жить значит находиться во взаимосвязи, а взаимосвязь подразумевает некоторую степень турбулентности.

В целом мы приходим к существованию через мысли. Иными словами, поток нашей жизни строится из последовательности моментов, объединенных повествованием. Конечно, мы присутствуем и до появления мысли, но с точки зрения нашей обычной жизни это бессмысленно, поскольку невыразимо. Кажется, что у нас есть стремление или потребность придавать смысл, создавать ценность, чувствовать, что у нашей жизни есть цель, и поэтому мы участвуем в создании историй, создающих омрачения и не позволяющих нам увидеть жизнь, которая есть у нас до появления мысли.

Поскольку повествования создаются нами самими с помощью инструментов, доступных в нашей культуре, они могут привести нас к ограничению или свободе. Ограничение возникает потому, что каждый раз, когда мы находим что-то значимое, это требует вложения нашей энергии и потенциала в слияние с данным объектом или ситуацией. Эта ситуация становится для нас значимой. Мы сами вкладываем смысл в ситуации. Забывая об этом, мы начинаем чувствовать, что ценность, которую мы ощущаем, присуща объекту, и потому начинаем полагаться на этот объект как на источник ценности и смысла в нашей жизни. Но, конечно, отношения, которые мы выстраиваем между тем, что мы считаем собой, и тем, что воспринимаем как среду, в которой живем, нестабильны и легко изменяются под воздействием множества факторов. В результате легко возникает страдание.

Как Будда неоднократно говорил, корень страдания — это привязанность. Дело не в том, что мы привязываемся к вещам из-за качеств самих вещей, поскольку мы не можем по-настоящему определить их качества. Качества, которые мы видим в объекте, являются проекциями нашей обусловленности, нашей собственной системы отсчета. То, что мы считаем объективным миром, на самом деле больше похоже на зеркало, в котором мы наблюдаем игру

сложности нашей субъективности. Вещи, которые кажутся существующими сами по себе, на самом деле являются нашими проекциями, нашими интерпретациями. Отсутствие осознания своей роли в создании мира называется в буддийском учении невежеством. Из-за невежества мы воспринимаем мир как множество сущностей, которые мы считаем существующими сами по себе. Фактически переживаемое нами — это поток движений взаимодействия проекции наших фантазий и восприятия фантазий других людей.

Как только мы начинаем видеть, как генерируется наш опыт, путь к свободе становится доступным. Мы начинаем понимать, что наш мир и мы сами подобны сну. Видимость лишена содержания, но тем не менее она неоднократно утверждается как нечто реальное благодаря вложению наших сил и привязанности. Обращая внимание на качество того, как мы проявляемся момент за моментом, мы переходим от ощущения, что «я — это кто-то, кто воспринимает множество знакомых объектов», к ощущению, что «все возникающее само по себе является отражением меня самого». Чтобы напрямую увидеть недвойственность себя и контекста, мы должны взглянуть на переживаемое нами чувство «я, меня, себя». Пока я ощущаю себя чем-то весьма маленьким и ограниченным, подобно горшку, я могу вместить лишь определенное количество вещей, не превышающее мою емкость. Это наш опыт в качестве конструкции, описанной в «истории о себе». Например, каждый из нас может сказать: «Мне нравится это и не нравится то, и я хочу, чтобы вещи, которые мне не нравятся, были где-нибудь подальше от меня». Однако сам опыт отказа от чего-либо является формой вовлеченности в отвергаемую вещь. Ее кажущееся существование явно оказывает на нас влияние и важно для нас. Совершаемые нами движения принятия и отторжения с целью сохранить ощущение знакомой непрерывности самих себя, «я, меня, себя», сами по себе являются просто

вихрями или колебаниями в потоке недвойственного опыта.

Когда вы лежите и расслабляетесь в ванне, вы вытягиваете ноги вперед. Вы можете представить, что вода справа — это Германия, а вода слева — Франция. Воду можно переливать из Германии во Францию и обратно сколько угодно раз. Вы говорите, что вот Германия, а вот Франция, но под водой это одно и то же. То же самое для всех частей Европы — Германии, Франции, Польши и так далее. Названия написаны на воде, поскольку принадлежность этих территорий к разным странам много раз менялась на протяжении времени. Мы знаем это, поскольку изучали в школе историю и географию. Однако когда мы находимся в рамках национальной идентичности, границы нашей страны приобретают особую важность. Мы можем знать, что они чисто случайны, условны и являются временной социальной конструкцией, но тем не менее они многое определяют в нашей жизни и могут даже быть чем-то, за что мы готовы умереть. Исследуя свою идентичность, мы часто можем видеть похожие тенденции.

