

Дж. Хэйуорд

ПУТЬ ВОИНА ШАМБАЛЫ

практическое руководство



Издательство Института Психотерапии

Москва

2000

Перевод с английского Татьяны Науменко

ДРАЛА

*Да хранит вас всегда
Неизменный верховный воин
Дабы вы могли соединиться с небом и землей.
Да будут с вами долгая жизнь, свобода от болезней, слава
И неуклонно растущее изначальное достоинство.
Пусть вашего доброго, сильного коня-ветра
Прославляют в веках все выше и выше.*

Написано Дордже Драдулом во
дворце Дордже Дзонг

КНИГА ПОСВЯЩАЕТСЯ

*Чогьяму Трунгпа Ринпоче, Дордже Драдулу из Мукпо Донга
и всем воинам Шамбалы прошлого, настоящего и будущего,
известным и неизвестным.*

Содержание

От автора	5
Предисловие	6

Часть первая *ВИДЕНИЕ СВЯЩЕННОГО*

Глава 1	Священный мир	13
Глава 2	Присутствие в священном мире	20
Глава 3	Образы живой энергии	30

Часть вторая *ПРАКТИКА* *ВОИНСКОГО ИСКУССТВА*

Глава 4	Кокон	42
Глава 5	Практика внимательности	53
Глава 6	Страх: путь к бесстрашию	63
Глава 7	Радость полного присутствия	75
Глава 8	Нежность, бесстрашие и искреннее сердце	88
Глава 9	Освобождение	102
Глава 10	Пробуждение энергии коня-ветра	116
Глава 11	Приглашение драл	126

Часть третья *ПОДЛИННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В МИРЕ*

Глава 12	Подлинное присутствие	141
Глава 13	Дордже Драдул и Джеральд Рыжий Лось	152
Глава 14	Подлинная деятельность и просветлённое общество	164

Приложение:		
Учебная программа «Шамбала»		176
Библиография		178

От автора

Многие друзья и соратники, воины Шамбалы, читая рукопись этой книги на разных этапах ее создания, воодушевляли меня советами и высказывали конкретные критические замечания. Я хотел бы особо поблагодарить Сэма Берхольца, Дэвида Брауна, Иена Крессмана, Кена Фридмена, Билла Гордона, Эндрю Холчека, Лодро Дордже Холма, Кэрол Хэйман, Шераба Чодзин Колна, Питера Либерсона, Марка Мэттьюза, Джилл Морли, Дугласа Пеника, Шелли Пирс, Дэвида Роума и Алана Слоуна. Благодарю также Лесли Мередит, моего редактора в издательстве «Бэнтам», за ее тактичные и проницательные советы.

Я получил много писем от воинов Шамбалы — в них они рассказывают свои собственные истории, которые, являясь иллюстрациями к их личным странствиям, могли бы, по их мнению, помочь другим. Спасибо всем, кто откликнулся, за щедрость и открытость. Я изменил имена рассказчиков, потому что некоторые из них пожелали остаться неизвестными.

Эмили Хилберн Селл помогла сдвинуть этот проект с мертвой точки. Мы с ней несколько месяцев работали над подготовкой заявки на издание при содействии и ободрении нашего агента, Джефа Стоуна. Я благодарен Эмили за помощь и поддержку на этом этапе.

Карен работала над книгой рука об руку со мной, обсуждая каждую деталь с терпением и интуицией. Она внесла в нее самую непосредственную лепту — искреннее сердце и вдохновение драм.

Предисловие

Есть много способов все снова и снова обнаруживать в человеческой жизни святость и магию. По сути все эти способы очень похожи: они рассматривают жизнь человека как странствие, как приключение, которому нет конца. Такое странствие — это поиск, цель которого — объединить внешние и внутренние переживания, ум и тело и пробудиться для подлинно человеческой жизни. Путь, о котором я рассказываю в этой книге, носит название «Путь воина Шамбалы». Учения Шамбалы рассматривают обычную человеческую жизнь, прожитую полно и совершенно, как путь воина. Быть воином, независимо от того, кто вы, мужчина или женщина, — значит иметь смелость жить по-настоящему даже перед лицом препятствий: страхов, сомнений, уныния и агрессии извне. Жизнь воина не имеет ничего общего с военными действиями. Жизнь воина подразумевает, что у вас достаточно смелости, чтобы узнать, кто вы такой, от начала и до конца. Независимо от того, считаете ли вы себя хорошим или плохим, счастливы вы или подавлены, молоды или стары, в порядке у вас нервы или нет, быть подлинным воином — значит осознавать, что вам неотъемлемо присуще изначальное добро, более глубокое и долговечное, чем все мимолетные взлеты и падения. Если вы искренни, если вы поистине тот, кто есть, то можно быть открытым этому изначальному добру в себе и окружающих, пусть, даже порой кажется, что оно померкло или навеки похоронено. Воин никогда не теряет веры ни в кого, в том числе и в самого себя.

Жизнь воина Шамбалы — это жизнь сердца, но не поверхностного сердца, склонного к романтике и чувствительности, хотя случается, что открытие сердца начинается именно с него. К сожалению, для многих обретение сердца заканчивается именно на этой стадии поверхностной чувствительности. Только на самом деле сердце гораздо глубже. Жить сердцем — значит быть не сентиментальным или бестолковым, а очень сдержанным и разумным. Особенность сердца — чувствовать качества всех вещей. Это способность ценить, глубоко хранить все то, с чем мы соприкасаемся.

Шамбалой называлось древнее царство, где обыкновенные люди практиковали путь воина. В своей книге *«Путь в Шамбалу»* Эдвин Бернбаум пишет: «Не отрекаясь от мирских дел и интересов ради аскетической жизни отшельника или монаха, люди Шамбалы используют все, даже соблазны роскоши и семейной жизни, как средства обрести Просветление. Они стараются освободиться от иллюзии, используя именно то, что привязывает к ней других!» Считается, что Царство Шамбалы действительно существовало на земле, но его именем называют и внутреннее видение. Царство Шамбалы — это чистота и ясность, это неотъемлемое изначальное добро, которым обладает каждый. И в данном смысле поиски Царства Шамбалы — это поиски подлинной жизни в мире, ощущаемом как святыня. Шамбала — не какой-нибудь рай небесный, совершенно оторванный от обычного мира, где мы живем. Это священный мир, который есть ничто иное, как обычный мир, увиденный чистыми глазами и чистым сердцем. Бернбаум пишет о внутреннем видении, способном воспринять этот мир: «Порой... некоторые люди осознают присутствие скрытой, почти лучезарной глубины в самых обыкновенных предметах — например, в цветах и камнях. Их посещает свежее ощущение чуда, напоминающее времена детства, и они чувствуют, что окружающий мир пронизан некой более глубокой реальностью».

В учениях Шамбалы символам видения человеческой жизни и общества, основанного на подлинности и священности мира, выступает *Великое Солнце Востока*.

ка. Материальное *солнце* всегда восходит, оно является постоянным источником тепла и света и всегда здесь: чтобы его увидеть, стоит только открыть глаза. Символическое солнце — изначальное добро и святость мира — есть неисчерпаемый источник творческого начала; они тоже всегда доступны, стоит только открыть свой ум и посмотреть. Видение солнца называют *великим*, потому что оно далеко превосходит узкие предрассудки. Это первозданное видение, которое не зависит от догм или оценок моралистов, разделяющих на «хорошее» и «плохое». И, наконец, это видение, как рассветное *восточное* небо, внушает бодрость, свежесть и ликование. Просыпаясь утром, мы поворачиваемся лицом к солнцу — так и видение Великого Солнца Востока показывает нам, как идти вперед по пути воина. Видение Великого Солнца Востока — противоположность навевающему сон состоянию, символ которого — закатное солнце. Видение закатного солнца — это то отношение упадка, отчаяния и бессмысленности, которым объят наш современный мир, отношение, которое вообще едва ли можно назвать видением.

Учения Шамбалы вдохновляются видением возможности создать просветленное общество, которое признавало бы изначальное добро, присущее людям, всем живым существам, носящей нас земле и окружающему нас космосу. Это общество должно быть организовано так, чтобы люди могли стремиться возвращать это добро, а не прятаться и отрекаться от него. Рассказав о своих поисках Шамбалы в исторических и географических источниках, в устных расспросах, путешествиях и духовной практике, Бернбаум в итоге заявляет:

В пророчестве [Шамбалы] говорится о гораздо большем, [нежели о пробуждении человека]: в нем предсказывается наступление Золотого века, когда все сделают большой шаг к просветлению. Отсюда становится ясно, что цель духовного странствия — не уход от мира, а превращение его в место, более способствующее достижению всеобщего просветления. В поисках пробуждения более глубокого ума мы ищем новую осознанность, которая даст нам возможность помочь другим освободиться от бремени заблуждений... Осознавая святость всего, что нас окружает, мы перестаем видеть в людях и вещах объекты злоупотребления и эксплуатации. Мы начинаем ценить их за то, что они именно такие, и относиться к ним с предельной заботой и уважением. Если мы сумеем пробудить такое чувство святости в окружающем мире, тогда, может быть, нам удастся способствовать наступлению золотого века, предмета стольких мифов и грез.

Создание подобного общества — реальная, практическая возможность. Такое случилось на нашей земле много раз и может случиться снова. Сегодня все больше людей видит неотложную потребность в таком обществе и работает — поодиночке и группами, каждый по-своему, — чтобы приблизить его приход. Учения Шамбалы — путь, связующий таких людей и позволяющий каждому вступить во всемирную общину.

Первую проповедь пути воина Шамбалы осуществил Чогьям Трунгпа, один из первых по времени и рангу среди тибетских учителей, принесших практики тибетского Буддизма на Запад. В кругу учений Шамбалы его именовали светским титулом Шамбалы — Дордже Драдул, «Несокрушимый (или Великий) Воин».

Дордже Драдул родился в Тибете и был признан тулку. В тибетской традиции *тулку* — это последовательные перерождения человека, который, будучи свободен от индивидуального «я», обычно называемого эгоизмом, дал обет каждый раз возвращаться на землю, дабы трудиться на благо всех живущих. Дордже Драдул был одиннадцатым перерожденцем линии Трунгпа. Тулку Трунгпа — одна из старейших известных в Тибете линий перерожденцев: первый Трунгпа родился в четырнадцатом веке. Одиннадцатого Трунгпа, Дордже Драдула, с детства воспитывали как будущего ученого и учителя медитации уровня кхенпо, что на Западе

равнозначно степени доктора наук. Он был не только видной фигурой в тибетском Буддизме — его возвели на престол светского правителя Кхама, провинции Восточного Тибета, и дали образование в соответствии с китайскими и тибетскими традициями.

В 1959 году вторжение китайских коммунистов заставило Дордже Драдула покинуть Тибет. Он спасся бегством через Гималаи и вывел своих друзей и последователей. То было удивительное приключение, где совместные усилия помогли победить опасность, — он рассказал о нем в своей автобиографии *«Рожденный в Тибете»*. В 1963 году Дордже Драдул перебрался в Англию и стал изучать в Оксфордском университете западную философию и сравнительное религиоведение. Там он научился говорить по-английски не менее бегло, чем сами англичане, и на личном опыте узнал западную культуру. В Англии он в совершенстве освоил икебану — японское искусство и медитативную практику цветочной аранжировки. В тот период он организовал в Шотландии, в Эскалдемяюре, Центр буддийской медитации.

В 1969 году Дордже Драдул попал в автомобильную катастрофу, и это оказало глубокое влияние на его учение. В эпилоге к своей книге *«Рожденный в Тибете»* он рассказывает о том, что произошло. «До несчастного случая, — говорит он, — оставались некоторые сомнения о том, как полностью посвятить себя проповеди Дракмы в западном мире, искоренению духовного материализма и развитию большей уверенности и любви. В течение нескольких месяцев я не мог преодолеть двойственное чувство — я ощущал, что меня одновременно толкает вперед и тащит назад, и не смог четко отреагировать, несмотря на то, что получил несколько мелких предупреждений подряд. И вот однажды в Нортумберленде я потерял сознание за рулем — автомобиль съехал с дороги и врезался в витрину магазинчика, торговавшего всякой всячиной для шутников... и тут наконец до меня дошел истинный смысл... я почувствовал облегчение и даже ощутил комизм ситуации.

Если целиком, по-настоящему отдаешься учению, нельзя развивать свои заблуждения. Я понял, что больше не могу сохранять за собой право на личную жизнь, какую-то особую индивидуальность или законный статус. Я не должен прятаться за монашеской одеждой, создавая впечатление невозмутимости, — для меня это оказалось только препятствием. Ощувив крепнущую связь с сангхой (общиной буддистов), я решил сложить с себя монашеские обеты. Больше чем когда-либо я чувствовал, что призван служить делу Буддизма».

В это время Дордже Драдул женился на молодой англичанке, Диане Пайбэс. Через несколько месяцев, в начале 1970 года, его пригласили преподавать в Соединенные Штаты, и он поселился там. Он преподавал и путешествовал по свету до самой смерти, последовавшей в 1987 году.

Дордже Драдул видел, что в Северной Америке и Европе многие искренне жаждут найти духовный путь развития, однако лишены этой возможности из-за предшествующего «религиозного» опыта или уверенности в том, что современное научное мировоззрение больше не приемлет духовных прозрений. Он стремился учить так, чтобы принести истинную пользу людям, живущим в современном мире, — в мире, приметами которого все больше становятся скорость и ненависть. В 1977 году он стал вести светские занятия, призванные открыть глубину и богатство повседневной жизни, научить жить, не полагаясь на веру в постороннего спасителя или религиозную догму. Позже это учение превратилось в учебную программу «Шамбала».

Учебная программа «Шамбала» знакомит участников с простой практикой внимательности и осознанности. Эта основная практика восходит к буддийской практике медитации и сопоставима с Буддизмом, но не тождественна ему. Очень

похожие практики можно найти в основе всех сохранившихся доныне священных традиций. Некоторые разновидности упражнений по программе Шамбалы пришли из буддийской культуры Тибета и Китая. В дополнение к практике внимательности и осознанности ученики осваивают воинские практики, которые придают им силу пробиться сквозь препятствия, заставляющие нас ощущать свою обособленность от священного мира. Дордже Драдул открыл эти практики, изучая методы тибетского шаманизма. Они возникли из его исполненного глубокого милосердия понимания отваги, бесстрашия и чувства более тесной семейной связи, которые необходимы для того, чтобы восстановить равновесие и гармонию на земле теперь, когда человеческие общества стоят на пороге грядущего пятисотлетия. Обучение по программе Шамбалы необычно, потому что сочетает приземленную трезвость практик внимательности и осознанности с тренировкой, более характерной для шаманских традиций и призванной раскрыть человека и соединить его с энергией и силой священного мира.

Эта книга — руководство, помогающее обнаружить изначальное добро и жить в священном мире — глубоко, обыденном и волшебном. Вступая на путь Шамбалы, необходимо освоить кое-какие основные вещи. Это все равно, что сделать первые младенческие шаги или научиться петь гаммы. Сначала нужно сесть и подробно разобраться: что же с нами происходит в действительности — что мы думаем и чувствуем, когда нашим вниманием не владеют действия и развлечения. Нужно научиться ощущать клаустрофобию собственного ума — тюремщика, который не позволяет нам увидеть святость. Потом нужно научиться ощущать подлинное неограниченное пространство — в уме, теле, вокруг себя. Сначала мы увидим, что загнали себя в ловушку, в мир-коккон, который сами же сотворили, который не пропускает свежий воздух и угнетает нашу энергию и наши отношения. Тогда мы поймем, как освободиться из него, чтобы по-настоящему ощутить себя и мир. Внимательность и осознанность — это инструменты, которые мы учимся использовать, чтобы бдительно относиться к себе и миру.

Потом мы становимся воинами и делаем шаги побольше. Воины Шамбалы не боятся собственного страха. У них есть отвага, чтобы встретиться со страхом лицом к лицу и благодаря этому обрести бесстрашие. Воины знают, как, используя мягкость, положить конец войне с самим собой и с другими. Став воином — безмятежным, но сильным, — можно совершить гигантский прыжок в мир, который никогда не смогут увидеть трусы, копошащиеся в мире упадка. Можно обнаружить силу и волшебство присутствия во вневременном пространстве сиюминутности — и путь подлинного воинского искусства, искусства жить и умирать с достоинством и отвагой откроется перед нами.

Я не предлагаю «ортодоксальный» вариант Учебной программы «Шамбала» или пути Шамбалы: к счастью, такой узкий путь не существует. Несомненно, учения Шамбалы можно изложить по-другому, таких способов много. Эта книга — личный взгляд на путь воинского искусства Шамбалы, основанный на моем опыте и опыте, которым поделились со мной мои коллеги и ученики.

Хотелось бы немного рассказать о том, что привело меня к мысли написать эту книгу. С раннего отрочества я ощущал потребность пробудить свое понимание и углубить представление о мире. В семнадцать лет, прочитав *«Загадочную вселенную»* Джеймса Джинса, я влюбился в физику. Рассказы Джинса о физике открыли передо мной мир, в котором тело, речь и ум не выглядят обособленными. Однако, продолжив изучение физики, а потом выполняя в колледже исследования по молекулярной биологии, я разочаровался и пал духом. В начале шестидесятых, обучаясь в университете, вы почти или совсем не слышали бы о непосредственном переживании действительности — казалось, такое переживание намеренно делают недостижимым. Научные исследования имели так мало общего с моими интуи-

тивными прозрениями совершенства и красоты мира или с тревогой и напряженностью, которые столь многие ощущали тогда и ощущают сейчас.

Я чувствовал все более отчаянную потребность найти в своей жизни что-то истинное, обнаружить истинное сердце и истинную человечность. Несколько лет я провел в группе, изучавшей и практиковавшей наследие Г. И. Гурджиева. Гурджиев, русский духовный учитель, который проповедовал Путь Домохозяина — путь духовной практики в повседневной жизни, используя разнообразные методы, собранные в путешествиях по Востоку. Он привел их в систему, которая отвечала бы нуждам современных людей и помогала бы им пробудиться от постоянного гипноза или сна наяву, в котором, по его мнению, мы все пребываем.