Когда вы оглядываетесь вокруг, вы видите множество разных людей, но на самом деле нет никого, кто существовал бы сам по себе. Мы говорим «люди». Мы говорим «это мужчина», «это женщина», «этот человек молодой», «этот человек старый». Это истории, которые мы рассказываем о ситуации, и они имеют для нас смысл, потому что мы действуем в рамках одной и той же языковой игры. Мы используем одни и те же лингвистические обозначения и воображаем, что другие люди интерпретируют их так же. Мы считаем, что все мы понимаем «мир» одинаково, но у нас нет прямого доступа к опыту других. Мы воспринимаем их опыт через обозначения — слова, которые они используют, рассказывая о себе. Идея о том, что мы воспринимаем мир одинаково, закрывает нам видение нашей реальной

ситуации, которая одновременно чудесна и устрашающа. Она чудесна, потому что она всегда свежа и изменчива, она яркая и живая. Она устрашающа, потому что ускользает от привычных нам категорий интерпретации. Этот последний аспект может показаться ошеломляющим, и потому мы ищем подтверждения от других, что наши обычные рассказы о мире и себе являются правдой. Однако, когда мы смотрим вокруг, на самом деле мы видим формы и цвета. Этот сырой визуальный материал, в его крайней степени сырости, вообще не имеет названия. Не существует ни красного, ни синего, ибо для того, чтобы сравнивать и противопоставлять, нужно прежде всего иметь ощущение наличия сущностей, объектов, существующих сами по себе. Итак, мы видим «вещи» или, по крайней мере, думаем, что видим, поскольку мы не можем воспринимать то, что видим, как вещи, вне мыслительного процесса.

Одна из основных функций практики медитации — осознание процесса мышления. Мышление — это посредник между нами и непосредственностью мира; это переживание прямого феноменологического присутствия через призму привычных нам мыслей и ассоциаций. Мы считаем мир объектов простым, но на самом деле он представляет собой сложную совокупность различных аспектов. Когда мы приступаем к медитации, мы сидим спокойно и открываемся прямому потоку опыта, и тогда мы начинаем видеть, как мысли, чувства, ощущения и восприятия возникают и исчезают сами по себе, если позволить им быть на своем месте. Но если мы увлекаемся ими, они действуют для нас как посредник, через которого создается повседневный опыт, а не как дополнение, которое мы можем замечать и осознавать.

Например, когда вы станете старше, вы, как и я, можете обнаружить, что вам нужно носить очки для чтения. Когда вы впервые надеваете очки, вы сразу замечаете давление на нос и форму оправы; вы чувствуете, что носите

очки. Но потом вы увлекаетесь чтением и забываете об очках. Чтение осуществляется через очки, и без них вам было бы непросто читать. Но роль очков в чтении забывается, поскольку в процессе чтения мы перестаем их замечать. Аналогично этому, мы накопили множество паттернов мыслей, множество основополагающих убеждений, и эти паттерны обусловленности создают для нас линзы, которые стали для нас настолько привычными и нормальными, что непрерывность нашего индивидуального существования на самом деле является непрерывностью паттернов нашей обусловленности.

Это одна из причин, почему пробудиться от сна сансары трудно. Сновидения стали для нас нормой. Мы воспринимаем сны как реальную жизнь. Когда мы медитируем, мы начинаем видеть непрерывный поток последовательных моментов опыта. Каждый из этих моментов возникает только на короткое время. Более того, ни один из них невозможно уловить, поскольку они появляются только как иллюзия в нашем уме. И тогда мы понимаем: «О! То, что я считаю своим существованием, то, кем я считаю себя и других, основано на неуловимых преходящих явлениях». Это не очень устойчивая основа существования. Вот почему, чтобы сохранить ощущение себя, нам приходится все время быть занятыми умственной деятельностью. Когда мы идем в кино, быстрота последовательности смонтированных кадров создает иллюзорный мир, в который мы попадаем. Точно так же наши мысли, чувства и ощущения вплетаются в связную сюжетную линию повествования, основанную на привычных для нас организующих тенденциях. Этот поток необходимо поддерживать, чтобы сохранить ощущение, что я в порядке и безопасности посреди тревожной непредсказуемости кажущейся данности жизни.

Некоторые из вас, возможно, переживали то, что называется депрессией. Депрессия — это когда прожектор

нашего существования начинает гаснуть; в него не поступает достаточно мощности. Все происходит очень медленно, и ты не можешь вернуться в ритм жизни. Эти переживания, какими бы болезненными они ни были, могут быть очень полезны для медитирующих, поскольку они показывают, что то, что мы считаем нормой, на самом деле является ментальным конструктом. Требуется много усилий, чтобы поддерживать этот конструкт так, чтобы это нравилось нам самим и казалось разумным другим людям.

В тантре чувство непрерывности совершенно иное, оно основано на понимании того, что истинная природа всего — пустота. Термин «пустота» указывает на то, что ни в одном явлении, включая нас самих, нет сущности или внутренней определяющей субстанции. Каждая вещь, которую мы видим, всегда является частью контекста; она не существует сама по себе. Например, сейчас я держу в руке чашку. Вы видите чашку, и когда вы ее видите, вы также видите руку, которая ее держит. Если я выпущу чашку из руки, она упадет, и находящаяся в ней жидкость прольется на меня. Когда моя рука устанет, я поставлю чашку обратно на стол. То есть чашка всегда находится где-то. Вы всегда где-то; вы не можете быть нигде. Каждое проявление находится в контексте. Вы можете подумать: «Чашка остается чашкой, где бы она ни находилась». Но чашка существует как фактор, влияющий на окружающую среду и находящийся под влиянием среды. Чашка выглядит по-разному в зависимости от контекста, освещения, цвета фона и так далее. Кажущаяся непрерывность чашки как объекта опирается на абстрактное понятие «чашки», на представление о том, что есть чашки, существующие как отдельные сущности. Когда мы видим чашку, поставленную на предмет передо мной, то, как этот предмет поддерживает стоящую на нем чашку, порождает в нас идею о том, что это стол. Стол поддерживает чашку, но чашка также поддерживает стол. То есть каждая концепция, которая у нас есть, существует только потому, что она

связана с другими концепциями. Не существует никаких самосуществующих понятий, также как не существует и самосуществующих объектов. Если вы хотите узнать, что означает слово, вы можете спросить об этом кого-нибудь. Вы используете слова, чтобы задать вопрос кому-то другому, и он, рассказывая вам об этом слове, тоже использует слова. И тогда вы можете сказать: «О, теперь я знаю, что означает это слово».

ВЗАИМОЗАВИСИМОЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ

В этом суть того, что в буддизме называется взаимозависимым возникновением. Нет самостоятельно существующих явлений, однако момент за моментом мы живем в мире опыта, кажущегося нам надежным и предсказуемым. В буддийской традиции говорится, что все является нерожденным и непрерывным. Каждое явление, включая нас самих, не рождено, потому что мы никогда не вступали в конкретное, отдельное существование. Все возникает в матрице, материнском поле пустоты. Вы можете проверить это самостоятельно на примере любого объекта, который считаете «чем-то», например, автомобиля или дома. Очевидно, что у каждого объекта есть история о том, как именно он возник. Что еще более важно, он немедленно конструируется благодаря нашему участию в переживании его как опыта.

Каждый человек, который видит «чашку», воспринимает ее по-своему. Аспекты нашего восприятия формируются под воздействием факторов, возникающих в окружающей среде и внутри «индивидуума». Хотя можно, казалось бы, объективно согласиться, что Джеймс держит в руке чашку, на самом деле, глядя на вещь в моей руке, каждый из вас воспринимает ее по-своему. Мы никогда не узнаем, как другие люди воспринимают чашку, потому что мы можем передать свои впечатления только посредством использования слов. В процессе разговора мы используем абстракции или конструкции, которые создают ощущение,

что речь идет о конкретных сущностях. Эти абстракции подтверждают идею действительно существующей чашки, с которой могут происходить разные события. Но в тот момент, когда вы смотрите на чашку, вы ощущаете свой собственный уникальный сиюминутный паттерн. Может быть, с неба упадет метеорит и убьет нас всех. И все. Это первый и последний момент, переживаемый нами.

Вопрос вот в чем: кто вы сейчас, когда ваш взгляд обращен на эту форму в моей руке? Вы — участник матрицы проявления. Иными словами, мы не живем внутри своего черепа, глядя глазами-пузырьками на мир, состоящий из множества твердых предметов. Скорее, наша ситуация в том, что момент за моментом, каждую секунду мы вовлечены в непрерывное развитие совозникающих явлений, недвойственных со своим пустотным источником.

Это напрямую касается наших отношений со временем. Рассматривая чашку как нечто незыблемое, мы предполагаем, что она существует на временной шкале. В понедельник эта чашка такая же, как и в воскресенье. Она всегда просто то, что есть — просто чашка. Это то, как мы обычно мыслим об объектах. Важно понять, что это конструкция, концептуальная разработка, повествование. Эта чашка приходит к «существованию» в тот момент, когда мы воспринимаем ее в рамках двойственности. Чашка раскрывается через наше участие, которое может быть двойственным или недвойственным. В сфере двойственности мы движемся вместе со временем. Мы и наш мир — не мертвые или незыблемые объекты, которые перемещаются подобно фигурам на шахматной доске, а непрерывный поток интерактивных субъектных и объектных моментов, в которых мы одновременно являемся субъектом и объектом. Кажущаяся полярность субъекта и объекта подобна движению волн, вздымающихся и падающих в непрерывном потоке жизни. Непрерывность нашего

непрерывность непостижимого сияния или потенциальности пустоты. Практика тантры растворяет наше представление о себе как об отдельной личности и таким образом освобождает нас от надежд и страхов.

ТАНТРА

Ключевой метод тантры предполагает визуализацию божеств. Божество возникает из пустоты, полупрозрачное и ясное, непостижимое, но все же присутствующее. Мы — пойманные в ловушку нашего, казалось бы, прочного тела из пяти элементов, обремененные мыслями, воспоминаниями, виной, сожалениями и т. д. — молимся, говоря: «Большой и сверкающий, пожалуйста, сделай меня сверкающим тоже. Я хочу быть таким, как ты». И божество говорит: «Без проблем. Легко... Ты все равно всегда был таким, как я». Мы изначально созданы из света. Жизнь не так уж и серьезна. Все происходящее, включая болезни и смерть, похоже на сон. Если вы полагаете, что жизнь должна быть какой-то другой, если вы постоянно думаете о том, что могло быть иначе, это становится причиной страдания. Присутствуя со всем, что происходит, вы замечаете, что события просто возникают и исчезают. Если что-то кажется хорошим, вы не можете поймать это и положить в карман, а если оно кажется плохим, вы не сможете оттолкнуть это быстрее, чем оно уйдет само. Мы воспринимаем события серьезно потому, что слишком серьезно относимся к себе.