В поисках источника учений Гурджиева я обнаружил, что те его разделы, которые имели на меня самое непосредственное влияние, особенно практика внимательности, берут начало от Буддизма. С Дордже Драдулом я познакомился в 1970 году и сразу начал изучать Буддизм и заниматься практикой под его руководством. Следующие несколько лет я помогал ему организовывать Карме Чолинг, буддийский медитационный центр в Вермонте. Дордже Драдул так просто и в то же время глубоко говорил о повседневной деятельности — о работе, сексе, деньгах и о внимательности, что слушая те, первые его беседы, я не переставал удивляться: «Почему *никто* не рассказывал мне об этом раньше?» По словам Дордже Драдула, тибетский Буддизм не обещает окончательного ответа, но он показал мне, как *искать себя*. Одним из ключевых выражений, услышанных от него, было: «Сам вопрос и есть ответ». Открытость и сильное желание содержат в себе семя собственного разрешения в бесконечном странствии сердца и ума.

В 1974 году мы вместе с другими учениками Дордже Драдула, разочаровавшимися в традиционном университетском образовании, учредили под его руководством Институт Наропы — колледж, получивший право присуждать ученые степени, в котором обучение понималось как личное странствие, раскрывающее, пробуждающее сердце и разум. С 1975 года до смерти Дордже Драдула я был его личным представителем в Институте Наропы. Мы с Карен познакомились в Институте, где она была куратором. С 1971 года она была ученицей Дордже Драдула. Впоследствии Карен вела обучение по программе «Шамбала» и была первым директором Калапа Икебаны, новой школы японской аранжировки цветов, основанной Дордже Драдулом.

В 1982 году была рассмотрена возможность публикации книги бесед Дордже Драдула об учениях Шамбалы. Он дал согласие на издание этих бесед, которые увидели свет под названием «*Шамбала: священный путь воина*». В то же время он предложил написать еще одну книгу о пути Шамбалы, где бы этот путь рассматривался с точки зрения ученика. Начиная с 1977 года, когда Дордже Драдул впервые начал проповедь воинского искусства Шамбалы, я работал в тесном контакте с ним над разработкой и преподаванием учебного курса по этой теме, и он попросил меня написать книгу о пути ученика.

Первый набросок книги я закончил зимой 1983 года, но в то время у меня не было достаточной уверенности в своем понимании учений, чтобы завершить работу. К тому же мне нужно было разработать конкретный путь собственной жизни: гармонично объединить науку с духовной интуицией. Результатом этого первого наброска стала книга «*Постижение обыденной магии: наука и интуитивная мудрость*». Хотя эта книга и была навеяна учениями Шамбалы, в ней говорилось прежде всего о том, как вера в науку обуславливает восприятие и сознание каждого человека и как изучение науки может, в свою очередь, помочь нам преодолеть эту обусловленность.

В мае 1991 года издатели Дордже Драдула снова попросили меня написать книгу, которую предлагал он, — о странствии ученика-воина Шамбалы. В

итоге появилась эта книга. В ней я рассказываю много историй о воинах — учениках и практиках. Эти истории помогут вам превратить путь в живую реальность и понять природу тех тонких и в то же время ярких изменений, которые становятся возможными благодаря воинскому искусству. Я видел — и на своем примере, и на примере многих своих друзей и учеников, — насколько действенны эти учения и как они помогают людям изменить свою жизнь, постепенно или сразу.

Путь, которым мы странствуем, был пройден до нас много раз. Он хорошо утоптан и устлан толстой кожей и неповоротливыми умами. Он украшен открытыми сердцами.

В первой части книги изложен взгляд на священный мир с позиции учений Шамбалы. Здесь я ввожу понятие изначальной энергии — осознанности космоса, в которой все возникает, существует и в которую все возвращается. Еще я знакомлю вас с драмами — с образами энергии-осознанности, которые известны некоторым как «боги» и благодаря которым мы можем вступать в общение с космосом и ликовать вместе с ним. Драмы — древнее понятие, часть добуддийской тибетской вселенной, общее для многих туземных культур мира. В части второй показаны препятствия — основой всех их является страх, которые мешают нам обнаружить изначальное добро — как в себе самих, так и во всем сущем. Здесь я даю практические советы как нужно упражняться, чтобы открыться священному миру, как сделать, чтобы ваша жизнь озарилась спокойной уверенностью Великого Солнца Востока, и как пригласить драм в свой мир. Во второй части — в конце каждой главы и в самом тексте — я также даю кое-какие советы. Пожалуйста, коснитесь их легкой рукой, поэкспериментируйте с ними — и пусть они доставят вам удовольствие. В них дан намек: как исследовать тему каждой главы самостоятельно. Надеюсь, это поможет вам сделать учение чем-то более личным. Только уделите им достаточно времени — ведь никакой спешки нет. Что-то вы можете понять в мгновение ока, на что-то уйдут годы. Ваш путь будет разворачиваться постепенно — с течением времени и с учетом практики внимательности и осознанности.

Не забывайте, пожалуйста, совет, который дают мудрецы всех времен: не полагайтесь на авторитеты или на учения, услышанные от других, — переживите истину самостоятельно. Ван Янмин был одним из самых ученых и влиятельных мыслителей Китая. В своих учениях он сочетал Даосизм, Дзэн-буддизм и Конфуцианство. Кроме того, он был весьма успешным лидером как в правительстве, так и в военных кампаниях. Школа Неоконфуцианства, в великую эпоху династии ранняя Мин вдохнувшая в конфуцианское учение новую жизнь, выросла главным образом на его учениях. И все же Ван Янмин напоминал людям: «Искренняя вера в учения мудрецов, несомненно, правильна, но она не так достоверна, как самостоятельно установленная истина. Если вы до сих пор не обнаружили истину в собственном уме, как же можете вы самоуверенно следовать тому, что слышали раньше, даже не пытаясь выяснить, правильно оно или нет? Великий хаос в мире вызван торжеством пустых слов и упадком подлинной практики».

Часть третья рассматривает действия воина в повседневной жизни, направленные на создание просветленного общества. Истинные воины стремятся создать общество, просветленное доверием и откровенностью, нежной заботой и признанием изначального добра. Священное странствие воина — это нечто гораздо большее, чем открытие личной уверенности и радости или попытка стать духовным человеком. Когда вы обнаруживаете свое подлинное сердце, вы естественно хотите строить свои действия в мире на основе порядочности и сотрудничать с другими в создании по-настоящему хорошего общества. Поэтому воинское искусство Шамбалы — это искренняя деятельность на благо мира. Вы можете

заниматься ею, если у вас есть желание и отвага пробудиться в новом мире, не похожем на тот, к которому вы привыкли, в мире, который боязливому уму может показаться странным. Это трудная работа, но в ней нет никакой особой серьезности или торжественности. На самом деле она может стать большим весельем. Это волшебство. Это священное странствие.

ВИДЕНИЕ СВЯТОСТИ

Глава 1

Священный мир

Обычный мир свят и всегда был таковым. Это значит, что мир сам по себе совершенен и изначально чист, — не испорчен добром и злом. Все в нем живо и соединено со всем остальным связью, жизненно важной для существования всего мира. Наша Земля висит в небе, она вращается и движется. Небо проливается на землю дождем — деревья растут. Деревья вырабатывают кислород — животные дышат. Птицы летают в воздухе, цветы манят к себе пчел. В теле каждого животного есть печень и сердце, мозг и нервы, мышцы, зубы, клыки и все остальное. Ураган обладает особой силой и энергией, как и тюльпан, и комар. Мы обладаем органами чувств и осознанностью, поэтому весь этот прекрасный, могучий мир становится объектом наших ощущений. Все работает вместе. Все так обыденно, что мы лишний раз не задумываемся об этом. Но этот обыденный мир окажется священным и волшебным, стоит нам взглянуть еще раз, стоит нам почувствовать его, увидеть его, услышать его, раскрыть все свои чувства перед его глубиной.

Мы не можем победить этот священный мир или подчинить его себе, хотя и проводим большую часть своей жизни, пытаясь добиться именно этого. Зато мы можем установить с ним связь и ощутить, что мы тоже его священная часть. Мы непосредственно соединяемся с миром, когда избавляемся от всех своих представлений о нем, от всех своих толкований и просто-напросто позволяем себе видеть и слышать его таким, какой он есть. Такое переживание непосредственной связи может показаться чрезвычайно простым, но ему присуща глубина. Это проблеск священного мира.

В нашей повседневной жизни часто случаются проблески священного, но в суете мы, как правило, не обращаем на них внимания, спеша достичь целей, которые кажутся нам более важными. На хмуром небе проглядывает солнце, и мы сразу приободряемся: мы видим птицу с ярким оперением, слышим незнакомую музыку, внезапно ловим запах свежего навоза, нас потрясает мощь и энергия грозы, кто-то нежно прикасается к нам: Именно резкость или внезапность громкого звука, вспышки цвета или острого запаха, а не обязательно их красота — вот что проникает в наши мысли и отвлекает от повседневной суеты. Такие проблески привлекают наше внимание и, как свежий ветерок, пробуждают нас к тому, что происходит в священном мире *в этот самый миг*. Нужно быть начеку, чтобы переживать красоту обыкновенных вещей, но чтобы найти священное, не обязательно отворачиваться от собственного мира. Как говорит христианин-созерцатель Нил Доннер, «в поисках высшей реальности нет нужды отвергать мирское, дабы обратиться к святому».

Все мы способны к таким переживаниям. Эти мгновения несут в себе разную степень остроты — от простого проблеска до глубокого впечатления. Тем не менее все мы переживаем мгновения, указующие на святость мира. Если наши привычные тревобления на миг улягутся, мы сможем прочувствовать живую энергию мира, частью которого являемся мы сами. Мы обнаруживаем в сво-

ей жизни чувство ценности и чувство юмора, и это придает ей смысл и целостность.

Люди часто хранят воспоминания детства, которые по-прежнему властны пробудить в памяти аромат святости. Фредерик Франк, художник и учитель рисования в стиле дзен, так вспоминает о пережитом в детстве:

Как-то хмурым днем — мне было лет десять-одиннадцать — я шел по проселочной дороге; слева тянулся участок курчавой кормовой капусты, справа — пожелтевшей брюссельской. Я почувствовал, как щеки коснулась снежинка, и далеко в угольно-сером небе увидел медленное приближение бури. Я замер.

Теперь снежинки падали вокруг меня. Некоторые, опустившись на землю, сразу таяли. Другие оставались невредимы. Потом я услышал, как падает снег — с тихим-тихим шипением.

Я стоял, застыв на месте, слушал... и понял то, что никогда не смогу выразить: что естественное — это сверхъестественное... что окружающее происходит во мне, что внешнее и внутреннее неразделимы.

Часто, уже взрослыми заново открывая для себя священное, мы вспоминаем, что в детстве были погружены в священный мир. Однажды, в самом начале моего опыта преподавания по программе Шамбалы, я взял недельный отпуск, чтобы заняться практикой сидячей медитации, и поселился в крошечной хижине на лугу. Пока я там сидел, меня одолевало множество смешанных мыслей и чувств — гнев и обида, вожеление и страсть, тоска и нетерпеливое ожидание. Время от времени я напоминал себе, что взял отпуск не только для того, чтобы копаться в прошлом и строить планы на будущее, и возвращался к попыткам, следуя методу, внимательно находиться в настоящем. В один из этих дней я вышел на луг прогуляться. Мое восприятие луга преобразилось. Высокая трава и полевые цветы — белые, желтые, красные — светились внутренней жизнью. Разница между этим видением и тем, как я обычно видел мир, можно было сравнить с разницей между черно-белой фотографией поля и тем, как его изобразил Ван Гог. Одновременно я ощущал кристальную ясность и радость. Луг стал подрагивать и вибрировать — то было биение жизни, будто неподвижная фотография вдруг задвигалась, как кино, или будто она была плоской и вдруг стала трехмерной.

Это восприятие вызвало в памяти случай, который выпал у меня из памяти на целые двадцать лет. В детстве я пережил похожее изменение восприятия. Я лежал в постели, только что оправившись от жара. Когда я взглянул на клетчатый узор на своем оранжево-розовом одеяле, он вдруг как будто приподнялся и засверкал. Невероятно сильное чувство любви к этому одеялу распространилось на всю комнату. Я подумал, что, должно быть, на самом деле мир *именно такой*. В детстве у меня были и другие похожие переживания, но, став подростком, я их забыл. Так они и таились в глубинах памяти, пока, выйдя прогуляться по лугу двадцать лет спустя, я не открыл их заново.

Священный мир обычен, но наше переживание обычного может быть волшебным. Мы можем уловить проблеск священного, если взглянем на наш обычный, знакомый мир свежим глазом, как будто в первый раз. Это прекрасно описывает фотограф Фримен Паттерсон:

Замечали ли вы когда-нибудь, вернувшись домой из отпуска, повышенную восприимчивость к домашним мелочам? Войдя в дверь, вы оглядываетесь — и несколько минут какие-то вещи могут казаться вам совершенно неизвестными. Вы замечаете, как эффектно выглядит английский плющ в западном окне, что окна гостиной скорее кремовые, чем цвета слоновой кости. Вы замечаете вечерний

свет, разлившийся по лежащему у подножия лестницы коврику, — не помнится, чтобы вы видели его раньше. Но эти мгновения быстро проходят, все снова становится знакомым, все на своем месте, и вы снова перестаете видеть.

Есть магия в том, чтобы открыть: мир и все сущее исполнено доброты, смысла и целостности, пробудиться к восприятию нового, восхитительного мира, который уже здесь, обнаружить себя в его центре и узнать, кто мы такие и что мы такое, от начала и до конца, и понять: нам нравится то, что мы видим. Есть магия и в том, чтобы помогать другим. Ведь мы можем относиться с любовью к себе и своему миру, относиться с любовью к окружающим, в том числе и к муравью, который таскает крошки со стола.

Мы можем видеть магию сердцем. Мы можем находить магию, учась жить красиво — сердцем и душой, с добротой и широко открытыми глазами. Мы находим ее, видя священное в травинке, заново открывая богов, которые окружают нас своей энергией и пробуждают. Мы обнаруживаем магию в вести, которую приносят нам пронзительные крики гагар на тихом озере или стук дождевых капель по оконной раме. Мы обнаруживаем ее в энергии солнца и звезд или волнистом узоры, который рисует на пшеничном поле налетевший порыв ветра.

Открытие магии — это еще и открытие радости и грусти, и любви. Это знание того, что принимать и что отвергать, как идти вперед в лучах здравого ума и как отказаться от блуждания в темноте ума, захваченного неврозом, ума, который засыпает, как закатное солнце. Открытие магии — это чувство облегчения от того, что мы, с непринужденной энергией и радостным добросердечием, наконец-то обретаем покой в этом мире. В этом чувстве нет сентиментальности — в нем точность и истина.

Изначальное добро — неотъемлемая природа всех существ

Постижение и возвращение святости мира лежит в корне большинства известных на земле духовных и целительских традиций. Переживание мира как святыни — общее достояние коренных народов Северной и Южной Америки, а также Африки, Индии, Китая, Японии и Австралии. Но в современном промышленно развитом обществе это ощущение святости оказалось в значительной степени утраченным. И все же те из нас, кто стали пленниками «современного мира», могут ощутить мир как святыню и сделать так, чтобы это переживание оказало глубокое влияние на их жизнь.

Эта возможность, эта неотъемлемая способность с любовью относиться к себе и к миру есть выражение присущего людям *изначального добра*. Наше изначальное добро — это способность жить полно, страстно, ярко и внимательно, это способность полностью осознавать собственную жизнь и проживать ее с чистым сердцем, какие бы повороты и извивы она не делала, это способность с любовью относиться к себе и к другим.

Современное общество целиком отрицает само понятие присущего человеку изначального добра. Убежденность в том, что людям свойственен врожденный неискоренимый порок — «первородный грех», господствует даже среди тех, кто отвергает традиционную религию. Такое чувство вины и стыда, следствие какого-то забытого дурного поступка, передавалось из поколения в поколение, пока не дошло до наших дней. Мы чувствуем, что когда-то давным-давно сделали нечто очень плохое, *нечто такое, что нельзя стереть из памяти* и что делает нас недостойными. И поскольку у нас есть такое представление, нам бывает очень трудно принять или даже понять идею изначального добра.

Вера в свою врожденную виновность так глубоко укоренилась в нашем воспитании, что мы, не сомневаясь, принимаем ее за окончательную истину о человеке.

ской природе. Однако она далека от абсолютной истины. По этому поводу Чогьям Трунгпа, он же Дордже Драдул, говорит:

Я, выходец из традиции, утверждающий присущее человеку добро, при встрече с западной традицией первородного греха испытал чувство, сходное с потрясением... Создается впечатление, что понятие первородного греха не только пронизывает западную религиозную мысль. Похоже, что оно проходит через все западное мышление, особенно мышление психологическое. Пациенты, теоретики и психотерапевты одинаково озабочены идеей некой изначальной ошибки, которая впоследствии порождает страдание — своеобразное наказание за эту ошибку. Оказывается, такое чувство вины или обиды очень распространено. Верят люди по-настоящему в понятие первородного греха или, если уж на то пошло, Бога или не верят, все равно они чувствуют, что в прошлом совершили что-то дурное и теперь несут за это наказание.

В понятии греха есть доля истины, если понимать грех как модель разрушительного поведения, недоверия и ненависти к себе, которая из поколения в поколение передается от родителей детям. Такое понятие может быть полезным, если напоминает нам о склонности к себялюбию и эгоизму — склонности, которая в учениях Шамбалы называется нашим «коконом». Но понятие *первородного* греха как неперменной части нашей природы, от которой мы никогда не сможем освободиться, только порождает еще большее недоверие и ненависть к себе. Как полагает Дордже Драдул, понятие об изъяне в человеческой природе, изъяне, который никогда не удастся исправить, незаметно прокралось во многие институты, определяющие нашу жизнь: в науку, в систему образования, в теорию экономики и во многие системы психотерапии.