Мы воображаем, что мы могущественные существа, контролирующие мир. Американская армия очень большая и хорошо обеспечена ресурсами. Она сражается с племенами в Афганистане, у которых нет такого хорошего оружия, но они все равно способны убивать американцев. Никто не является императором всего мира. Никто не может постоянно быть на коне и побеждать. Даже имея деньги и власть, они не могут контролировать нескольких человек, бродящих по пустыне. Это очень важно, поскольку,

если «большие мальчики» не могут контролировать все, как мы можем рассчитывать на это? Вера во власть субъекта над объектом или над другими субъектами — прямой путь к страданию. Субъекты и объекты постоянно увеличивают и уменьшают свою проявленную силу и функции. Этот мир и все существа в нем находятся в состоянии изменения, колебания, движения. Сердце все время колотится; оно наполняется кровью, затем опустошается, снова наполняется и снова опустошается. Легкие наполняются воздухом, который затем выходит. Иногда мы чувствуем себя сильными и уверенными в себе, а потом вдруг маленькими и застенчивыми. Такова жизнь — никто не может быть уверенным в себе постоянно.

Притворяться, что ты знаешь, что делать — тяжелая ноша. Представьте себе господина Обаму, сидящего в большой комнате Белого дома. Люди ожидают, что он знает, что делать. Но ситуации сложны и наполнены противоречивыми силами. Поэтому нам нужно увидеть полную заблуждений природу наших собственных фантазий о власти, контроле и безопасности. Мечта эго, фантазия о том, чтобы всегда иметь возможность доминировать над ситуациями и контролировать их, никогда не осуществится. Никто на протяжении всей истории не смог воплотить такую мечту. Эго — это умственная функция неправильного толкования ситуаций. Одержимость эго скрывает тот факт, что мы существуем как поток энергии, участвующий в энергетическом поле. Мы влияем на события и находимся под их влиянием, но ни мы, ни события не обладаем какой-либо существенной реальностью.

В практике тантры мы молимся божествам, прося их ниспослать нам лучи света. Наши тела наполняются светом, ослабляя основу для накопления сплетающихся историй о нашей личности.

Твердость нашего ощущения себя — иллюзия, поэтому ее можно растворить светом. Фактически эта

кажущаяся твердость сама по себе является формой света. Когда вы видите мираж, он выглядит как вода, но на самом деле это неверно истолкованный свет. Точно так же это — это неверно истолкованная энергия, и поэтому энергия света способна выявить отсутствие собственного существования.

Затем мы подносим свет обратно божествам, которые усиливают его и распространяют, чтобы заполнить всю вселенную. Этот свет раскрывает истинную природу всех явлений как видимость и пустоту. Все есть свет, и он проявляется как пять элементов, из которых возникает каждая «вещь». Понятно, что если мы возьмем что-то вроде этого твердого предмета (стакана), который у меня есть, и ударим себя по голове, мы что-то почувствуем. Но это не означает, что данный объект обладает истинным самосуществованием. Скорее, просто происходит взаимодействие энергетических форм, приводящее к образованию новой формы — шишки на моей голове.

Ни один из пяти элементов (земли, воды, огня, ветра и пространства) не имеет материальной сущности. Они являются способами проявления потенциала основы. Это аспекты основы, проявляющиеся в соответствии с тем, как возникает для нас наш опыт. Если мы заперты в заблуждении о двойственности, то, когда свет попадает на затемненный кристалл ума, этот свет проявляется в овеществленном виде пяти элементов, составляющих кажущиеся вещественными объекты. Не имея собственной определяющей сущности, они раскрываются ситуативно, к ним могут быть присвоены концепции, поэтому нам кажется, что они обладают вещественностью. Однако эти энергии всегда находятся в движении, они очень легко взаимодействуют и меняются. Тот факт, что некоторые явления кажутся стабильными и устойчивыми, просто демонстрирует, что они еще не столкнулись с дестабилизирующими факторами. Когда такие факторы

приходят в действие, кажущаяся стабильность оказывается всего лишь контекстуальной, случайной, а не присущей.

Более того, именно устойчивость нашего привычного использования понятий для понимания происходящего позволяет нам игнорировать действительные изменения явлений. Мы держимся за свои незыблемые идеи, невзирая на обстоятельства и постоянно происходящие изменения. Внешние явления, мое тело, мои мысли, чувства, ощущения и т. д. — все возникает и исчезает. Есть только непрерывный поток опыта. Наш опыт состоит из субъекта, воспринимающего мир объектов, и это скрывает от нас реальность интегрированного или недвойственного отображения, в котором субъект и объект еще не родились, но постоянно движутся в игре взаимодействия. Никто не играет: игра играет.

Когда мы открываемся жизни таким образом, наш опыт становится более легким и связным, менее сдерживаемым и менее пугающим, поскольку мы позволяем себе быть частью движения разворачивающегося поля. Тот, кто переживает опыт, и то, что переживается, показывают свою пустотность, и это позволяет иллюзии эго раствориться. Вместо того, чтобы воспринимать мир как своего рода ресторан, где мы пытаемся найти меню и заказать желаемое блюдо, утверждая свою индивидуальность посредством совершаемого выбора, мы можем ослабить сосредоточенность на себе и обнаружить, что присутствуем со всем, что происходит. Когда мы открываемся таким образом, «воля к власти» растворяется, распаивая пространство мудрости и сострадания. Мудрость — это непосредственное присутствие в пустоте всех явлений, а сострадание — это безграничное участие мудрости. Основа, источник или база всего, что мы переживаем, независимо от того, считаем ли мы это внешним или внутренним,

полностью открыта. Не существует ни настоящего переживающего, ни настоящего опыта. Пытаясь что-то найти, мы обнаруживаем, что то, что казалось существующим, на самом деле исчезло, подобно миражу. В центре нашего самоощущения вообще ничего нет, и тем не менее, поскольку вообще ничего нет, нет и предела свободному потоку проявлений. Сострадание означает быть доступным в недвойственности, свободной как от слияния, так и от того, чтобы быть кем-то отдельным.