Мы чувствуем, что в нашей жизни недостает чего-то главного. Мы выражаем это чувство по-разному: говорим, что ощущаем пустоту, уныние, оцепенение чувств, депрессию, тревогу или одиночество. Иногда мы переживаем его как физическое ощущение — как острую боль в середине груди. В нашем обществе этот глубокий внутренний голод ощущают все, даже те из нас, чья жизнь протекает на уровне относительного физического комфорта и достатка, которые еще столетие назад показались бы просто непостижимыми. Наше образование не предлагает никакого способа для удовлетворения этого голода. Мы вырастаем, обладая лишь узким, неполным видением того, как прожить свою жизнь. Нас влекут пустые, бессмысленные цели, к которым у нас нет истинного стремления. Нас носит по волнам тревоги и смятения. Мы отрываемся от своего подлинного человеческого сердца и изначального добра. Сегодня многие задают вопрос: «Чего же я *хочу по-настоящему?*» И это не пустой вопрос. Это вопрос, который глубоко западает в сердце.

Мы хотим найти в своей жизни смысл, найти ценность, подлинность и глубину. Хотим найти что-то *настоящее*, почувствовать и переживать остро и полно. И все же то, чего мы хотим, остается не совсем конкретным. Как бы точно мы ни старались определить, чего же мы хотим, невысказанная тоска по-прежнему остается. Это тоска по чему-то более глубокому, чем догмы разных духовных, целительских и религиозных традиций. Она затрагивает то общее, что присутствует в переживаниях людей. Это стремление к подлинности бывает настолько сильным, что мы хотим что-то *сделать*, найти выход — как можно жить по-другому. Такой поиск нужен не только для собственного развития: это поиск объединения, объединения с другими людьми, а также с другими видами, с которыми у нас общий дом — земля. Многие из нас мечтают построить хорошее человеческое общество, которое бы заботилось о земле и обо всех населяющих ее созданиях, — общество, признающее и взращивающее изначальное

человеческое добро. Все целительские и духовные традиции утверждают, что сделать это *в наших силах*.

Вместо того, чтобы владеть ограниченной, уродливую жизнь, мы можем искать реальные переживания полноты и добра, чувства целостности, которое не знает деления на внешнее и внутреннее, духовное и материальное. Раскрытие изначального добра в людях — основа любого подлинно духовного пути, а также цель преобразующей работы некоторых направлений современной психотерапии. Психотерапевт Томас Мур в своей книге *«Забота души»* пишет: *«Ощутить бытие, не преодолевать жизненные неурядицы и тревоги, а непосредственно узнавать жизнь, полностью проживать каждую ситуацию — вот цель пути, которым следует душа»*. Для Мура душа — «не вещь, а качества измерения, в котором мы переживаем жизнь и самих себя. Она связана с глубиной, ценностью, родством, сердцем и содержанием личности». Многие из нас потеряли связь с душой и теперь страстно жаждут воссоединиться с ней и лелеять это извечное добро нашей жизни.

Вера в изначальное добро человека лежит в основе буддийских учений, а также даосского и конфуцианского образа жизни. Все это оказало влияние на учения Шамбалы. В буддийских учениях наше изначальное добро называется пробужденной природой, или буддовостью. Буквальное значение слова *«будда»* и есть *«пробужденный»*. Как говорит великий тибетский йогин и учитель наших дней Угьен Тулку Ринпоче,

Буддовость присутствует и в нас, и во всех остальных без всяких исключений... Наша буддовость называется *«пустотной и осознающей самосушей пробужденностью»*. Качество пустотности, ее сущность подобна всеобъемлющему пространству. Но от этого качества пустотности неотделима врожденная способность познавать и воспринимать, то есть изначальная пробужденность. Буддовость называется самосушей, потому что она не из чего не сделана и никем не сотворена. Такая самосушая пробужденность свойственна всем и каждому, без единого исключения.

Все люди обладают буддовостью, глубоко скрытой в их узких, обусловленных убеждениях и поступках, как драгоценность, спрятанная в мусорной куче. Дальше Угьен Тулку говорит:

Буддовость уже присутствует как природа нашего ума, подобно неизменной лучезарности сияющего на небе солнца. Но из-за нашего двойственного видения солнце будет незримо: мы его не видим... Умопостроения, которые мы создаем день и ночь, омрачают нашу буддовость, как облака на время закрывают солнце, так что оно кажется омраченным. Из-за налетающих облаков неведения мы не узнаем буддовость.

Всем людям свойственна способность пробудиться, обнаружить свою буддовость и довести ее до полного расцвета. Но, как утверждают буддисты, для того, чтобы наша буддовость достигла расцвета, необходимо огромное желание и старание обрести свою подлинную природу. Они говорят о том, что наша склонность к двойственному мышлению, разделяющему на добро и зло, я и ты, как налет, скрывает нашу буддовость. Однако буддисты считают, что этот мусор подобен навозу, который можно превратить в питание для прекрасной клумбы, а не чему-то такому, что навеки отделяет нас от изначального добра.

Конфуцианская и даосская традиции тоже понимали присущее людям изначальное добро как необходимость упражняться, чтобы его обнаружить. Мэн-цзы (371 — 289 до н.э.) был первым конфуцианцем, который открыто проповедовал изначальное добро человеческой природы.

Если дать людям следовать чувству [изначальной природы], они смогут делать

добро. Вот что имеют в виду, когда говорят, что человеческая природа — добро. Если человек творит зло, это не изъян его природных способностей. Чувство сострадания присуще всем людям, это и есть то, что мы называем человечностью. Человечность не вбивается в нас извне. Она изначально с нами. Только мы не думаем о том, чтобы ее найти. Поэтому и говорят: «Ищи ее и найдешь, пренебреги ею — и потеряешь».

Почти в одно время с Мэн-цзы жил еще один конфуцианский мыслитель — Сюнь-цзы (298— 238 гг. до н.э.), который утверждал, что человеческая природа порочна и ее нужно упражнять, дабы искоренить порок. Однако Сюнь-цзы признавал почти неограниченную способность человеческой природы к упражнению, для Мэн-цзы же сама эта способность есть аспект изначального добра, она показывает, что «дурные» склонности не являются главными. Споры между последователями Мэн-цзы и Сюнь-цзы не утихали на протяжении веков, но в действительности разница в их взглядах не так уж велика. Как отмечал живший в тринадцатом веке неоконфуцианец Тай-чи,

Мэн-цзы говорит об [изначальной природе], и то, что он называет добром, относится к ее справедливости и величию. Он желал поощрять ее. Сюнь-цзы же говорит об обусловленной природе, и когда он говорит, что человеческая природа дурна, то имеет в виду ее порочность и грубость. Он желал исправить и обуздать ее. Поэтому учение Мэн-цзы призвано усилить то, что уже является чистым, так, чтобы омраченность исчезла сама собой. Учение же Сюнь-цзы призвано устранить омрачающую деятельность.

Этот спор — отражение похожего спора, отголоски которого можно до сих пор услышать на Западе. Является ли человеческая природа изначально греховной, или, выражаясь современным языком, агрессивной, или же эти качества — просто омраченность, отделяющая нас от изначального добра? Видение человеческой природы в лучах Великого Солнца Востока вкратце подытожил мыслитель шестнадцатого века Ван Ямин: «У каждого человека в груди мудрец. Просто люди не верят в этого мудреца и предают его забвению». И, наконец, даосский мыслитель восемнадцатого века Лю И-мин говорил: «Поначалу человеческая природа бывает в основе своей хороша. Сначала нет никакой разницы между мудрецом и обыкновенным человеком. Разница возникает благодаря энергии накопления привычек».

Изначальное добро необусловлено

Добро, наша изначальная природа, существует не в противоположность чему-то «дурному», что есть в нас. Добро не есть нечто такое, что появится только если мы окончательно искореним все свои нежелательные привычки или вычислим все ошибки, которые допустили наши родители, когда воспитывали нас, или станем стройными, красивыми и богатыми, или достигнем идеала духовного человека. Изначальное добро нашей природы это не «хорошая» сторона мира, поделенного на хорошее и плохое. Деля мир таким образом, пусть даже мысленно, мы автоматически начинаем считать вещь хорошей, если она удовлетворяет нашим условиям, и плохой, если этого не происходит. Изначальное добро необусловлено, потому что не зависит ни от каких границ или пределов и вообще ни от каких ограничений. Оно — как каменная глыба, по которой течет поток. Холодная вода или теплая, быстро она течет или медленно — глыба всегда на своем месте.

На самом насущном уровне бытия у нас есть все, чтобы радоваться жизни на этой планете. Благодаря органам чувств тело позволяет нам установить связь с реальностью, которая *может* пробудить нас к святости. Мы *можем* ощутить свой мир здоровым, открытым, истинным. Нужно только захотеть сделать это. Когда мы стоим на земле, она поддерживает нас — обычно мы не провалива-

емся в трясину. Вдыхая, мы дышим кислородом, который дарит нам жизнь,— обычно мы не дышим ядовитыми газами. Когда мы едим, то насыщаем свое тело доброкачественной пищей, выращенной на земле, — обычно мы не питаемся отравой. Когда мы купаемся, то очищаем свое тело водой, свежей и чистой, — обычно мы не купаемся в сточной яме. Земля заботится о нас. Если мы будем заботиться о ней, она будет и впредь заботиться о нас. Она надежна и добра. Это начало всех начал.

Но изначальное добро еще более изначально. Это широко открытое, творческое, живое пространство, которое объемлет и озаряет все. Не будь этого пространства, мы не могли бы ни видеть, ни слышать, ни двигаться, ни даже существовать. Оно самое изначальное добро из всего, что можно представить. Оно существовало раньше, чем родилась мысль или что-то другое. Все сотворено из этого пространства и существует в нем. Каждый из нас пронизан им. В нем мы живем и передвигаемся, в нем проходит наша жизнь. Живое пространство — это не абстрактное понятие: оно так же близко и знакомо нам, как вода рыбе.

Этот глубинный уровень изначального добра трудно осмыслить, но легко ощутить. Когда люди скапливаются вместе, вы видите толпу. Когда звуки скапливаются вместе, вы слышите шум. Когда мысли скапливаются вместе, у вас начинает болеть голова. Мир наступает на вас. Вы ощущаете клаустрофобию, то есть изначальный страх. Когда же вы впускаете в свой ум *пространство* изначального добра, ваши мысли проясняются — как будто в темной комнате включили свет.

Видя окружающее предмет физическое пространство, вы можете рассмотреть этот предмет ясно и четко. Можете увидеть его подробности. Когда звук окружает тишина, можно расслышать каждую ноту. Вот как пространство изначального добра может изменить ваше восприятие. Смешайте творческое пространство изначального добра со своими чувствами — и внезапно, как по волшебству, мир *здесь*, перед вами, во всей своей реальности, такой, какой он есть: подлинный, добрый и священный. Вы можете обнаружить свой мир изначального добра как в пространстве, так и в деталях.

Ведь у всех нас одна общая земля, одно общее живое, творческое пространство изначального добра; на глубинном уровне наши жизни тесно переплетены и связаны. Чувство бескорыстия, которое порой может подвигнуть нас на великодушные поступки, большие и малые, берет свое начало от этой взаимопереплетенности нашего бытия. Хотя обычно нас непосредственно интересуют «поиски счастья» только для тесного круга родных и друзей, заинтересованность в благополучии других может простирается гораздо дальше. Наш круг забот начинается естественно вмещать совершенно чужих людей — например, когда мы видим по телевизору репортажи о войнах или катастрофах. У людей часто появляется желание рискнуть своей жизнью при виде совершенно незнакомого человека, попавшего в беду. Так изначальные любовь и разум приводят нас к сотрудничеству, помогая возводить здания и дороги, выращивать и потреблять здоровую пищу, создавать и сохранять хорошее человеческое общество. Без порядочности и учтивости, которые проистекают от начального добра, жизнь обычного сообщества людей была бы невозможной. Чтобы помочь в построении хорошего человеческого общества, необходимо начать с себя, со знакомства с собой и с открытия заново своего изначального добра как чего-то реального и очень личного.

Глава 2

Присутствие в священном мире

Священный мир — это живой мир, и его глубина простирается далеко за границы обычного человеческого восприятия. Он полон мощной энергии, обладающей неограниченной возможностью к непрерывному возникновению новых образов и смыслов, которые как бы появляются на саморожденном космическом дисплее. Этот величавый танец разворачивается в пространстве и времени: вы можете обнаружить его на любом уровне — от мельчайшего до бесконечно большого. «Очень мелкое — это очень крупное, если забыть о границах; очень крупное — это очень мелкое, если не видно его очертания», — говорил Сэн-цань. Этот танец можно увидеть в рое мошек, толкущихся в последних лучах вечернего солнца, в силе обрушившегося на морской берег урагана или в величественном, хотя и мимолетном всполохе кометы в ночном небе. Можно увидеть космический танец в мельчайшей мысли, снова промелькнувшей у вас в уме, в движении стаи животных или перелетных птиц или в милосердном поступке великого государственного деятеля. Есть образы энергии, которые не так очевидны, но вы сможете их ощутить, если захотите открыться тому неожиданному, которое существует в нашем мире.

Почувствовав истинную, непосредственную связь со священным миром, вы настраиваете ее на энергетические схемы космоса, подобные венам и артериям мира, по которым пульсирует его животворная кровь. Мировая энергия циркулирует по этим каналам, а поскольку мы — часть мира, мировая энергия струится и по *нашим* венам, артериям и нервам. На уровне чувства эти энергетические схемы разумны и отзывчивы по отношению к нам. Здесь я не говорю о каких-то драматических откровениях — о внезапных вспышках космического света или пришельцах из далекого космоса. Я говорю об отзывчивости к тонким энергиям — мы ощущаем их в узорах, которые чертит ветер, в узорах на коре столетней ели, в криках гагар и ворон, в том, как величаво взгромоздился камень на вершину голого холма, во внезапной перемене погоды. Мы можем ощущать тонкие энергетические и силовые схемы мира; мы можем видеть сердцем энергетические схемы, которые обычно присутствуют, но, как правило, незримы для наших грубых омраченных чувств. И ощутив эти энергетические схемы, мы сможем, используя их, установить связь со священным миром.

Общение с энергетическими схемами космоса

Мы можем ощущать эти энергетические схемы в *качествах* вещей. Видя только внешний образ, просто *вещность* отдельных вещей, мы тем самым умерщвляем их. Мир становится плоским и бессмысленным. Если же мы откроемся качествам вещей, сущности бытия вещей — прозрачности неба, *прочности* скалы, завихренности ветра, пронзительности криков гагар — и связям между вещами, смыслу вещей, то сможем ощутить их энергию. Мы почувствуем, как она струится в нас, и тогда сможем ответить ей, а она сможет ответить нам.

Чтобы понять, как можно общаться с энергетическими схемами космоса, нужно помнить, что, помимо речи, есть много других способов общения. Музыкант Джим Ноллман является также специалистом по этиологии — науке, которая изучает поведение животных. Он научился использовать музыку для общения с представителями иных, нежели мы, видов. В своей книге «*Время дельфиных снов*» Ноллман ясно дает понять: чтобы общаться с другими видами, необходимо изменить весь образ жизни, образ видения, мышления и вос-

приятия и в особенности отношение к времени. Он рассказывает о своем опыте проникновения в «бизонье время», когда он вместе со съемочной группой работал в Йеллоустонском парке. Этот опыт прекрасно иллюстрирует, что можно по-настоящему общаться, используя энергетические схемы.

Съемочная группа пыталась сделать фильм, который запечатлел бы, как Ноллман общается с лосем, используя для этого музыку. Им не удалось найти лося, зато они неожиданно наткнулись на стадо бизонов, насчитывающее более ста голов. Товарищи постарались убедить Ноллмана не подходить к стаду, боясь, что бизоны могут на него напасть. Он все же пошел, но, учтя предупреждения, двигался очень осторожно — ему понадобился целый час, чтобы одолеть три сотни ярдов. На ходу он наигрывал на гитаре повторяющуюся монотонную фразу из четырех нот.

Медленно-медленно я сокращал расстояние между собой и стадом. Потом произошло нечто странное. Внезапно — можно даже сказать, слишком внезапно — я оказался не больше чем в сотне футов от ближайшего зверя. Будто меня перенесло туда по воздуху, будто и не было томительного часа, когда я подбирался к стаду со скоростью черепахи. Возможно, то была просто-напросто реакция моих чувств на усыпляющий мотив, возможно — шок от того, что я смотрел прямо в карие глаза громадины-бизона, только все мои чувства будто продуло головокружительным ветром, пролетевшим через речную долину на высоте 8500 футов. Все предметы выглядели необычайно резкими и яркими. Казалось, прерия и горы ожили. То была почти галлюцинация — почти, но не совсем. Дело было даже не в том, что любая отдельно взятая часть пейзажа разительно изменилась, — скорее, каждая часть выглядела более живой. Я попал в бизонье время.

Теперь он стоял прямо перед стадом. Из гуши бизонов выступили три самца.

Случилось совершенно невероятное. Я увидел, как из стада параллельно трем крупным бизонам, пульсируя, лучится грязновато-желтый свет. Он походил на кольцо, на дымовую завесу или забор, который, выступая вперед, окружал все стадо. Он светился, но не ярко, скорее походя на отдельные пузырьки или пучки светящейся энергии. Казалось, он вот-вот вспыхнет. Кольцо света остановилось передо мной, как граница или сигнал, отмечающий территорию группы: граница, общая аура, энергетический вырост групповой речи бизоньего стада. Однако оно не было вещественным. Я чувствовал: стоит мне моргнуть — и оно исчезнет. У меня не было никаких сомнений в том, что я действительно видел то, что мне привиделось — как только я опустил левую ступню прямо на кольцо, самый крупный самец, стоявший меньше чем в сотне футов от меня, стал рыть копытом землю. Я убрал ногу. Бык сразу оставил свое занятие. Дабы убедиться, что связь именно такова, как я думаю, я снова поставил ногу на светящееся кольцо. И снова громадный бык принялся рыть землю.

После того, как Ноллман с бизоном исполнил этот танец еще несколько раз, бизон, похоже, понял, что пришелец явился с миром и никому не угрожает. Внезапно Ноллман оказался в окружении бизонов, а кольцо исчезло. Он выждал некоторое время, и стадо неспешно побрело к реке. Ноллман проник в бизонье время и благодаря танцу энергии и музыки вступил в общение с целым стадом бизонов. Это общение было обоюдным: он предложил бизонам свой танец дружбы, и они ответили. По словам Ноллмана, почти гипнотическое звучание четырех нот действовало не только на бизонов, но и на него самого, открыв ему восприятие мира за пределами речи.

Как правило, мы воспринимаем мир и реагируем на него не прямо, а опосредованно, через слова. Зачастую, услышав звук, мы сначала испытываем к нему какое-то чувство — положительное или отрицательное, а потом думаем, как этот звук назвать. Мы слышим звук, даем ему название и только потом реагируем на

него. Точно так же работают и другие чувства, поэтому мы воспринимаем окружающий мир сквозь фильтр слов. Обычно этот процесс возникает так быстро, что мы его не осознаем, но именно так бывает со всем, что мы воспринимаем — мы живем в мире слов. Понаблюдав за своим сознанием в действии, иногда можно уловить, как протекает весь этот процесс, даже на примере простейших звуков и образов.

Однако бывают случаи, когда мы воспринимаем мир непосредственно и действуем тоже непосредственно, минуя словесный барьер. Когда ребенок плачет, мать бросается к нему. Ей не нужно ничего говорить или думать — это приходит потом. Иногда люди рассказывают о мгновениях, когда они были особенно спокойны, ни о чем не думали, и тогда, глядя на любимое животное или ребенка, они на какой-то краткий миг начинали ясно видеть мир глазами другого. И тот миг, как бы краток он ни был, изменял их отношение к этому существу.

Благодаря телу и тому тонкому ощущению, которое оно передает, можно осознать такие уровни восприятия своего мира и общения с ним, к которым мы обычно глухи, слепы и немы. Обычно у нас бывает постоянное внутреннее ощущение своего тела, которое мы можем осознать в любой миг, но которым по привычке пренебрегаем. Волшебство случается тогда, когда ваша осознанность настраивается на это внутреннее ощущение тела во всей его полноте. Когда же вы совсем утрачиваете такое ощущение, это может обернуться трагедией.

Невропатолог Оливер Сакс в своей книге *«Человек, который перепутал свою жену со шляпой»*, рассказывает о женщине, утратившей внутреннее ощущение своего тела («шестое чувство», которое невропатологи называют проприоцепцией). Сначала она совершенно не могла двигаться — не потому что была не в силах привести в действие мышцы, а потому что, не имея внутреннего ощущения тела, не чувствовала, где в данный момент находятся его части. Голос ее стал совершенно монотонным, лицо — невыразительным. Ценою огромных усилий она снова научилась ходить, сидеть и вести внешне нормальную жизнь, заменив внутреннее телесное ощущение чувством зрения. Пока руки и ноги были у нее на виду, она могла ими пользоваться. Сакс говорит: «Кристина обречена жить в неописуемом, невообразимом мире, хотя к нему лучше подошли бы слова «немир», «ничто». Иногда у нее бывают срывы... «Если бы только я могла чувствовать! — рыдает она, — Но я забыла, что это такое».

Сакс показал Кристине любительский фильм, где она снята до болезни. «Да, конечно, это я, — улыбается Кристина, а потом плачет. — Только я больше никогда не буду этой изящной девушкой! Она ушла, и я не могу ее вспомнить, я не могу даже ее представить. Как будто из меня что-то вырвали, из самого нутра!» Объединяя ум с телом, мы осознаем внутреннее ощущение тела. Тело — обитель эмоций и более глубоких чувств радости и печали, которые скрываются за страхом, тревогой и гневом.

А сейчас пусть ваша осознанность легко переместится на внутреннюю сторону предплечья. Вы с закрытыми глазами точно знаете, где это место, просто чувствуя это, испытывая ощущение тепла и жизни. Хотя такое внутреннее ощущение тела может показаться довольно незначительным, на самом деле оно жизненно необходимо. Осознать это ощущение в повседневной деятельности и сохранить его на миг — это очень сильная практика, помогающая объединить ум с телом и таким образом почувствовать мир и установить с ним непосредственную связь, без разобщенности, привносимой речью.

Попробуйте такое упражнение. Вы сидите в кафе или столовой (или автобусе, или в поезде) — вероятно, вы неоднократно бывали там раньше. Теперь, вместо того, чтобы поддаваться блужданию мыслей, ощутите присутствие собственного тела. Потом на миг оглядитесь, рассмотрите детали одежды окружающих людей.

Прислушайтесь к интонациям их голосов и к звукам уличного движения, вдохните запах остывающего кофе и сладкий аромат сдобы. И само это место внезапно оживет, будто вы на миг очнулись от сна. Вы по-настоящему *здесь*, мир по-настоящему *здесь*.

Когда тело и ум едины, мы принимаем полное участие в своем мире и можем общаться на уровне, более глубоком, нежели речь. Принимая физическое и эмоциональное участие в мире другого существа, мы общаемся с этим существом. Слушая озабоченный рассказ друга, вы, возможно, сумеете почувствовать печаль, которую он передает телом и окружающим пространством даже более глубоко, чем воспринимая слова. Стоя с открытым сердцем рядом с большим платаном, вы сможете почувствовать как жизнь дерева бьется в вашем теле. Часто можно почувствовать присутствие человека, двигающегося рядом с вами, даже если вы сидите к нему спиной или находитесь в темной комнате. Иногда можно ощутить агрессию в атмосфере, если войти в комнату, где только что произошла жестокая драка, и ощутить покой в атмосфере лечебницы.

Больной может почувствовать себя выздоровевшим, сидя у подножия горы. Стоя на вершине утеса, в определенной точке можно почувствовать беспокойство — и не из-за сильного ветра, а просто из-за рельефа местности. Сидя тихо, без тревоги у постели умирающего, можно принести ему покой. Но все это можно почувствовать только в

том случае, если в этот самый миг быть восприимчивым к ощущениям собственного тела и за его пределами. В такие моменты нас не заботит, где мое пространство, а где твое, где мои границы, а где твои. Когда мы расслабляемся и перестаем следовать проторенному пути, для нас открываются необъятные просторы открытости, участия и любви к миру.

В своей книге *«Время дельфиных снов»* Джим Ноллман приводит забавный случай, когда он соприкасался с миром индюка и общался с его энергией. Он жил в Мексике. Каждый день он сидел во дворе и играл на флейте, и «каждый раз, когда моя флейта издавала определенный высокий звук, живший по соседству индюк отзывался громким кулдыканьем.»

Весь следующий месяц Ноллман уделял час в день игре «в странные песни и странные звуки с этим индюком».

Неужели я действительно общаюсь с моим приятелем, жирным индюком? Если быть совершенно честным, часть моего сознания относилась к этому весьма скептически... Но здесь присутствовал и уровень, который не так легко объяснить логически. Потому что, я, видите ли, по-настоящему узнал индюшачью энергию. Очень трудно сказать, что она именно такая или в точности ская... Здесь речь идет о моем ощущении сотрудничества с птицей, о том, как в конце концов индюк сидел за проволоочной изгородью, ожидая моего прихода, о моей растущей чуткости к настроениям птицы — о наших общих ощущениях по поводу погоды, о неприязни к резким движениям, звукам, переменам. Речь идет о растущем умении воздействовать на индюшачье время, на индюшачий сон... И эти отношения основывались не на *наблюдении*, а скорее на *соучастии*...

И все же гораздо труднее определить, что именно мы оба передавали друг другу. То были не слова. И не эмоции. И не то, чтобы движения. Скорее, это был... обмен чистой энергией, той, которую мы так легко излучаем, когда молоды и влюблены. Это то, что порождает, играя, талантливый музыкант. Для меня это переживание было прямым и очень непосредственным.

Когда у нас самих бывают проблески такого общения, мы обычно отмахиваемся от них как от «выдумок», потому что они нас пугают. Они не укладываются в наше представление об устройстве мира. Люди, которые испытывают такие пере-

живания особенно ярко, бояться, что их сочтут ненормальными или «непрактичными», и поэтому стараются скрывать свои видения и прозрения даже от самих себя. Иногда отказ признать собственные переживания приводит к депрессии или безумию. Почему бы не попытаться думать, что они — не фантазии, и не посмотреть, как изменится ваш мир?

Интуитивное прозрение

Возможно, вам знакомо чувство интуиции или участия в присутствии мира. Может быть, вы ощущаете его очень мимолетно: вы идете от бакалейной лавки к машине — и вдруг осознаете, что школа зовет вас, потому что ваш ребенок заболел. Или знаете, кто звонит, еще не сняв телефонную трубку. Или чувствуете, что кто-то думает о вас или что у вашего друга нелады с любимой. Обычно мы ощущаем такие интуитивные предчувствия как легкие, мимолетные впечатления — это бывает в минуты, когда мы не заняты ничем другим. В большинстве случаев мы отмахиваемся от предчувствий, даже если нам удастся их уловить. Только потом, когда жизнь осложняется из-за того, что мы пренебрегли своей интуицией, мы прокручиваем события назад и жалеем, что не придали значения предчувствию. Один мой коллега вдребезги разбил машину, когда на спуске по горной дороге у него отказали тормоза, — в то утро он не придавал значения настойчивому ощущению, что тормоза стоило бы проверить.

Порой, когда дело касается сильных эмоций, такие интуитивные предчувствия бывают гораздо ярче. Но даже в этих случаях мы все же склонны не доверять своему восприятию, хотя отделаться от предчувствий бывает труднее. Оливер Сакс рассказывает, что накануне того дня, когда у Кристины началась странная и трагическая утрата телесного ощущения, ночью ей приснился яркий сон, в котором с ней все это происходило. У одного моего друга несколько раз было видение: перед ним четко и неподвижно вставало лицо знакомого ему человека, и каждый раз это бывало незадолго до его смерти. Сразу после смерти своей матери моя жена остро ощутила ее присутствие в нашем доме.

Мой отец — инженер-строитель, специалист по бетону. Он религиозный агностик и на редкость практичный человек. Однажды он рассказал мне такую историю о том, что, по его словам, «потрясло весь мой мир до самых основ». Его матери перевалило за девяносто, и она страдала старческим слабоумием. Она практически никого не узнавала, кроме моего отца. Но она очень любила его младшую сестру Беттину, которая тогда умирала от рака. От этой же болезни несколькими годами раньше умер мой дед, врач.

На следующий день после смерти Беттины отец мой зашел в интернат для престарелых, чтобы рассказать об этом сиделке, но попросил ее ничего не говорить матери, поскольку собирался завтра рассказать ей сам. «Да ведь она уже все знает, — ответила сиделка. — Нынче утром на столике у ее постели оказалась карточка, так она обвела ее черной рамкой, а внутри написала имя *Беттина*. А когда я спросила ее, зачем это, она ответила, что Беттина ночью умерла». Придя на следующий день повидать мать, мой отец спросил ее, откуда она знает, что Беттина умерла. «В ту ночь к окну подошел твой отец и показал мне карточку. Там было написано: "Беттина умерла от той же болезни"», — ответила она.

В своей книге *«Затерянный мир Калахари»* Лоренс ван дер Пост рассказывает, как он охотился с бушменами и как они убили антилопу канна, что служило поводом для большого праздника. Он сказал Дейбу, своему спутнику: «Интересно, что скажут дома, когда узнают, что мы убили антилопу?»

Прошу прощения, господин, — заявил Дейб с необычной для него смелостью, — только они уже знают.

— Что, черт возьми, ты хочешь этим сказать? — удивился я.

— Они знают из телеграммы, — пояснил он, и английское слово «телеграмма» в его бушменской речи заставило меня вздрогнуть от неожиданности.

— Из телеграммы? — вырвалось у меня.

— Ну да. Из телеграммы, господин. Я видел как мой господин много раз ездил в Гэмсбок Пэн к О.К. [Окружному комиссару], чтобы отправить им телеграмму, когда собирался перегонять скот. У нас, у бушменов, телеграф вот где, — сказал он, похлопав себя по груди.

— Так мы узнаем все новости.

Больше я от него ничего не смог добиться, но мы еще не добрались до дома, когда стало ясно, что мой скептический разум оказался посрамлен. Остановившись, чтобы поудобнее перехватить тяжелую ношу, — а это было довольно далеко от деревни, задолго до того, как вдали показались огни, — мы услышали, как черную тишину расплескали женские голоса, поющие новую песню.

— Ну что, слышите, мой господин? — спросил Дейб, насвистывая сквозь зубы. — Слышите? Они поют «Песню антилопы».

Уж не знаю, откуда они узнали — из «телеграммы» или еще каким-то загадочным образом, только все были заняты тем, чтобы устроить охотникам грандиозный прием.

В рассказе «*Меч без меча*» о мастере фехтования Ямаоке Тэссу говорится о похожем явлении:

Тэссу развил в себе нечто вроде шестого чувства и благодаря ему часто удивлял своих учеников, точно говоря им о том, что они думают. Когда его спрашивали об этой «волшебной способности», он отвечал: «Здесь нет ничего особенного. Если ум пуст, он отражает «изъяны» и тени, имеющиеся в умах других. В искусстве фехтования отсутствие ума позволяет увидеть идеальное место для удара, в повседневной же жизни оно позволяет заглянуть в сердца окружающих».

Истории о способности людей чувствовать настроения, образы или мысли других так многочисленны и обыденны, что кажутся столь же естественным явлением, как расщепление атома (которое не наблюдалось столь же широко!). Такие явления — не столько «чтение мыслей», сколько согласованность с тем передающим и принимающим органом, коим является наше тело-ум, когда мы сами пребываем в гармонии с небом и землей. Такие переживания многочисленны и знакомы каждому из нас. И суть в том, что ими не следует пренебрегать.

Несмотря на то, что общение через соучастие столь распространено, до недавних пор ни один человек, желающий, чтобы его принимали всерьез, не рискнул бы о нем заикнуться. Этим мы обязаны главным образом тому, что живем в мире, где господствует научно-материалистическая философия, унаследованная от девятнадцатого века, — мировоззрение, которое пустило в нас глубокие корни. Большинство живущих в современном обществе людей просто неспособно принять то, о чем свидетельствуют их собственные чувства, поскольку их учителя естествознания, популярные научные журналы и видные ученые с экрана телевизора научили их, что «ученые *знают*, что такое невозможно». Наука по самой своей природе способна иметь дело только с такими моделями событий, которые можно повторить. Каждое из личных переживаний, о которых идет речь в этой главе, уникально. Однако от этого они не становятся менее реальными, чем факты, под-

твержденные наукой. Кэндис Перт, пользующаяся большим уважением в научных кругах, в беседе с Биллом Мойерсом, приведенной в его книге *«Исцеление и ум»*, сказала: «Слишком много явлений невозможно объяснить, если рассматривать дело чересчур упрощенно... Есть другой мир, ощущаемый нами, который не входит в сферу действия научных законов».

Более пятнадцати лет в одной из особых лабораторий научно-исследовательского центра Принстонского университета занимались исследованием «аномальных» явлений, то есть явлений, не вписывающихся в научную картину мира. Ученые нашли доказательства, позволяющие предположить, что весь космос проникнут качеством разума. Роберт Ян, профессор авиастроения, основатель этой лаборатории, проводил эксперименты в условиях строжайшего научного контроля. В книге *«Грани реальности»*, которую он написал вместе с Брендой Дун, заведующей той же лабораторией, приводятся неопровержимые доказательства того, что участники эксперимента обладали способностью *одним намерением* влиять на исход физического события, например на расположение шариков для пинг-понга, падающих сквозь ряды булавок, или на последовательность цифр, появляющихся на дисплее генератора случайных цифр. Ян и Дун обнаружили, что самыми удачливыми из участников были те, которые говорили о некоем выраженном чувстве отождествления себя с машиной, которые ощущали странную взаимосвязь с машиной.

В этой лаборатории было также подтверждено существование экстрасенсорного видения на расстоянии — явления, еще более поразительного для умов, привыкших к узкому, ограниченному мировоззрению. Экстрасенсорное видение на расстоянии — это способность наблюдателя точно описывать отдаленное место, расположенное на расстоянии не больше не меньше, как четыре тысячи миль, которое другой человек посетит через несколько часов после того, как будет сделано описание. Исходя из всех разумных научных критериев, результаты Яна и Дун отличаются высокой достоверностью, и другие ученые неоднократно на них ссылались.

Нужно быть чрезвычайно осторожными, дабы не принимать желаемое за действительное. Иногда нам хотелось бы убежать в мир иной, чтобы избавиться от необходимости иметь дело с этим. То, о чем я говорю здесь, совершенно противоположно такому бегству. Общаться через соучастие — значит быть храбрым и свободным от самообмана; это значит присутствовать в настоящем и сохранять осознанную открытость к тому, что мы переживаем *здесь и сейчас*. Эти формы общения продолжаются непрерывно, независимо от того, знаем мы об этом или нет, нравится нам это или нет. Вы можете ощутить их, если станете смотреть и слушать с открытым сердцем. Даже если вы не припоминаете личный опыт такого общения, есть ошеломляющее количество доказательств, что оно происходит, причем куда чаще, чем это допускает современный разум. Упомянув об этом в застольной беседе, в кругу степенных с виду профессионалов, в том числе и ученых, я был поражен, увидев, как многие из них вздохнули с облегчением, а потом стали рассказывать случаи из своей жизни. Люди будто выходили из укрытия — я имею в виду перемену взгляда на то, что принимается в качестве подлинного человеческого переживания и части нашего мира. Представители всех слоев общества, которые долго скрывали свои переживания из боязни прослыть глупцами или попасть в психиатрическую больницу, теперь говорят: «Да, у нас действительно случаются такие переживания».

Если мы признаем, что такие вещи случаются и позволим им бросить вызов нашим успокаивающим, но узким взглядам на реальный мир, то мир этот станет демонстрировать нам свою безграничность. Мы можем начать понимать, что со-

участвуем в мире, который гораздо богаче, многограннее и взаимосвязаннее, чем мы думали.