Проявления не становятся хаотичными, когда мы отпускаем привычку навязывать контроль. Открытая пустая основа легко раскрывается как паттерны, лишённые сущности, но обладающие определенными качествами. Например, в этой чашке есть немного воды. Поскольку в чашке уже есть вода, бессмысленно наливать в нее что-то другое. Мы могли бы добавить немного фруктового сока, но наливать в нее бензин смысла нет. Бензин и вода не друзья. Если мы нальем бензин в чашку, мы не сможем затем залить эту смесь в бензобак. Когда у вас есть какая-то вещь, когда вы являетесь чем-то, существует специфика, формация потенциала, то, как он проявляется в конкретной форме. Открываясь и расслабляясь, мы начинаем видеть временную, случайную природу структур, с которыми сталкиваемся, включая нас самих, и это дает нам свободу не относиться к вещам так серьезно. «Вещи» — это всего лишь то, за что мы их принимаем в результате взаимодействия изменяющихся факторов, как внешних, так и внутренних. Не попадаясь в ловушку собственных интерпретаций, мы можем сотрудничать со многими возникающими возможностями и наслаждаться свободой движения. Это качество мудрости.

Из мудрости проистекает сострадание, являющееся нашим щедрым и легким участием в потоке становления. Когда мы открыты, нет никакой основы для ограничивающих, эгоистичных моделей ненависти,

жадности, эксплуатации и так далее, и наши действия воплощают баланс пользы для себя и других. Как правило, наши действия направлены либо на себя, либо на других. Иногда мы настроены очень альтруистично и действительно пытаемся помочь другим людям, но через некоторое время нам это надоедает, и мы хотим уйти в небольшой отпуск от всех этих ужасных живых существ, которые так утомляют нас. И тогда мы повторяем главную сансарную мантру: «А что насчет меня?» Через некоторое время мы чувствуем угрызения совести и начинаем думать: «А как насчет них?» Таким образом мы склонны перемещаться между этими двумя позициями.

Тексты тантры описывают три аспекта или тела будды. Дхармакая, аспект открытости, — это бесконечная широта ума будды. Это основа или потенциал множества различных проявлений, которые становятся видимыми в зависимости от причин и условий. Богатство этого потенциала называется самбхогакая, аспект наслаждения и удовольствия. Это наслаждение богатством поля явлений, свободного от избирательности и деления на хорошее и плохое, любимое и нелюбимое и так далее. Внутри этого сияющего поля появляется нирманакая, или выразительный аспект. Выразительный аспект — это и недвойственность явлений и их основы, и недвойственность самих явлений. Это одновременно и непосредственное выражение открытости и богатства сияющего источника, и сострадательная отзывчивость, активное участие в потоке становления. Проявление сострадания невозможно предсказать с помощью какого-либо шаблона, поскольку оно прямое и непосредственное. Мы можем создать образ того, как, по нашему мнению, действовал бы просветленный человек. Мы можем представить его милым и добрым в соответствии с нашей собственной версией того, что это значит. Тогда получается, что мы поместили будду в рамки собственных представлений.

Функция нирманакаи — пробуждать других, помогать им найти себя и быть собой как «не-я». Для этого не существует единого рецепта, поскольку, хотя все существа имеют одинаковую природу, существует уникальная специфика проявления каждого из них. Именно с этой энергетической конфигурацией работает выразительный аспект. Это может проявиться как событие, которое вызывает шок и разрушает фантазии человека. Это может проявляться как гостеприимное включение, позволяющее ослабить защитную реакцию того, кто стал одиноким аутсайдером.

Этот процесс не основан на правилах или знании, он открыт и реагирует на то, что есть. Он активно подрывает наш поиск концептуального контроля, желание заранее знать, как поступить в той или иной ситуации. Тенденция к предсказанию, суждению, определению противоположна пробуждению, которое представляет собой способность открыться динамичному, живому качеству нашего потенциала, который раскрывается только через свободное участие.

Печальный парадокс заключается в том, что наши знания часто могут быть формой невежества и приводить нас к игнорированию того, что происходит на самом деле. Знания часто устаревают, поскольку они были приобретены до наступления ситуации, в которой они применяются. Каждая ситуация возникает как сон, как иллюзия внутри открытого и пустого поля становления. Мы не можем знать, что произойдет, поскольку реальность происходящего всегда сложна и представляет собой богатую мимолетную картину, сотканную под влиянием множества факторов, не поддающихся никаким расчетам. Этот факт скрыт от нас из-за нашей склонности к наивным повествованиям, маскирующими сложность с помощью простых утверждений. Происходящее не является объективным фактом; это уникальный момент нашего присутствия, не

разделяемый никем другим. Непосредственность происходящего непостижима и непередаваема. Наше присутствие само по себе полно, и его достаточно. Однако когда мы не присутствуем, когда мы застреваем в паутине обозначений, наши концептуальные попытки осмыслить происходящее блокируют возможность свободного участия. Мы остаемся наедине со своими опосредованными историями. Выразительный аспект нирманакаи непосредственно вмешивается, чтобы вернуть нас в свежий, непостижимый настоящий момент.