Вселенское поле единства энергии и осознанности

В основе большинства духовных традиций, в том числе и пути воинского искусства Шамбалы, лежит понимание того, что наша жизнь есть глубокое и неразделимое единство сознания и энергии — именно из него рождаются вместе вселенные материи и разума, которые только кажутся обособленными, — и возможность переживать присутствие этого творческого единства ума и энергии. Даже «энергия», «сознание», «ум» — просто понятия, помогающие описать это по сути своей необусловленное и неограниченное присутствие. Оно — основа всего, что может быть названо и таким образом ограничено. Оно очень простое, однако ставит разум в тупик: в этом мире содержится гораздо больше, чем могут назвать или даже узреть в мечтах все человеческие философии и религии. Узнавая в этой основе повторяющиеся образы и давая им имена, мы придаем им форму. Придавая им форму, мы вызываем их существование. Буквальный смысл слова «существование» (existence) — «выделяться на фоне чего-то».

Конфуцианский мудрец шестнадцатого века Ван Шихуэй, который, как и все китайские ученые мудрецы, находился под сильным влиянием даосизма, поясняет:

Название «ум» налагается на сущность феноменов. Название «феномены» налагается на работу ума. В действительности есть лишь одна-единственная вещь, без всяких делений на внутреннее и наружное, на это и то. Весь ум и все феномены — вот что населяет вселенную. Ученики ошибочно принимают за ум тот мелочный, раздробленный ум, который находится где-то в них, а за феномены ошибочно принимают многообразие предметов и событий, которые перемешаны вне их тел. Поэтому они ищут внешнее или сосредотачиваются на внутреннем, не объединяя эти две составляющих. Этого никогда не будет достаточно для вступления на Путь.

Безграничный мир, или поле ума-энергии, находящееся и внутри, и снаружи, объемлет нас, и в нем мы живем, передвигаемся и существуем. Это поле — одновременно физическое и умственное или, если выразиться иначе, не физическое и не умственное в общепринятом значении этих слов. Оно умственное, ибо мы ощущаем его как необусловленную любовь, как неизменное расположение, которое пробивается к самому сердцу, питая и согревая нашу истинную природу. И все же это поле осознанности не является чисто субъективным — оно едино, оно — общий мир, который мы все делим между собой, и мы ощущаем его воздействие как среду тонкого общения и энергии.

Это общее поле — еще и физическое, и это важно понимать, если мы хотим преодолеть раскол между духовностью и обыденным миром, миром, который воспринимают наши органы чувств. Оно — физическое, потому что мы ощущаем его как энергию, которая наполняет жизнью тело и ум. Китайские мастера цигуна и тайци демонстрировали физические эффекты духовной энергии ки или ци. Используя энергию ци, мастера цигуна, тайци, дзенского искусства фехтования и айкидо демонстрировали незаурядные подвиги. Есть фильм, в котором Уэсиба, основатель айкидо, запечатлен в возрасте восьмидесяти лет. На мастера одновременно наступают несколько его учеников и, окружив со всех сторон, разом бросаются на него. В следующем кадре (то есть через шестнадцатую долю секунды) он уже за пределами кольца, а ученики сталкиваются друг с другом. Я видел выступление одного дзенского мастера фехтования: он просто держал руку ладонью вниз на высоте трех-четырех футов над головой лежащего на полу добровольца.

Потом попросил этого человека, довольно крупного мужчину, подняться. Позже тот сказал мне: «Я не мог даже шевельнуться. Не то, чтобы меня каким-то образом загипнотизировали. Я чувствовал такую огромную физическую силу, выходящую из руки мастера и прижимавшую меня к полу, что просто не мог встать».

В *«Огненном кольце»*, документальном видеофильме, который сняли два брата-англичанина Лоренс и Лорн Блэйр, посвятившие десять лет путешествиям по вулканическим островам Индонезийского архипелага и съемкам фильмов, есть такой эпизод: в Джакарте, столице Явы, один из братьев обращается за помощью к специалисту по акупунктуре. После успешного лечения целитель демонстрирует свою энергию ци. Сначала он касается руки англичанина, и после короткой паузы тот, внезапно почувствовав сильный жар, быстро отдергивает руку. Врач повторил то же самое с женщиной-оператором, которая была настроена особенно скептически. Через мгновение она тоже отдернула руку, и на лице ее отразились изумление и восторг. Врач объяснил, что такую энергию может создать каждый, если будет ежедневно заниматься медитацией. Под конец целитель скомкал предоставленную съемочной группой газету и воспламенил ее энергией ци, вышедшей из его руки, которую он держал в нескольких дюймах от газеты. Изумление на лицах братьев Блэйр и членов съемочной группы, не говоря уже о скромности и явной бесхитростности целителя, оставляют мало сомнений в подлинности эпизода. Доктор подчеркнул, что при работе с этой энергией важно быть свободным от отрицательных эмоций и агрессивности, потому что энергия эта нейтральна и при неправильном использовании может принести людям не пользу, а вред.

Итак, ци — это источник как духовного пробуждения, так и поразительной физической силы, и особо дальновидные ученые начинают признавать, что такое поле, по всей вероятности, существует. Например, физик Хэл Путхофф, директор Института перспективных исследований в Остине, штат Техас, теоретически доказал: то, что мы обычно считаем вакуумом, совершенно пустым пространством, в действительности является не пассивным пустым контейнером, а полным и динамичным, он реагирует со всем, что в нем находится. Путхофф проводит эксперименты, которые должны продемонстрировать, что такая энергия действительно существует. Он предполагает, что ци есть проявление энергии вакуума, и ставит эксперименты, чтобы это доказать. Как сказал Ван Шихуэй, «Великий абсолют (Дао) — наша истинная природа, он изначален. Двигаясь, он порождает созидательную силу (ци), которая далее относится к сфере материальной энергии, переходящего. Истинная природа может породить материальную энергию: истинная природа не является внешней по отношению к материальной энергии».

Нужно помнить, что всепроникающее поле ум-энергия не является внешним по отношению к нашему уму и телу. Необходимо также стараться не превратить его в «нечто» существующее вне нас. И здесь буддийское воззрение всегда дает нам полезную подсказку. Судзуки Роси очень ясно передает смысл существования ничто, которое тем не менее является наполненным.

Я обнаружил, что необходимо, абсолютно необходимо ни во что не верить. То есть нужно верить в нечто, не имеющее ни формы, ни цвета, — в то, что существовало до того, как возникли все формы и цвета. Это очень важный момент. Абсолютно необходимо не верить ни во что. Но я не имею в виду пустоту. Существует нечто, но это нечто есть нечто такое, что всегда готово принять любую конкретную форму, и в его деятельности есть некие правила или теория, или истина. Это не просто теория. Это не просто буддийское учение. Это абсолютно необходимое понимание нашей жизни.

Космическое зеркало

Такая созидательная ум-энергия, из которой возникают пространство, время, сознание и все умственные и физические формы, глубока и неуловима для мысли. В традиции Шамбалы ее называют *космическим зеркалом*. Зеркало зовется *космическим* по причине своей безграничности и изначальности. Его изначальность значит, что оно существовало до пространства и времени и не порождено, не сотворено и не образовано чем-то ему посторонним. Само по себе оно пустотно, лишено каких бы то ни было форм, однако полно возможностей и потенций. Буддисты склонны подчеркивать этот лишенный форм или пустотный аспект космического зеркала, дабы не создать впечатления, что это некая посторонняя нам материальная *вещь*, и не способствовать возникновению естественной тенденции превратить его во внешнего бога-творца. Тем не менее учения, принадлежащие к высшему уровню тибетского Буддизма, признают энергетический и светозарный аспект этого зеркала. Космическое зеркало называется «зеркалом», ибо все, что мы воспринимаем в виде обладающих формой «отдельных» объектов, возникает в нем, как отражения в зеркале. Кроме того, у него нет пристрастного отношения к тому, что в нем возникает, как у зеркала нет пристрастия к тому, что оно отражает. Теперь у нас есть аналог — голограмма, которая, пожалуй, еще больше способствует пониманию: ведь благодаря голограмме мы можем ощутить, как, будто ниоткуда, могут возникать вещи, обладающие трехмерностью и ярким, живым цветом. Как сказано в отрывке из «Дзенской пыли»: «Вся вселенная — твои глаза; вся вселенная — твое тело целиком; вся вселенная — твое сияние; вся вселенная — в твоём сиянии».

Дордже Драдул говорит об этом так:

Мир ощущений безграничен — настолько безграничен, что само ощущение первоизданно, невообразимо, запредельно мысли. Существует столько ощущений, что их невозможно себе представить. Есть безграничное количество звуков. Есть звуки, которых вы никогда не слышали. Есть зрительные образы и цвета, которых вы никогда не видели. Есть чувства, которых вы никогда раньше не испытывали. Есть бесконечные области ощущений.

Говоря об ощущении, Дордже Драдул имеет в виду не только то, что вы ощущаете, но весь акт восприятия ощущений — взаимодействие между сознанием, органами чувств и объектом восприятия. Он продолжает:

Из-за необычайной глубины ощущений вы можете устанавливать связь с сокровенными мирами — с миром зрительных образов, с миром звуков — и границы вашего мира раздвинутся.

Иными словами, органы чувств обеспечивают вам доступ к возможностям более глубокого ощущения. За пределами обычного ощущения лежат сверхзвук, сверхзапах и сверхчувство, существующие в вашем состоянии бытия. Испытать их можно только упражняясь в глубинах практики медитации [внимательности], которая проясняет любую сумятицу или омраченность и приносит точность, остроту и мудрость восприятия — сиюминутность вашего мира.

В космическом зеркале возникает все, что мы воспринимаем, чувствуем и переживаем в своем мире. Космическое зеркало — это мудрость, дающая начало всем образам, живым символам, эталонам, — всем этим глубоким смыслам, организующим и наполняющим энергией нашу жизнь, — однако ее можно почувствовать и в самых простых ощущениях: в поднимающемся из трубы дыме, в дожде, хлещущем по кузову красной машины, в ребенке, аукающем в парке. Космическое зеркало превосходит различающую, интеллектуальную разновидность ума, которая делает выбор между противоположностями: одно-много, добро-зло, чер-

ное-белое, друг-враг, наше-их, бытие-небытие. Ум, оперирующий понятиями, всегда раздваивает, разделяет все на противоположности, и большинство современных людей даже не знает, что существует или может существовать ум, выходящий за пределы такой двойственности. В наших системах политической жизни и образования считается, что интеллектуальный ум, создающий противоположные взгляды, которые потом должны в борьбе оспаривать истину, есть высочайшая разновидность человеческого ума. Стоит ли удивляться, что в мире существуют войны! Однако истина в том, что все мы *способны* осознавать противоположности, не впадая в необходимость выбирать ту или иную сторону и таким образом приводя их к гармонии. Такая осознанность, не отрицающая двойственное деление мира, выходит за пределы создания противоположностей и приверженности им, за пределы умопостроений. Развивая эту осознанность практическими методами, которые будут объясняться во второй части книги, и уделяя внимание глубине своего обыденного восприятия, мы сможем научиться достигать единства ума с мудростью космического зеркала.

Глава 3

Образы живой энергии

В учениях Шамбалы образы живой энергии, которые можно почувствовать и с которыми можно общаться, называются Дралами. *Драла* — это тибетское слово, означающее «превосходящий врагов». Дралы — наша связь с запредельной реальностью. Они — связующее звено между тем шумным, пестрым, пахучим миром, который мы воспринимаем чувствами и думаем, что «знаем», и безграничным непостижимым миром энергии без формы и потенции без предела, который поддерживает наш тесный мирок и питает его. Тот мир, который мы воспринимаем и знаем, со всеми его границами и особенностями, есть лишь поверхностный слой реальности; он — сложное действо, нечто вроде голографического цветомузыкального представления. Наши тело и ум, наши чувства и ощущения и те «вещи», которые составляют наш мир, есть часть представления. Призывая драл, мы можем привлечь к себе энергию, которая приводит в движение все представление, незримую полноту, скрывающуюся за поверхностью мира. Как говорит Дордже Драдул,

Сводя всю мощь и глубину необъятности к единому ощущению, мы обнаруживаем и призываем магию. Под магией мы имеем в виду не сверхъестественную власть над миром феноменов, а скорее открытие первозданной или изначальной мудрости в мире как он есть. Мудрость, которую мы обнаруживаем, — это мудрость, не имеющая начала, нечто мудрое от природы, мудрость космического зеркала.

Насколько дралы реальны? Они столь же реальны, как и мы с вами, как деревья, как разновидности погоды, как галактики, сверхновые звезды и ядерные силы. Но насколько реально все это? Дралы — не маски, не трюки, они не «потусторонни» и не «сверхъестественны». Было бы ошибкой считать их обособленными, существующими помимо нас объектами, как было бы ошибкой считать себя в корне обособленными друг от друга и от мира. Говоря словами Дордже Драдула,

Один из ключевых моментов в открытии принципа драл — понимание, что твоя собственная, человеческая мудрость не обособлена от энергии вещей как они есть. Они одновременно и отражения, и необусловленная мудрость космического зеркала. Поэтому между тобой и твоим миром нет никакого коренного различия или двойственности. Умея переживать эти две вещи вместе, в их единстве, ты получаешь в этом мире доступ к грандиозному видению и силе — ты обнаружива-

ешь, что они неотъемлемо связаны с твоим собственным видением, с твоим собственным бытием.

Можно относиться к дралам так, будто они иные по сравнению с нами, и в то же время так же, как мы относимся друг к другу. Можно приглашать их, призывать их отклик и помощь. Они не спасут нас от себя — это наша собственная задача, — но могут и хотят нам помочь. Дралы возникают в нашем мире и открываются нам в том случае, если мы призываем их с искренней жадью, побуждаемой подлинной заботой о себе и других.

Дралы — не просто «субъективные» построения человеческого ума, в чем хотели бы нас убедить некоторые современные физиологи. Такая позиция ставит во главу угла человеческое «я», истолковывая все в зависимости от ощущений и убеждений человека. Змея в своем мире не воспринимает «дерево», рыба не воспринимает «воздух», а муравей — «облака». Для нас знакомство с Дралами может немного напоминать то, как койот воспринимает стадо бизонов: туча пыли, гулкий грохот, дрожь земли. Возможно, примерно таков объем переживаний койота. А может быть, он общается с бизонами благодаря кольцу желтого света, как это делал Джим Ноллман. Эд Макгаа, Человек-Орел, индеец из племени оглальских сиу, так формулирует эту дилемму: «Что такое духи? Кто они? Быть может, этот вопрос в чем-то походит на размышление о том, что известно кузнечнику о проносящемся мимо поезде. Очевидно, кузнечик мог бы спросить, имей он для этого речь или разум. Тогда, очевидно, обнаружилось бы, что локомотив проходит за пределами восприятия и понимания насекомого, вся жизнь которого уместается в одно лето.»

Мы не можем ощущать драл, тем более танцевать с ними, если заперты в клетке ограниченной логики, незыблемых представлений, почерпнутых из книг, у преподавателей и школ, которые сами унаследовали их у прошлого. Так мы увековечиваем застывший взгляд на мир, современный миф, не понимая, что это лишь один из многих мифов о мироздании. Некоторые из наших верований пересказывают крошечный отрывок истории о космосе, но было бы неразумно верить, будто это *единственный* миф, исчерпывающее объяснение беспредельного чуда космоса.

Чтобы пригласить драл в наш мир, не нужно быть великими шаманами или какими-то особенными людьми. Все мы обыкновенные люди и в то же время особенные. Можно призывать драл, но для этого необходимо иметь правильное отношение и намерение. Нельзя призывать драл, руководствуясь соображениями привязанности и честолюбия. Можно устанавливать связь с Дралами только из глубины ума и сердца, если ум и сердце кротки и полны умиротворенности. Нужно освободиться от всех незыблемых представлений о себе и своей истории, о том, как устроен мир. Мы можем освобождать и успокаивать и тело, и ум — освобождать и успокаивать, успокаивать, успокаивать... пока на уме у нас ничего не останется. И таким открытым и кротким умом мы можем призывать драл.

Мы не сумеем почувствовать драл, если не освободимся от своей уверенности и не станем чувствовать, чувствовать, *чувствовать мир*. Мы не сможем почувствовать драл, если не позволим своему уму поплыть в водовороте неуверенности, в тумане смятения. Какое счастье! Наконец-то можно сдаться. Возможно, вы всегда знали, что ничего как следует не знаете — теперь можно запросто признать это и освободиться. Теперь можно ощутить, как в мозгу и в сердце бьется множество вопросов. Чувствовали ли вы эти вопросы в детстве? Куда они подевались? Почему умерли?

Пусть ваши вопросы снова воскреснут. Почувствуйте, как ваш умишко растворяется в восхитительном опьянении вопросами. Позвольте себе почувство-

вать ужас и благоговение: перед вами мир — великолепный, удивительный, горячий и холодный, заблевающий и дерьмовый, оживленный, нудный, необычный, могучий, пугающий, бодрящий. Ну что — *теперь* чувствуете энергию драл?

Чтобы общаться с реальностью, нужно пребывать в пространстве и времени драл, а оно существует прямо здесь и сейчас. Дралы — как пузырьки, которые набухают и лопаются. Они шипят, потрескивают и лопаются, и мы можем лопнуть вместе с ними. Лопаясь с ними, мы становимся частью той же энергии. Просто нужно лопнуть *на месте*, нужно лопнуть *сейчас*. Нужно захотеть сделать так, чтобы наш ум лопнул на месте, прямо *сейчас*.

Когда мы освобождаемся и лопаемся, то слышим драл в криках гагар, в шуме ветра и дождя. Мы можем почувствовать драл в том, как листья колышатся и поблескивают в лучах солнца, как весенний ручей мчит по склону холма, орошая нам руки брызгами студеной воды, как в разгар теплого летнего дня собираются грозовые тучи и нам на голову сыплется град. Мы можем почувствовать, как дралы собираются на дорогах для нас предметах, в святых местах и местах силы, в исполненных смысла совпадениях, в минуты творческого вдохновения и повсюду в нашем мире, если мы относимся к нему с заботой и любовью. Это открытие, что мир способен отвечать нам именно так, может ошеломить наш обыденный ум. Большинство современных мужчин и женщин самонадеянно считают, что люди и другие животные — единственные существа, которые чувствуют и общаются, несмотря на то, что во всем мире разумные и чуткие люди уже десятки тысячелетий поют и танцуют с образами энергии — большими и малыми.

Принцип драл можно обнаружить в большинстве человеческих обществ

Принцип драл можно обнаружить в любом человеческом сообществе, как бы глубоко назад в историю мы ни заглянули. Мы увидим его в предках, в помощниках и духах, входящих в предания коренного населения Америки, в языческих богах греков и римлян, германских и скандинавских народов, у африканских племен и австралийских аборигенов. Мы увидим его в японских ками — основе шаманской традиции Синто. Люди, обладающие подлинным большим присутствием, зачастую так непосредственно связаны с небом и землей, что, кажется, могут танцевать с Дралами мира природы. Дордже Драдул говорит:

Есть много примеров призывания внешних драл [драл, обитающих в окружающей нас среде]. Я читал, например, что американские индейцы на юго-востоке континента выращивают овощи в песках пустыни. С объективной точки зрения, почва там совершенно бесплодна. Если просто бросить в нее горсть семян, ничего не вырастет. Но индейцы обрабатывают эту почву из поколения в поколение; у них существует глубокая связь с этой землей, и она им дорога. Для них это священная земля, и поэтому посеянное ими вырастает. Это и есть настоящая магия. Такое отношение к окружению как к святыне притянет к вам драл. Можно жить в земляной хижине без пола и с единственным окном, но, если вы относитесь к этому пространству как к святыне, если вы любите его душой и сердцем, оно станет дворцом.

Дальше он показывает, что так называемые языческие традиции Европы тоже имели связь с Дралами.

Греки и римляне планировали свои города, основываясь на некотором понимании принципа внешних драл. Можно сказать, что устройство фонтана в центре площади или на перекрестке — дело случайное, но, когда вы подходите к этому фонтану, он вовсе не воспринимается как случайность. Он на своем месте и явно организует окружающее его пространство. Теперь мы не особенно высоко ставим древних

римлян, известных своей распущенностью и развратными правителями. Мы склонны принижать мудрость римской культуры. Спору нет, развращенность отпугивает драл. И тем не менее в римской цивилизации были и сила, и мудрость, которыми не стоит пренебрегать.

В наше время понимание принципа драл обрело новый смысл. Сегодня люди толком не знают, как их называть, и стали звать *ангелами*, однако это весьма ограниченный термин, являющийся принадлежностью традиционного христианского учения. Разумеется, ходят глупейшие истории про «ангелов», которые появляются, чтобы спасти людей из беды — например, когда в разгар бурана, как будто из ниоткуда, появляется тягач, чтобы вытащить вашу машину из заносов. Дралы не появляются чудом, как водители тягачей, хотя счастливое совпадение — *человек* ведет тягач и появляется именно тогда, когда его помощь необходима, — стоит того, чтобы обратить на него внимание. В нем можно обнаружить образ энергии, превосходящий наш обыденный опыт.

Необычное переживание, испытанное в саду Финдхорна в северной Шотландии, возможно, является одним из примеров общения с дралами в условиях нашего времени и нашей культуры, очень близким к тому, о чем говорит Дордже Дардул, рассказывая о связи американских индейцев с Дралами своей земли. Дороти Маклин так повествует о пережитом в Финдхорне:

Да, я разговариваю с ангелами, с Великими, чья жизнь наполняет и творит всю Природу. В другое время, в другой стране меня скорее всего заточили бы в монастырь или храм или, что еще менее приятно, сожгли бы на костре как ведьму... Я, практичный, вполне земной человек, никогда и думать не думала о том, чтобы вести разговоры с ангелами, и не представляла себе, что такой контакт может произойти и даже приносить пользу. Когда же это общение началось, то стало происходить так, что не оставляло никаких сомнений.

В саду Финдхорна созрело конкретное доказательство... Этот сад был разбит на песке, в условиях, предлагавших весьма скудное гостеприимство любой растительности, исключая разве что неприхотливые шотландские кустарники и травы, которым требуется мало влаги и питания. Однако благодаря моему контакту с ангелами были получены конкретные указания и духовная помощь. В итоге сад, где встречались даже тропические растения, настолько изумлял своей пышностью и живучестью, что посещавшие его специалисты — почвоведы и растениеводы, перебрав все известные им методы органического земледелия, так и не смогли найти для этого никакого объяснения и в конце концов были вынуждены принять столь необычное, как помощь свыше.

Дальше Дороти Маклин говорит о самом главном: почему так жизненно важно возобновить связь с Дралами.

На самом деле, научиться разговаривать с ангелами — значит научиться разговаривать с самим собой и другими по-новому, гораздо более глубоко. Это значит научиться более открыто общаться со Вселенной и пребывать в большей гармонии со своей ролью со-творца, участвуя в ее эволюции. Современная связь очень быстро достигла удивительного развития в физическом, техническом своем аспекте, однако более глубокие и тонкие формы связи остались незатронуты. Во имя будущего — нашего мира и нашего собственного — необходимо задействовать эти более глубокие аспекты связи... Для этого нужно радостно расширить свой взгляд на реальность, быть готовым открыться себе и своему окружению и сознательно стремиться объять всю свою целостность.

Примеры сотрудничества людей с дралаподобными энергиями можно найти в любой земной цивилизации. Однако эти энергии нейтральны, как и электри-

чество. Каким будет исход сотрудничества — полезным или вредным, — зависит от подготовленности и намерения людей, которые примут в нем участие.

Английский писатель Д.Х.Лоренс, обладавший редким пониманием древней духовности коренного населения Мексики, пишет:

Индеец не считает, что он создан Богом и потому отделен от него или является божьим творением. Для индейца не существует конкретного Бога. Для него творение — великий поток, вечно бегущий, вечно несущий свои волны — то прекрасные, то ужасные. Во всем он видит проблеск творения, но никогда — окончательно сотворенное. Никогда — разницу между Богом и Божьим творением или между духом и материей. Во всем, во всем — удивительный проблеск творения. Это может быть смертельный проблеск, подобный молнии или злобе, горящей в маленьких медвежьих глазках, это может быть прекрасный проблеск бегущего оленя или сосновых веток, мягко покачивающихся под снежным покрывалом...

В нашем смысле слова, Бога нет. Однако все божественно. Нет никакого Великого Разума, управляющего Вселенной. И все же тайна творения, чудо и очарование творения сияют в каждом листе и камне, в каждом шипе и бутоне, в ядовитых зубах гремучей змеи и в кротких глазах лани. Совершенно противоположные вещи, и тем не менее они чисты...

Это великая древняя религия, более великая, чем любые нам известные, более полно и обнаженно религиозная... В древнейших религиях все было живым, не сверхестественно, но естественно живым. В них были только все более и более глубокие потоки жизни, биения жизни, все более и более обширные.

Так камни были живыми, но гора обладала более глубокой и обширной жизнью, чем камень, и человеку было гораздо труднее привести свой дух или свою энергию в соприкосновение с жизнью горы и таким образом получить силу от горы, как от великого источника жизни, чем установить контакт с камнем. Для этого ему было необходимо приложить огромное религиозное рвение. Всю жизнь человек прилагал рвение, стремясь привести свою жизнь в непосредственное соприкосновение с жизнью космических стихий, с жизнью горы, жизнью облака, жизнью грома, жизнью воздуха, жизнью земли, жизнью солнца. Прийти в непосредственно ощущаемое соприкосновение и таким образом почерпнуть энергию, силу и теплую радость.

Современный представитель одной из коренных американских традиций, Уоллес Черный Лось из племени лакота, так описывает свое общение с духами:

От духа я узнал, как находить камни, в которых содержатся порошки священных красок... Мы идем [в Плохие земли] и молимся... и тогда можно увидеть, как эти особые камни начинают светиться в темноте. Они похожи на маленькие разноцветные огоньки во мраке. Становятся видны цвета, которые у них внутри. Мы идем туда и берем цвета, которые нам нужны... Я выучил их песни, но там много песен. Несметное число песен. Возьмите огонь — у него есть своя песня. Огонь образует и формирует всю жизнь, и у каждой формы есть своя песня. И у камней — у них тоже есть свои песни. Как у этого камня, который я ношу на шее, — у него есть песня. У всех камней, которые здесь находятся, у каждого из них есть свой язык. Даже у Земли есть своя песня. Мы зовем ее Мать-Земля. Мы зовем ее Праматерью, и у нее есть песня. Потом — вода, у нее тоже есть песня. Вода издает прекрасные звуки. Вода переносит все звуки на свете. Теперь зелень. У этого дерева, у каждой травинки есть песня. У них свой язык. Они живые...

Если вы видите дерево, оно не двигается. Оно не говорит, не ходит. Вы просто видите его. Просто видите дерево — и все. Но деревья разговаривают. У них свой язык. Так что вся эта зелень, которую вы видите, она общается...

И у каждого из крылатых людей [птиц] есть песня. Так же и с четвероногими и ползучими тварями. Вот откуда у нас есть песня орла, песня бизона и даже песня змеи, змеиный язык... Так что вам нужно многому учиться — вот что я хочу сказать. То, что вы знаете сегодня, — всего лишь малость, как мгновение ока. А эта сила несказанно велика.

Душан Герси посвятил много лет изучению шаманов гаитянской традиции вуду. О своих впечатлениях он рассказал в книге «Лица в дыму». У вуду драл называют лоа. Католическая церковь долго запрещала и клеймила вуду, поэтому для большинства из нас это название имеет отрицательный смысл. Но, как говорит Герси, «теологи начинают думать, что вуду — это нечто гораздо более священное и серьезное, чем они полагали раньше. Вуду — больше, чем религия. Это культура, философия, образ жизни. И поскольку это живая, динамичная религия, которая в отличие от большинства западных религий, не впадая в догматизм и морализаторство, основана на метафизических принципах, передаваемых через посвящение, вуду невозможно описать средствами обыденного языка. Это можно только пережить». Герси пишет:

Незримый мир — везде: вокруг нас, между нами, за космическим зеркалом. Этот мир похож на отражение нашего зримого мира. У его обитателей те же нужды и страсти, что и у нас. Он населен душами усопших и несметным количеством *лоа* — коренных обитателей этого мира. Лоа, которых порой называют духами или ангелами, — это энергии или сущности, наделенные священными качествами. Они подразделяются на разные семьи, группы и подгруппы. Некоторые из них обладают великой силой.

Лоа оказывают помощь людям, выступая как проводники в зримом мире и посредники с миром незримым. Сами по себе лоа обычно не хороши и не плохи и могут использоваться как в добрых целях, так и в дурных. Но, как подчеркивает Герси, «вуду — это религия в поисках священного: она использует космическую силу только в положительном направлении, и лоа никогда не используются для дурных целей.»

Лоа, обладающие самыми большими силами, пришли из африканских традиций, особенно от йоруба, чья культура была очень развита и по красоте и силе равна тем «великим цивилизациям», которые известны на Западе. Эти лоа связаны с природными стихиями. Один из них — отец-страж главных входов, порогов и дверей; другой — энергия плодородия, символом которой является змея; третий — повелитель перекрестков; еще один — энергия войны, ее символ — кусок железа. Другие лоа — это энергия грома и молнии, энергия страсти и половой любви, энергия моря (ее символ — лодка) и хранители усопших, главным из которых является Храбрец, чей символ — крест или могила.

В японской традиции Синто драл называют ками. Созидательную функцию мира осуществляет не один бог-творец, а ками, которые гармонично сотрудничают, выполняя каждый свои обязанности. По словам Сеигоу Мацуоки,

Ками не обладает материальным телом: его тело и сущность представляют собой вакуум, среду, полностью пустую, лишенную материи. Но «пустая» не значит, что в ней ничего нет... Вначале думали, что *ками* иногда водятся в горах и в море, временно обитают там. Очертания гор и холмов на фоне неба, линия горизонта над водой — вот подмошки, где действовали *ками*. Людям было привычно думать, что сюда они входят и здесь существуют... *Ками* не задерживаются надолго: их природа — приход и уход. Японское слово *отоцуреру*, означающее «посещать», состоит из *ото* (звук) и *цуре* (приносить). Древние японцы действительно могли воспринимать звуки, исполненные высочайшей тайны и утонченности и сопровождающие посещения *ками*. Несомненно, именно их воспринимают как *ци* люди, занимающиеся военными искусствами и медитацией... Такое представление о *ками*, как о наполняющей пусто-

ту атмосфере *ци*, сообщает японской культуре ее поразительное своеобразие. Европейская же культура, напротив, приняла аристотелевский принцип «отвращения к пустоте».

Говоря словами Сокио Оно, «ками — это духи-хранители местности, занятий и ремесел, духи национальных героев, людей, прославившихся выдающимися делами или достоинствами, и тех, кто внес вклад в цивилизацию, культуру и благоденствие нации.» Есть ками, связанные с природными объектами: с солнцем, горами, реками, деревьями и камнями, с явлениями природы — например, с ветром и громом, с такими качествами, как рост, плодородие и производство, с некоторыми животными и с духами предков.

У каждого ками есть свои особые отличия и задача, каждый считается хранителем конкретного предмета или явления. Например, один связан с распределением воды, другой — с изготовлением лекарств, третий — с процессом целительства. Ками — хранители в том смысле, что, не оказывая им надлежащего почтения, невозможно открыть для себя истинную суть и подлинность чего бы то ни было. Как говорит Оно:

Даже у самих японцев нет четкого представления о ками. Они ощущают ками интуитивно, в глубинах сознания и непосредственно общаются с ками, так и не сформировав понятийных или теологических представлений о них. Поэтому невозможно сделать явным и четким то, что в основе смутно по самой своей природе.

Джозеф Кэмпбелл рассказывает о том, как он был в Японии на конференции по религии и там случайно услышал, как другой американский делегат, специалист по социальной философии из Нью-Йорка, сказал синтоистскому священнику: «Мы уже побывали на множестве церемоний и видели несколько ваших святилищ, но я так и не понял ни вашей идеологии, ни вашей теологии.» Японец помолчал, как будто в глубоком раздумье, а потом произнес: «Пожалуй, у нас нет идеологии, нет теологии... мы просто танцуем.»

Большинство японцев, принадлежащих к старшему поколению — будь они буддистами, христианами, синтоистами или вообще никем, — относятся к ками с почтением. Они ощущают присутствие ками и понимают необходимость общаться с ними, дабы поддерживать в своем мире правильный энергии. Даже бизнесмен, который строит банк в определенном месте, прежде чем приступить к строительству, совершит приличествующие случаю ритуалы, чтобы оказать почтение ками этой местности. В ходе строительства будут совершены дополнительные ритуалы, цель которых — собрать энергию и силу ками. Сам император уделяет много времени ритуалам почитания ками.

Этот очень краткий обзор — намек на то, как принцип драл проявляется во многих культурах по всему миру, будь то малые племенные группы или развитые урбанистические культуры национального масштаба. Принцип драла проявляется в разнообразных формах, но во всех присутствует одна общая суть: это способы, которые люди обнаружили для того, чтобы установить связь с энергией, глубиной и мощью истинного мира. Некоторые из этих культур могут показаться совершенно чуждыми вашему образу мышления и жизни, так что вы, возможно, задумаетесь: есть ли для *вас* какой-то способ установить связь с дралами. Для всех нас, даже в условиях современной культуры, *есть* возможность восстановить связь с Дралами и принести эту энергию в наш мир, чтобы исцелить его, наполнить жизнью и снова сделать нашу жизнь священной. Вот одна из основных вестей, которые несут в себе учения Шамбалы. Более того, учения Шамбалы не просто смутно намекают, что существует некая возможность установить связь с Дралами, — они дают *методы* такой связи, которые практически применимы и осуществимы в условиях современной жизни.

Дралы Шамбалы

Как и ками, Дралы Шамбалы — это природное явление, не привязанное к какой-то конкретной доктрине, но доступное любому, кто ему откроется. Характерное для Шамбалы понимание драл берет начало от коренной традиции Бон, существовавшей в Тибете до того, как в десятом веке туда пришел Буддизм. Буддийская философия и психология не исключают существования драл. Как говорит Тулку Тхондуп Ринпоче, «В тибетском тантрийском (эзотерическом) Буддизме есть методы обучения, в частности, ритуальные церемонии, — например, [призывание] богов и духов, — которые восходят к религии Бон или испытали ее влияние... В Буддизме мы верим, что кроме нас существуют многочисленные виды других созданий. А мешает их увидеть отсутствие общей кармы и ограниченность физического зрения.» Каждый раз, проникая в новую страну, Буддизм принимал и признавал местных божеств, не пытаясь их подавить и в то же время создавая более широкие духовные и социальные условия для понимания того, что эти божества не являются ни чистыми творениями человеческого ума, ни чем-то по-настоящему обособленным и внешним. Например, с самого начала своего проникновения в Японию Буддизм существует там бок о бок с местной традицией Синто.

Дордже Драдул был признан в Тибете *тертоном* — человеком, обладающим способностью обнаруживать *сокровища ума* (терма) или учения великих учителей прошлого, оставленные на попечение хранителей драл, и получил соответствующее образование. Великие учителя, подобные Дордже Драдулу и тщательно обученные для этой цели, открывают или обнаруживают *терма* как откровение (а не как авторский труд) так, будто их кто-то диктует. Тулку Тхондуп Ринпоче рассказывает о традиции *терма* в книге «*Тайные учения Тибета*»:

Традиция эта имеет два аспекта. Во-первых, нужные учения могут обнаруживать достигшие реализации существа или они спонтанно приходят к ним с небес, с гор, с озер, с деревьев или от живых существ, соответственно их желаниям и духовным способностям. Во-вторых, сами они могут скрывать учения в книгах и других предметах, вверяя их богам... дабы те хранили их и в нужное время вручили нужному человеку.