Это невероятно прекрасно. Если человек сможет жить в настоящем моменте, будучи свободным от сомнений и доверяя спонтанности энергии, возникающей из нерожденной основы, поток целостности основы будет непрерывным. Это не требует концептуальной рефлексии. Осознанность внутренне присуща, и наша принадлежность неизменна. Поток нашего присутствия протекает как через «горизонтальную» плоскость от прошлого к настоящему и будущему, так и через «вертикальную» плоскость, соединяющую открытость дхармакаи, богатство самбхогакаи и конкретное выражение нирманакаи. Поток явлений непрерывен, и все же он никуда не ведет и ничему не служит. Осознанность неизменна. Происходит очень многое, но недвойственность происходящего с осознанностью неизменна. Однако если вы будете цепляться за преходящие явления и вместо того, чтобы *быть* временем, окажетесь *внутри* времени, то обнаружите, что лишь преследуете одну вещь за другой. В этом разница между сансарой и нирваной.

ВОЗЗРЕНИЕ ДЗОГЧЕНА

Воззрение дзогчена указывает на то, что с самого начала все было и является совершенно чистым и совершенным. Иными словами, ничего менять не нужно. Очевидно, что, когда мы смотрим на свою жизнь и

окружающий нас мир, мы думаем, что нам нужно изменить многие вещи: мы можем быть обеспокоены изменением климата; если у нас есть дети, мы можем задаться вопросом о том, какой мир они унаследуют после нас, и так далее. С этой сердечной заботой возникает тревога, а вместе с ней и ощущение, что надо что-то предпринять. «Что нам делать? Кто-нибудь знает? Давайте хотя бы что-нибудь сделаем!» Это часть проблемы.

Люди могут стать буддами; истинная природа всех людей — будда. Но будда — не человек. Буддизм не является гуманистической философией. Здесь не говорится, что люди — лучшие из всех существ и что человек является мерой всех вещей. Буддизм говорит, что быть человеком — это проявление особого рода невежества, смеси желания и привязанности, которая заставляет нас воспринимать мир в терминах «вещей». Если мы хотим пробудиться от ограничений, связанных с принятием человеческих мирских забот в качестве основной цели своей жизни, мы должны заинтересоваться тем, что происходит на самом деле, и не обманываться историями, присущими нашей культуре, которые одновременно окружают и формируют нас. Мы, люди, обладаем удивительно сильным воображением. Эта способность настолько хороша, что мы принимаем свои творения за реальность. Кто-то мечтает стать хорошим футболистом, кто-то — заработать много денег, кто-то — стать эффективным палачом. Функция практики дзогчен — отдых в присутствии осознанности, которая раскрывает активность нашего воображения, чтобы творчество можно было рассматривать как проявление бесконечного потенциала ума. Тогда он присутствует как потенциал, который может быть активирован при необходимости в определенной ситуации, а не как навык, поддерживающий эго на его троне, благодаря чему происходит что-то реальное.

Воззрение дзогчена утверждает, что все изначально чисто и совершенно, но мы видим, что прямо сейчас происходит ужасный экологический кризис. Если мы не признаем естественную чистоту всех явлений, будет весьма затруднительно выйти из экологического кризиса из-за нашей склонности обвинять друг друга в происходящем и отрицать те аспекты, которые нам не нравятся. Это то, что делают люди. Человеческие существа весьма хороши в борьбе и разрушении. Согласно буддийскому учению, мы таковы, поскольку находимся в капсуле своего нынешнего кармического видения и не знаем ничего лучшего. Будда учил, что если вы перестанете верить фантазиям в своей голове и начнете наблюдать за собой и своими действиями, вы сможете работать с обстоятельствами — такими, какими они себя проявляют. Когда у нас нет ясности, но при этом мы чувствуем потребность совершать много действий, это признак того, что мы заблудились.

Кризис — типичное для нас состояние, и одна из возникающих у нас трудностей состоит в том, что наше внимание сосредотачивается на управлении своим участием для решения конкретных проблем. Каждое действие вовлекает нас в дальнейшие действия, и в итоге мы становимся занятыми, погруженными в мысли и склонными действовать согласно привычным шаблонам. Практика дзогчен предполагает, что мы расслабляемся в естественном открытом состоянии, в котором субъект и объект взаимодействуют как проявление энергии ума. Таким образом мы пробуждаемся к тому, чтобы стать частью мира и обрести возможность сотрудничать с обстоятельствами в минимальном конфликте с другими.

Мыслям нет конца. Нет конца ситуациям, возникающим из мыслей. Однако мысли, создающие эти ситуации, сами по себе пусты. Отрицание пустотности субъекта и объекта приводит к иллюзии восприятия и того, и другого как овеществленных субстанциальных существей.