Деятельность *тертона* — это разновидность шаманизма, которая, скорее всего, восходит к древней традиции Бон. В 1977 году, вскоре после своего годовичного затворничества, Дордже Драдул обнаружил *терма* — первые тексты Шамбалы, и именно на основе этих текстов он затем организовал учебную программу Шамбалы. Его Святейшество Дильго Ченцзе Ринпоче, один из первых учителей Дордже Драдула, сам признанный одним из великих *тертонов* Тибета, позже подтвердил, что тексты Шамбалы — подлинное *терма*.

В этой своей способности — будучи *тертоном*, объединять обыденный мир с силой и мудростью драл и космического зеркала — Дордже Драдул проявил качества шамана и в то же время великого учителя и главы буддийской традиции. Тем не менее есть существенные различия между шаманизмом Дордже Драдула и шаманизмом более старых коренных культур. В прошлом шаман обычно появлялся внутри конкретной племенной культуры и обеспечивал эту племенную семью учениями и врачеванием, тогда как Дордже Драдул открыл учение, мощные воинские практики и ритуалы Шамбалы для всех, у кого есть стремление странствовать по этому пути.

Сам Дордже Драдул не называл себя шаманом и не претендовал на это звание, однако гордился тем, что носит родовое имя Мукпо — это то самое тибетское племя, из которого вышел великий воитель Гэсэр. Дордже Драдул часто говорил

тем, кто обучался по программе Шамбалы: «Все вы из семьи Мукпо.» Но он не имел в виду, что это нечто исключительное или что его ученики должны отказаться от собственного семейного достояния. Скорее он хотел сказать, что открытые им учения Шамбалы принадлежат всем людям, независимо от расовой принадлежности или семейных устоев. Во всемирную семью Мукпо мог войти каждый, кто хотел практиковать эти учения.

Рут-Инге Хайнце в течение тридцати лет исследовала в Калифорнийском университете Беркли живых шаманов и шаманские ритуалы. Ее исследования, о которых рассказывается в книге *«Шаманы двадцатого века»*, демонстрируют, что шаманская община начинает становиться более открытой даже в традиционных шаманских обществах Индонезии, Таиланда, Китая, а также Северной Америки.

Шаманы продолжают играть жизненно важную роль и удовлетворять специфические нужды своей общины, которые иначе останутся без ответа. Здесь необходимо добавить, что в двадцатом веке «община» не обязательно подразумевает людей, живущих вместе и в одной и той же географической местности... Однако установление более тесной связи с одним шаманом не обязательно ведет к образованию какого-то нового культа. Такие незамкнутые отношения помогают избежать последствий той вносящей жесткость кодификации, которой страдают мировые религии.

После многолетнего изучения шаманизма и личного знакомства с ним Хайнце говорит, что одной из причин, побудивших ее написать эту книгу, было желание «показать, что услуги шаманов нужны в том случае, когда отношение человека со вселенной ослаблено или нарушено. Шаманы стоят близко к «источку». Они призваны быть посредниками между священным и мирским».

По утверждению Хайнце, шаманы всегда сохраняют контакт с изменяющимся местом и временем.

В двадцатом веке нельзя возродить к жизни наследие палеолита. Никто не может вернуть прошлое. Наше окружение, общество, в котором мы живем, даже климат, постоянно изменяются — и так же изменяются формы шаманизма. Шаманизм продолжает обновляться как змея, сбрасывающая кожу. Поэтому те, кто подражает старым традициям, обманываются, свято копируя старые образцы. Не будучи знакомы с системой верований, на которой строились «старые» ритуалы, они своей слепой имитацией препятствуют процессу развития ритуала. Иными словами, разные времена порождают разные ритуалы.

Кенчен Трангу Ринпоче говорил о дралах в беседе со студентами в Аббатстве Гампо — тибетском буддийском монастыре, который Дордже Драдул основал в Новой Шотландии. Трангу Ринпоче был одним из самых близких сотрудников и друзей Дордже Драдула, по его приглашению он принял пост настоятеля или духовного наставника аббатства. Трангу Ринпоче говорит:

Как-то Тругпа Ринпоче сказал мне, что в западном мире, несмотря на развитие и внешнее проявление благосостояния, вызванного большими объемами производства, горных работ и тому подобным вещам, жизненная сила земли во многом нарушена, подорвана и поэтому дралы ушли. Он дал практики — драл и другие — как метод восстановления жизненной силы и исцеления болезненной ситуации, который поможет людям придать своему физическому миру и телу великолепие и достоинство, речи — силу, уму — отвагу или сердечную стойкость, так, чтобы люди могли ощущать великолепие и достоинство и практикуя дхарму, и занимаясь повседневными делами. Устные наставления, которые он давал по этому поводу, чрезвычайно важны. Не забывайте их, пожалуйста.

Дралы — это выражение взаимозависимого сотворения, в котором участвует все сущее. Люди, Дралы, камни — все это существует только во взаимосвязанной, совместно со-творяющей ткани бытия.

Самые всеобъемлющие и в некотором смысле верховные или высшие дралы именуются тибетским словом *Ригден*. Ригдены — это присутствие, мудрость и неизменное сострадание, заключенные в космическом зеркале. Это Дралы, являющиеся воплощением изначального космического добра. Возможно, кому-то захочется сравнить понятие «Ригден» с идеей Бога, но это было бы неверным. *Никакие* дралы — даже верховные дралы изначального добра — не являются объективными существами, внешними носителями спасения или милости, вроде расхожего западного представления о Боге. Нет ни одного драла-«создателя».

В традициях американских индейцев есть много разных слов, которые ближе к представлению о Ригденах, чем термин "Бог". Это очень хорошо объясняется в редакционном примечании к прекрасной книге Стива Уолла и Харви Ардена «*Хранители мудрости: встреча с духовными старейшинами американских индейцев*». В нем сказано:

Часто употребляющиеся в наше время термины: *Бог, Создатель, Великий Дух* — не являются адекватными эквивалентами имен *Сакойтисан, Вакан Танака, Тайова* и *Китче Маниту*. Это недостаток английского языка, а не понимания. Слово «*Бог*» подразумевает некое антропоморфное существо, внешнее, по отношению к людям и природе. Слово «*Создатель*» тоже наделяет Первопричину мужским родом.... Эти сверхъестественные существа, способные создавать миры и другие формы жизни, могли быть мужского рода или женского. *Тайова* и *Вакан Танака* — не мужские божества. Их имена символизируют полную совокупность всего сущего... Даже у слова «*дух*» в английском языке есть свои ограничения.

Английский термин «*Великий Дух*» пытается определить непостижимое... Нужно понимать, что эти термины — *Бог, Создатель, Великий Дух* — использовались [Хранителями Мудрости], чтобы передать представление о том, что все сущее взаимосвязано, что каждая вещь является равноправной частью целого, и мы, подобно каплям дождя, которые однажды вернутся в океан, подобно свечам, зажженным солнечным огнем, всегда его часть.

Дралы обитают на уровне энергии, чувства и неотъемлемой светозарности всего сущего. С равным успехом можно называть его не «уровнем», а «пространством» или «миром» драл. Но эти способы общения с дралами — чем бы мы их ни считали: уровнями, пространствами или мирами, — не являются внешними по отношению к обычному миру. Это не «внешнее пространство» или «иные миры» — они здесь, рядом. Живое пространство драл пронизывает наш обыденный мир, как физическое пространство пронизывает все материальные предметы, пусть нам и кажется, будто материальные предметы — твердые и так взаимодействуют с пространством, что области материи и пространства кажутся разными. Дралы являются воплощением таких качеств, как кротость, отвага и острота ума. Они связаны с телом и с окружением: с природными объектами — например, с деревьями и камнями, с озерами и горами, с природными явлениями — с дождями и ураганами, с человеческими занятиями, такими, как стряпня, ткачество, резьба по дереву и строительство.

Связь с дралами, осуществляемая благодаря ритуалам и вниманию к святости мира, вносит гармонию в нашу личную и коллективную жизнь. Гармония начинается с самого себя, зарождаясь как гармония тела и ума, а затем распространяется, создавая гармонию с окружающими, внутри группы, между группами и с космосом. Все эти гармонии необходимы для целостности и здоровья человека.

Не нужно путать гармонию с полным блаженством или невозмутимым покоем. Сегодня мир воспринимается таким, потому что мы сами так привыкли к раздорам и войнам, что способны понимать гармонию только как их противоположность. Гармония — это правильное функционирование всего сущего в соответствии со своей природой. Есть колоссальная гармония в урагане и в извержении вулкана, и во взрыве звезды. Есть она в громе и в ливнях, питающих влагой посевы. Есть гармония в свирепом реве, если он отвечает обстоятельствам. Гармония — состояние пробужденное, страстное, мощное и безупречное. И драл призывают затем, чтобы сохранять и развивать гармонию, понимаемую именно в этом смысле.

Пребывать в гармонии — *значит* быть здоровым. Если гармония нарушена, возникает болезнь (дисгармония) и требуется лечение. Связь с дралами может помочь вылечиться, но на самом деле это второстепенный результат призвания драл. Мы нуждаемся в лечении только в том случае, если чувствуем себя больными. Важный момент состоит в том, чтобы в первую очередь не заболеть, и именно здесь связь с дралами бывает жизненно важной. В разных традициях люди, чтобы сохранить здоровье, устанавливают контакт с дралами, используя для этого песни и танцы.

Японцы изображают взаимодействие и сотрудничество людей и их драл в театре теней, который у них называется вэйянг. Представления театра вэйянг устраивают обычно вечером, главным образом для местных «богов», предков и всевозможных духов и демонов: зрители-люди — дело второстепенное. Спектакль вэйянг передает японский взгляд на действительность. В нем, как и в действительности, существует много миров и времен — дралы дикой природы, героических предков, древних богов и людей-паяцев — все это одновременно совпадает и переплетается.

Само представление пьесы рассматривается как встреча, исполненное смысла совпадение драл и людей. Именно в этих совпадениях заключается тонкость театра вэйянг. Выражаясь словами антрополога Элтона Беккера, вэйянг перемещает настоящее в условия прошлого, а маленький мир людей — в условия энергий и сил природы и космоса.

Вэйянг дает людям знания о самом их широком, самом полном окружении, и сам он наиболее действенный способ узнать об этом окружении... Театр теней, как и любое живое искусство, предлагает свое целостное и здоровое видение мира и место человека в нем, видение, в котором возможен здравый смысл. Таким образом включить в себя коммуникацию (искусство) — такая же необходимость для здравомыслящей общины, как чистый воздух, хорошая пища и лекарство для излечения от ошибок. При всей своей множественности смысла, хорошо исполненный вэйянг — это видение, исполненное душевного здоровья.

В человеческой деятельности гармония — это способность видеть, как устроен мир, и поступать, исходя из этого видения. Пробуждаясь и полностью присутствуя здесь и сейчас, мы способны уловить проблеск образов энергии драл: мы способны увидеть, как устроены вещи, их истинную природу. Но такое положение можно изменить: можно работать с умом, с телом, со своей эмоциональной и физической реальностью, чтобы развить энергию драл и пригласить ее в свою жизнь. Тогда дралы сумеют *помочь* нам пробудиться к реальности того, как устроен мир. Мы можем пригласить их и даже спровоцировать их приход.

Дралы предстают перед нами прямо сейчас. Они предлагают нам свою помощь, предлагают исцелить нас, вдохнуть в нас бодрость, возвысить землю и ее обитателей и сделать нас одним целым. Если же мы захотим убежать от драл, они не смогут последовать за нами, не смогут глубже проникнуть в наш удел. Они не смогут ничего сделать для нас, пока мы не установим с ними связь и не начнем

общение. Все, что они могут сделать,— это заронить семя в наше сердце и ждать, пока мы им откроемся. Как говорит Эд МакГаа, оглальский сиу, «призрачных людей из мира духов приглашают, выполняя Ювипи, ритуал призывания духов. У них есть свой, более высокий мир, более свободный от ограничений пространства и времени, чем тот, в котором обитаем мы. Поэтому они могут принести нам пользу, если их как следует попросить».

Одно из наиболее впечатляющих занятий, в которых мне довелось принять участие вместе с Дордже Драдулом, состоялось, когда он начал давать учение о дралах. Он задал вопрос: «Что разладилось в современном обществе? Как мы утратили связь с изначальным добром и святостью мира?» Потом заговорил о дралах и о том, как при искоренении язычества отношения с дралами были нарушены. Казалось, вся аудитория наэлектризована до предела. Я покосился на свою жену, которая в то время носила нашу дочь, и увидел ее, будто сквозь знойное марево. Как будто возрождалась некая первозданная сила, которая в западном мире так долго подавлялась.

Дордже Драдул утверждал, что он не единственный, кто может, непосредственно встречаться с дралами — мы тоже можем встретить их лицом к лицу. Он ясно дал понять, что хотя и познакомил нас с ними, вызвать их должны мы сами. «Я познакомил вас с этими дамами и господами. Теперь они ждут встречи с вами», — сказал он. И действительно, при его жизни и после того, как он умер, некоторые его ученики имели яркие переживания от встречи с энергией драл.

Дралы обладают способностью приносить мир и гармонию, поскольку превосходят само понятие о вражде и поэтому совершенно свободны от агрессии. Соприкасаясь с этой энергией, мы ощущаем мир живым, подлинным и драгоценным. Ощущение энергии драл внушает нам любовь к миру. Если мир — это нечто живое, а вы сами — часть этого живого мира, то вы больше не захотите нарушать покой другого человека или иного существа. Дралы поддерживают и охраняют естественный порядок и динамическую гармонию космоса. Соединяясь с ними, вы можете ощутить эту более высокую гармонию, можете найти свое место в этом естественном порядке и направить собственную энергию на поддержку этой более высокой гармонии.

Нужно ценить тот мир, который у нас есть. Бесполезно отвергать его и пытаться найти что-то лучшее — стать глухонемым и пытаться отгородиться от текущей к нам энергии. Бесполезно винить все и всех за то, что у вас нет связи с ней. Но столь же бесполезно желать всегда видеть или слышать только прекрасное, удивительное. И в том, и в другом случае мы только отпугнем драл. Порой действительность бывает мучительной, надоедливой, отвратительной, но с ней всегда можно работать — мы можем ценить даже ее грубые и трудные качества.

Ценя мир, мы *переживаем* его как святыню и хотим заботиться о нем. В мире драл нет разделения на священное и «нечестивое» — в нем свято все. Ценить святость мы начинаем с интереса ко всем мелочам жизни. Даже самые на вид земные стороны нашей жизни — то, где вы живете, какую одежду носите, из каких чашек или тарелок едите, — могут внести свой вклад в общее чувство святости и в ощущение присутствия драл. Нужно быть любознательным и больше ко всему присматриваться: слушать людей, лягушек, шум дождя, смотреть вглубь, а не мельком. Нужно жить так, чтобы было затронуто сердце, нужно перестать думать о вещах как о проблемах, которые необходимо решить, и начать ценить волшебство и тайну своей жизни. Если мы станем жить с таким отношением и намерением, то притянем к себе драл, и тогда они помогут нам пробудиться к гармонии, красоте и силе священного мира.

ПРАКТИКА ВОИНСКОГО ИСКУССТВА

Глава 4 Кокон

Во второй части мы научимся открываться и устанавливать связь со священным миром. Мы пройдем обучение воина. Но для начала необходимо задать себе вопрос: почему мы не чувствуем свое изначальное добро и святость своего мира и не живем, исходя из этого? Если святость — явление всеобщее и в то же время сокровенное, близкое и сердечное, почему же мы тогда не ощущаем святость постоянно и не строим на ней свою деятельность? Если бы мы действительно строили свою деятельность и взаимоотношения, свои политические структуры и культурные нормы на изначальном добре и святости, мир был бы совсем другим местом. Что же мешает нам делать это?

Каким бы острым ни стало наше первое открытие изначального добра, оно неизбежно бывает кратким. Пытаемся ли мы удержать его или отпускаем сразу, оно проходит, как только мы возвращаемся к рутине все тех же привычных старых мыслей, эмоций и поз. Кажется, что свежесть и ясность ума, тепло сердца быстро затуманиваются более привычными облаками умственной омраченности. Иногда облака окрашиваются в розовый цвет — мы впадаем в романтические грезы влюбленности. Порой облака становятся темными и грозными, сопровождая мысли об убийстве. Часто облака снова и снова отражают все те же воспоминания о пережитых обидах или счастье. Позже в своем странствии мы научимся понимать, что в действительности даже облака — розовые или зеленые, синие или черные — не отделены от изначального добра. Однако пока мы, конечно, ощущаем, что они скрывают от нас драгоценное открытие, оставляя нас с тем же старым, до отвращения знакомым «я».

В шестнадцатом веке мудрец Лю Вэнмин, конфуцианец и даос, сказал: «Не распознав глубинный источник бесчисленных преобразений, вы погрязнете в хитроумных уловках и нечистых привычках. Вы станете видеть все в Поднебесной как хаос бесчисленных и разнообразных проявлений. Так дух ваш впадает в слепоту и смятение, и вся жизнь станет тяжким трудом и страданием».

И все же здесь присутствует парадокс. Несмотря на то, что облака скорее всего затуманивают свежесть и открытость сердца, которую бы мы искренне хотели сохранять, они в то же время создают ощущение уюта и покоя. Они нам знакомы. Пусть они действуют на нервы, пусть мы видим те же самые облака все снова и снова, из-за своей привычности они кажутся нам драгоценными. Для нас они надежное убежище. Именно в нем мы чувствуем себя «настоящими».

Почему мы не видим святость мира

Большинству из нас не удастся установить простую, искреннюю связь с самим собой и с окружающим миром. Мы избегаем тех, кто мы есть, и мира, в кото-

ром живем. Одни чувствуют свою никчемность и впадают в уныние, другие пытаются достичь нечеловеческих высот и окончательно выматываются. В обоих случаях мы стараемся быть не собой, а кем-то другим. Не обращая внимания на собственные ощущения, мы меряем себя какими-то воображаемыми мерками. Мы выдумываем себя и свои переживания. Порой мы можем совершенно ясно видеть то, как постоянно выдумывают себя другие, но нам бывает трудно поверить, что и мы сами тоже этим грешим. На самом деле мы занимаемся этим постоянно: подменяем свою подлинную человеческую личность и свои подлинные человеческие переживания другой личностью, чьи переживания существуют только в нашем воображении. Почему-то, притворяясь кем-то другим, мы чувствуем себя лучше, чем бывая самим собой, *и верим, что такое притворство — это действительно мы сами*. Именно эти привычные образцы притворства мы видим в первую очередь, когда начинаем уделять внимание своей жизни и своим мыслям.