И субъект, и объект предоставляют нам экраны, на которые мы проецируем свои эмоции, надежды и страхи. Функция медитации в дзогчене — открыть нам возможность увидеть, как мы завязываемся в узлы, и как эти узлы развяжутся сами собой, если оставить их в покое. Если мы возьмем веревку и завяжем на ней узел, мы думаем: «Теперь на этой веревке есть узел». До того, как мы завязали узел, веревка шла от одного конца к другому. Веревка демонстрировала непрерывную веревочность. Теперь мы завязываем на ней узел, и что случилось с ее веревочностью? От одного конца до другого веревка все еще является веревкой. Узел не является чем-то внутренне присущим этой веревке и не наносит ее природе существенного вреда.

Мы можем потратить много времени в своей жизни, пытаюсь развязать себя, но непрерывность осознанности не нарушается никакими усилиями, которые мы прилагаем для этого развязывания. В традиции дзогчен эта непрерывность описывается как кадаг, или изначальная чистота. Что бы ни произошло, какие бы ни были условия, паттерны, узлы, в которые мы себя завязали — все это подобно отражениям в зеркале. На уровне отражения, проявленного образа нам кажется, словно произошло что-то ужасное: «Ой, зачем я это сделал!» Но отражение неотделимо от зеркала. За пределами зеркала нет жизни. Зеркало пусто, и отражения возникают именно благодаря его пустотности.

В практике дзогчен нас интересует природа зеркала, поскольку, если мы откроемся ему напрямую и посмотрим оттуда, мы увидим природу всех отражений без необходимости рассматривать их одно за другим. Когда вы ощущаете себя зеркалом, все узлы и ограничения, накопившиеся за многие, многие жизни, в одно мгновение самоосвобождаются. Шаблоны все еще существуют, но вы больше не живете в них, и они больше не определяют то,

кем вы являетесь. И так, жизнь продолжается, и происходят «хорошие» и «плохие» события. Но вместо того, чтобы быть пробкой, дрейфующей на волнах, мы присутствуем в недвойственности пустого пространства зеркала с богатством потенциала всех возможных явлений и точностью своего проявления момент за моментом. Каждое проявление уникально для этого конкретного момента и никогда не повторится. Сколько в этом свежести и новизны!

Эта лекция состоялась 19 марта 2010 года в Берлине, Германия, и затем была повторно отредактирована Джеймсом Лоу в ноябре 2020 года.

Приложение

1. Основа пробуждения уже присутствует внутри нас. *Написано Джеймсом Лоу в 2017 году.*
2. Пустота, равенность и доброта. *Лекция, которая состоялась 9 апреля 2020 года (онлайн через платформу Zoom) по просьбе Института Камалашала, Лангенфельд, Германия.*
3. Буддийский подход к тому, как оставаться расслабленным и открытым в современной жизни. *Составлено на основе двух публичных выступлений: 1) «Найти свободу среди сложностей», Женева, 1 февраля 2013 г., и 2) «Жизнь в непостижимом моменте», Вена, 2 июня 2011 г.*
4. Открытость и ясность. *Лекция, которая состоялась 29 ноября 2013 года в Берлине, Германия.*
5. Опыт самоосвобождения. *Лекция, которая состоялась 7 июня 2012 года в Вене, Австрия.*
6. Пространство – наш лучший друг: работа в организации. *Лекция, прочитанная 25 октября 2017 года для сотрудников буддийского дома престарелых в Германии.*
7. Наши мимолетные роли в драме жизни. *Написано Джеймсом Лоу в 2017 году.*
8. Основа, путь и результат. *Составлено из двух коротких статей: 1) Основа, путь и результат и 2)*

Воззрение, медитация, деятельность и результат. Обе были написаны Джеймсом Лоу в 2017 году.

9. *Расслабьтесь и не полагайтесь на иллюзии. Написано Джеймсом Лоу в 2017 году.*
10. *Чудо бытия. Лекция, которая состоялась 29 января 2016 года в Берлине, Германия.*
11. *Сияние пустоты. Лекция, которая состоялась 18 апреля 2018 года в Кельне, Германия.*
12. *Исцеление и пять элементов: дзогчен в повседневной жизни. Лекция, которая состоялась 9 мая 2013 года в Штадтрауме, Вена, Австрия.*
13. *Природа «я» в тибетском буддизме. Лекция, которая состоялась 4 июня 2015 года во Фрайбурге, Германия.*
14. *Освобождение от привязанностей и путаницы в пространстве бытия. Лекция, которая состоялась 6 сентября 2018 г. в Академии Чжи-Чанг Ли, Вена, Австрия.*
15. *Любовь и привязанность с точки зрения дзогчена. Лекция, которая состоялась 13 июня 2013 года во Фрайбурге, Германия.*
16. *Чод: освобождение от четырех демонов. Краткий отрывок из двухдневного обучения, которое состоялось в выходные 7 и 8 мая 2011 года в Берлине, Германия.*
17. *Естественная свобода ума. Лекция, которая состоялась 18 марта 2016 года в Женеве, Швейцария.*

18. Находясь в реке жизни. Лекция, которая состоялась 19 марта 2010 года в Берлине, Германия, а затем была повторно отредактирована Джеймсом Лоу в ноябре 2020 года.

Другие книги Джеймса Лоу

1. **Легкость и простота: буддийские учения об избавлении от бескокойства и привязанности (Easy Does It: Buddhist teachings on letting go of anxiety and attachment)**

(Издательство Simply Being, Великобритания, 2023. ISBN: 978-1739938185)

2. **Любовь к матери (Love Your Mother)**

(Издательство Simply Being, Великобритания, 2023. ISBN: 978-1739457204)

3. **Открытая дверь пустоты: коллекция лекций и учений (The Open Door of Emptiness: a collection of public talks and teachings)**

(Издательство Simply Being, Великобритания, 2023. ISBN:978-1739938178)

4. **Гордое маленькое облачко: впуская свет (Proud Little Cloud: letting in the light)**

(Издательство Simply Being, Великобритания, 2022. ISBN: 978-0956923998)

5. **Сначала я!: история восхождения гневных будд (Me First!: an account of the rise of the Wrathful Buddhas)**

(Издательство Simply Being, Великобритания, 2022. ISBN: 978-0956923981)

6. **Милая простота: ваджрные песни махамудры (Sweet Simplicity: Mahamudra doha songs)**

(Издательство Simply Being, Великобритания, 2022. ISBN: 978-1739938154)

Книга была переведена на немецкий, испанский, итальянский и венгерский языки.

7. Лотосный источник: статья Лотосорожденным (Lotus Source: becoming Lotus Born)

(Издательство Simply Being, Великобритания, 2021. ISBN: 978-1739938123)

8. Зеркало ясного смысла: комментарий на драгоценный текст Нудена Дордже традиции дзогчен (The Mirror of Clear Meaning: A Commentary on the Dzogchen Treasure Text of Nuden Dorje)

(Издательство Simply Being, Великобритания, 2021. ISBN: 978-1739938130)

9. Устремление к безграничному свету: впуская свет любви Будды Амиабхи (Longing for Limitless Light: Letting in the light of Buddha Amitabha's love)

(Издательство Simply Being, Великобритания, 2021. ISBN: 978-1739938109)

10. Вот оно: раскрывая великое совершенство (This is it: revealing the great completion)

(Издательство Simply Being, Великобритания, 2021. ISBN: 978-0956923974)

11. Чод Кхандро Гагьянг Джигме Лингпы (Звук смеха Дакини: Метод отсечения эго) (Chöd Khandro Gadgyang by Jigme Lingpa (Sound of Dakini Laughter: The Method for Cutting the Ego))

(Издательство Wandel Verlag, Берлин, 2020. ISBN: 978-3942380294)

Книга была переведена на немецкий язык.

12. Обретение свободы: тексты буддийских традиций тхеравады, махаяны и дзогчена (Finding Freedom: texts from the Theravadin, Mahayana and Dzogchen Buddhist traditions)

(Издательство Wandel Verlag, Берлин, 2019. ISBN: 978-3942380270)

Книга была переведена на немецкий и польский языки.

13. Искры (Sparks)

(Издательство Simply Being, Великобритания, 2017. ISBN: 978-0956923943)

Книга была переведена на немецкий, итальянский, польский, испанский и турецкий языки.

14. Собрание трудов Ч. Р. Ламы (Collected Works of C. R. Lama)

(Издательство Simply Being, Великобритания, 2017. ISBN: 978-0956923929)

Книга была переведена на французский, немецкий, польский, испанский и португальский языки.

15. Сияющее устремление: молитвенный светильник устремления (Radiant Aspiration: The Butterlamp Prayer Lamp of Aspiration)

(Издательство Simply Being, Великобритания, 2011. ISBN: 978-0956923905)

Книга была переведена на немецкий, польский и испанский языки.

16. Просто быть: тексты традиции дзогчен (Simply Being: Texts in the Dzogchen Tradition)

(Издательство Antony Rowe Publishing, Великобритания, 2010. ISBN: 978-1907571015)

Книга была переведена на французский, немецкий, итальянский, польский и испанский языки.

17. Семь глав молитв, которым учил Падмасамбхава из Ургьена, известных на тибетском как Le'u bDun Ma (The Seven Chapters of Prayer: as taught by Padma Sambhava of Urgyen, known in Tibetan as Le'u bDun Ma)

(Издательство Wandel Verlag, Берлин, 2010. ISBN: 978-3942380027)

Книга была переведена на французский и немецкий языки.

18. Быть Гуру Ринпоче: комментарий к терма садхана Видьядхара Гуру Нудена Дордже (Being Guru Rinpoche: A Commentary on Nuden Dorje's Terma Vidyadhara Guru Sadhana)

(Издательство Trafford Publishing, 2006. ISBN: 978-1412084079)

Книга была переведена на французский, немецкий, польский и испанский языки.

19. Быть прямо здесь: драгоценный текст дзогчен авторства Нудена Дордже, озаглавленный «Зеркало ясного смысла» (Being Right Here: A Dzogchen Treasure Text of Nuden Dorje Entitled the Mirror of Clear Meaning)

(Издательство Snow Lion, 2004. ISBN: 978-1559392082)

Книга была переведена на французский, немецкий, итальянский, польский, португальский и русский языки.

20. Йогины Ладакха: паломничество среди отшельников буддийских Гималаев (The Yogins of Ladakh: A Pilgrimage Among The Hermits of The Buddhist Himalayas)

(Издательство Motilal Banarsidass, 1997. ISBN: 978-8120814622)

Книга была переведена на итальянский язык.