В учениях Шамбалы такое затхлое, привычное место, оболочка, слепленная из наших избитых мыслей и эмоций, называется *коконом*. Сама его затхлость — ключ к пониманию кокона: мыслей, которые мы слышали, событий, которые прокручивали в уме, эмоций, которые испытывали раньше. Как только нашему привычному образу жизни начинает угрожать что-то свежее, острое или незнакомое, мы спешим скрыться в своем коконе.

Дордже Драдул изображает такой кокон как состояние ума труса:

Постоянно воспроизводя основные шаблоны поведения, мы никогда не испытаем необходимости вырваться на свежий воздух или на новое место. Вместо этого мы только плотнее закутываемся в свое влажное окружение, где нашим единственным спутником становится запах собственного пота. Мы относимся к этому сырому кокону как к своему фамильному достоянию или наследству и не хотим расставаться с этими зло-добрými или добро-злыми воспоминаниями. Там так уютно и сонно...

Такое местечко, куда мы скрываемся, ощущая обиду и страх, есть в умах и сердцах большинства из нас. Там мы проводим изрядное количество времени. Это убежище — закрытое, безопасное и надежное. Оно уютное потому, что обладает нашим собственным сокровенным вкусом, вкусом «я». Услышав о коконе, я припомнил то, что пережил ребенком в Англии, в годы Второй мировой войны. Часто бывает, что единственной целой вещью в разбомбленном доме, остается лестница. Когда днем начинали завывать сирены воздушной тревоги, меня вместе с сестрой и двоюродным братом сажали в кладовку под лестницей, в которой как раз хватало места, чтобы дать приют двум-трем детям и взрослому. Обычно мы брали с собой под лестницу свечи, игры и что-нибудь пожевать и чувствовали себя там уютно и безопасно. Хотя мы толком не понимали, что происходит, при звуке сирен нам передавался страх взрослых, но под лестницей мы успокаивались. Так выражение «под лестницей» стало для меня символом теплого, уютного места, где можно укрыться от страха, — образно выражаясь, кокона. В наше время в больших горордах «коконная жизнь» стала модным понятием. О нем даже пишут в журналах. Те, кто может себе это позволить, создают кокон в собственной квартире, чтобы не нужно было выходить наружу и сталкиваться с опасностями и мерзостями городской жизни. Они покупают множество электроприборов, музыкальных центров, видеоманитофонов, заказывают пиццу и деликатесы и сидят дома.

Строятся целые коконные города, вроде Грин-Вэлли в Неваде. Грин-Вэлли проектировала и возводила одна строительная кампания. Там растут жилые кварталы, со всех сторон окруженные стенами. Каждый дом тоже окружен стеной, и домовладельцы настоятельно просят ничего не менять. Один из проектировщиков

объяснил: «Здесь чисто и безопасно. И красиво. Здесь хорошие школы и низкий уровень преступности. Как раз то, что нужно покупателям».

Детям, которые живут вне квартала, разрешается зайти к живущим там приятелям только после телефонного звонка охраннику, который находится на посту круглые сутки. Дэвид Гутерсон, автор статьи о Грин-Вэлли, появившейся в журнале «Харперз», обнаружил девятилетнего мальчугана с грязными ногтями и выгоревшими на солнце волосами, который в одиночестве играл на маленьком клочке пустыни, чудом уцелевшем в Грин-Вэлли — проектировщики пренебрегли им как непригодным для застройки. Мальчуган, стоя на коленях, ковырял в норе в поисках ящериц. «Почти все время я просто подыхаю от скуки, — сказал он. — Вся пустыня покрыта домами — гадство, да и только».

На каждом углу надписи: **ОБО ВСЕХ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫХ ЛИЦАХ И ЗАНЯТИЯХ МЫ СРАЗУ СООБЩАЕМ В ПОЛИЦЕЙСКИЙ УЧАСТОК**. На гаражах надписи: **СОСЕДИ НА СТРАЖЕ**. Но, несмотря на все правила, разразилась целая волна квартирных краж. И что же обнаружили соседи? Что воры живут рядом, в этом же окруженном стенами квартале. Несмотря на все усилия, людям так и не удалось отгородиться от действительности.

Однако истинный кокон заключен в нас самих. У каждого из нас сердце обнесено стеной, призванной не впускать ничего такого, что могло бы нас потревожить или что нам не подходит. Разумеется, мы не хотим испытывать боль и потому стараемся держаться подальше от всего, что угрожает нанести нам удар или вынудить нас расстаться с привычным, приятно рассеянным состоянием ума. Иногда нам это удается, иногда — нет. Мы возводим эти стены с незапамятных времен, а к тому времени, когда начинаем их осознавать, они уже превратились в твердыню. Кокон — не просто маска, которую мы надеваем для других, это еще и способ спрятаться от самих себя. Мы снова и снова рассказываем себе истории из собственной жизни, каждый раз приукрашивая их, мы так увязаем в своих фантазиях на тему «Кто мы такие и как живем», что не можем по-настоящему почувствовать свою неуверенность, свои страхи и тоску по жизни, которая приносила бы большее удовлетворение.

Джек Корнфилд, буддийский учитель и психолог, называет кокон «телом страха». Он говорит: «Наши страхи создают ограниченное и ложное чувство «я». Такое ложное или «маленькое» «я» завладевает нашим ограниченным телом, нашими ограниченными чувствами и мыслями и пытается сохранить и защитить их. Из такого ограниченного чувства «я» возникают неполноценность и нужда, оборонительный страх и те барьеры, которые мы создаем, дабы себя защитить. Мы боимся открыться, боимся измениться, жить полной жизнью, ощущать полноту жизни — у нас входит в привычку воспринимать себя ограниченно, отождествляя с «телом страха»».

Мы видим себя главным действующим лицом книги, фильма или телевизионной комедии и стараемся принудить свое тело соответствовать этому образу. В то же время мы отвергаем то, что испытывает наше тело в действительности: голод, усталость, потребность в прикосновении, и тащим тело за собой, как непослушного ребенка, тащим в спешку или спячку. Нас преследует поток мысленной болтовни, и в то же время мы испытываем смутное, а может быть, и вполне отчетливое чувство разочарования, подавленности и несбывшихся надежд. Окружающим мы можем казаться деловитыми, удачливыми и счастливыми. И в то же время в душе мы опасаемся, что жизнь проходит мимо.

Верной Купер, индейский старейшина и целитель, говорит:

Я просто не создан для века, в котором мы живем. Все спешат, но никто никуда не стремится. Люди не живут, они только существуют. Они все больше отдаляются от реальностей духовной жизни. Сегодня люди ищут знание, а не мудрость.

Знание — удел прошлого, удел будущего — мудрость. Мы живем в век, когда люди охвачены сном. Они думают, что бодрствуют, хотя на самом деле спят. Это опасный век, самый опасный в истории человечества. Люди должны пробудиться.

Кокон нарушает связь между головой и сердцем, и нам уже больше не нужно ощущать грубость, тонкость или непредсказуемость нашего постоянно меняющегося мира. Мы носим на себе безжизненные маски, создание ума и, таким образом, не даем себе почувствовать, как сердце откликается на живую энергию. Как это ни печально, сохраняя кокон, мы притупляем в себе чуткость к восприятию творческой энергии. Избегая жизни, мы обрекаем себя на голодную смерть.

Маски, которые мы носим: множество наших «я»

Присмотревшись к кокону повнимательнее, мы увидим, что у нас не одно представление о «я», а много. Для разных случаев у нас припасены разные «я». Духовным традициям такой раскол давно известен, а теперь этот до странного хорошо сохранившийся секрет узнали многие психологи и психотерапевты. Роберто Ассаджиоли, основатель психосинтеза и один из первых психологов, объединивших духовное знание с психотерапией, назвал эти разные «я» *субличностями*. «Организация субличностей бывает очень красноречивой, — говорит он, — а иногда удивительной, ошеломляющей и даже пугающей: в разных ролях проявляются разные, зачастую совершенно противоположные наклонности... Обычные люди переходят от одной роли к другой, сами того ясно не осознавая, и только тонкая нить памяти связывает их, но фактически это разные существа».

Субличности похожи на роли, которые мы играем, — для каждой ситуации разная роль — или на маски, которые мы надеваем, дабы скрыть свои истинные чувства. Адам, один из воинов Шамбалы, очень четко описывает это явление:

Когда я со своим начальником, на первый план выходит роль робкого, угодливого подчиненного. В присутствии коллег я стараюсь выделиться и играю роль умника и остряка, но иногда на меня находит роль неудачника, и мне хочется от всех убежать. Когда я со старым приятелем, появляется совершенно другая роль, которая играет привычно, как по нотам. А когда я один, то играю роль мечтателя и прожектера или нытика. Эти роли так же безотчетно владеют мной, как и те, которые я играю на людях.

Мы входим в роли автоматически, сами того не осознавая. Каждой роли свойственны свои мысли, свои чувства, свои настроения, даже степень напряжения мышц и манера держаться для каждой роли бывает разной. Смена ролей происходит так гладко, да и сами роли так знакомы, что мы даже не замечаем, как это получается. Нам кажется, будто каждая роль — одно и то же «я». Вот только чувствует оно по-разному. Мы не замечаем автоматизма всего процесса. Если бы нас попросили описать себя, мы бы, наверное, описали ту или иную из арсенала своих ролей.

Другой воин-ученик, Алекс, рассказывает:

Я провел прекрасный уик-энд и в понедельник немного опоздал на работу. Только что я попрощался в машине со своей возлюбленной. Меня распирало горделивое и чуть сентиментальное чувство. Словом, я был вполне доволен жизнью. Я вошел в офис и, поймав один-единственный взгляд начальника, стал на глазах съезживаться — и умом и телом. Занервничав, я стал поспешно припоминать, не оставил ли какую-нибудь работу недоделанной. Роль любовника испарилась до конца дня. Роль подчиненного получила небольшую передышку, когда я вышел перекусить с приятелем, и мы битый час судачили, перебивая кости шефу. Друг с другом же мы ощущали себя очень накоротке. Вспоминая об этом после, я понял, что все три роли — любовни-

ка, подчиненного и приятеля-сплетника — привычны мне не меньше, чем старые башмаки.

Частью образа «я», присущего каждой роли, являются конкретные эмоции, и, выходя из одной роли в другую, мы часто отказываемся от эмоций прежней роли и с трудом верим, что вообще могли их переживать. Зачастую мужчины, в одной из ролей жестоко обращающиеся с женами и детьми, перейдя в другую роль, горько раскаиваются и отрекаются от обидчика. Но позже обидчик появляется снова. Все эти эмоции — «я зол», «я влюблен» и так далее — есть часть нашего сознательного образа «я» в конкретный момент, заплат, которые образуют кокон.

Одни роли могут быть по-настоящему хороши, с другими же получается полная неразбериха. Некоторые люди в своей профессиональной деятельности очень умело пользуются ролями и чувствуют себя в них как рыба в воде. И в то же время в семье у них творится сущий хаос. Как сказал на дискуссионной группе по программе Шамбалы один преуспевающий адвокат, «похоже, роль, которую я часто исполняю дома, — это испорченный мальчишка, который все еще хочет получить то, что ему недодали в четыре года». У других семейная жизнь складывается гладко и счастливо, но они не могут справиться со своими ролями на работе и чувствуют уныние и неуверенность. Многие создали для себя роли, которые прекрасно работают, когда они на людях, но наедине с собой они ощущают подавленность и смятение.

Смысл понимания кокона не в том, чтобы судить, какие роли хороши, а какие плохи, или пытаться избавиться от «плохих» и культивировать «хорошие». Смысл просто в том, чтобы понимать, как много психической энергии отбирает у нас этот совершенно привычный автоматический образ мышления, ощущения и действия. И самое важное — понимать: кокон не есть что-то незыблемое, вечное, монолитное, скорее, это постоянно меняющийся поток масок и ролей. Он был слеплен как попало, когда мы росли, и теперь мы верим, будто это недоразумение и есть мы сами.

На пути воинского искусства понимание множества ролей, которые мы играем и множества «я», которыми мы являемся, становится очень полезным. Так многие из нас верят, будто мы единая, однородная, пусть даже слегка задержанная личность. И мы думаем, что стать воином — значит превратить эту единую, хоть и не очень здоровую личность в здоровую. Однако, разобравшись в природе кокона, который слеплен из всякой всячины, и во множестве личностей, которые его составляют, мы можем увидеть иной подход. Мы можем обнаружить человека, которым мы доподлинно являемся, и этот человек исходно обладает здравомыслием. Мы можем развивать свою подлинность, чтобы получить возможность бесстрашно выйти из кокона, взяв с собой полезные роли и оставив остальные позади. Мы сможем выйти, когда почувствуем тепло изначального добра, и тогда мы сумеем распространить это тепло и нежность даже на сам кокон.

На пути воина пользу может принести все, что способно помочь нам увидеть кокон отчетливо, как в зеркале, и больше не попадать в него. Главное на пути воина — обнаружить в себе изначальное добро и открыться священному миру, лежащему за стенками кокона. Вот зачем нужно глядеть на кокон — чтобы выходить из него снова и снова, вместо того, чтобы все глубже зарываться в него. Порой, когда мы впервые видим свой кокон, нас притягивает и захватывает его глубина, история и строение. И такое притяжение может стать для нас проблемой: можно провести всю жизнь, исследуя кокон, и так никогда не понять, что за ним есть что-то еще.

Вместо того, чтобы непрерывно, снова и снова повторять свою боль, копаться в ее истории, можно возвращать проблески изначального добра, какими бы пустячными по сравнению с нашими ранами они не казались. Какая бы сильная

боль нас ни терзала, такие мгновения находок и открытий все же случаются. И когда это происходит, важно удержаться от того, чтобы не превратить новое ощущение своего «я», воинского искусства, которое мы обнаружили, в очередной слой кокона. Легко можно сделать кокон из «я», идущего по пути воина, если относиться к этому самодовольно и с привязанностью.

Выйти из кокона

Будучи воинами, мы не пытаемся избавиться от кокона или разрушить его, даже если бы это было возможно. Кокон — необходимый этап вращивания в человеческое общество, и в этом смысле его можно считать проявлением изначального добра. Он броня и оружейный арсенал, благодаря которому нам удалось выжить. На каком-то этапе жизни составляющие кокон привычки были нам полезны и защищали нас. Позже те же самые привычки стали мешать нам жить чутко, открываться новым возможностям. Одна молодая женщина выросла в семье, где ощущалась атмосфера глубокой горечи и невысказанных обид. Отец ее обычно молчал, а каждый раз, когда она, движимая искренним чувством, заговаривала с ним, зло и язвительно огрызнулся. Она научилась оберегать от него свое сердце. Теперь, имея дело с особо молчаливыми людьми, она ощущает подозрительность и угрозу, представляя себе, как они выходят из мрачных раздумий и холодно ставят ее на место. Она понимает, что не все молчаливые мужчины похожи на ее отца, но с большим трудом может увидеть их по-другому.

С самим коконом нет никаких проблем. Это естественное явление, как тот кокон, в котором начинает свою жизнь бабочка. Кокон бабочки — живая часть гусеницы, одушевленная ее постоянной работой. Но перед самым рождением бабочки кокон высыхает и превращается в мертвую оболочку. Мы, как и бабочка, начинаем свою жизнь в коконе, но если мы сумеем увидеть и ощутить его слои в теплом свете изначального добра, он распадется сам, и мы сможем выйти наружу. Это естественный процесс — так шелушится кора на стволе березы, платана или дерева пекан, когда оно растет изнутри.

Кокон распадается, когда мы видим в нем противоположность мгновению изначального добра. Так мы можем понять, что в комнате душно, только если кто-то откроет окно, чтобы впустить свежий ветерок. Или мы можем понять, что темно, только если кто-то войдет и зажжет свет. Как говорит Дордже Драдул,

В коконе нет никакого представления о свете, пока мы не ощутим некую тоску по открытости, тоску по чему-то иному, нежели запах собственного пота. Начав исследовать этот уютный мрак — разглядывать его, принюхиваться к нему, ощупывать его, мы обнаруживаем, что он несет в себе клаустрофобию. Так что первый импульс, влекущий нас из темноты кокона к свету Великого Солнца Востока, — это тоска по вентиляции... И с этой тоской по свежему воздуху, по восхитительному ветерку мы открываем глаза и начинаем искать иное, нежели кокон, окружение.

Когда мы соединяемся с более широким миром, наше острое чувство обособленности ослабевает. Внутренняя болтовня стихает, и мы чувствуем, что можно открыться новому миру, лежащему за пределами душного кокона, и осознать свою неотъемлемую связь с ним. Как говорил Альберт Эйнштейн,

Человеческое существо — это часть целого, которое мы называем Вселенной, часть, ограниченная в пространстве и времени. Человек ощущает себя, свои мысли и чувства как нечто отдельное от всего остального — это своеобразная оптическая иллюзия сознания. Такое заблуждение — нечто вроде тюрьмы, ограничивающей нас до размеров наших личных желаний и до приязни к нескольким самым близким людям. Нашей задачей должно стать освобождение от этой тюрьмы путем расширения круга сострадания, так чтобы он обнял всех живых существ и природу во всей

ее красоте. Никто не может достичь этого полностью, но само стремление к такому достижению есть часть освобождения и основа внутренней безопасности.

Итак, ваша цель — обнаружить, как установить связи с истинным миром — миром, выходящим за пределы ваших застывших умопостроений. Единственный способ осуществить это по-настоящему заключается в том, чтобы *уделять внимание подробностям самых обыденных своих переживаний*, ибо именно в них вы найдете изначальное добро. Вы никогда не найдете его, просто поверив в него, потому что кто-то сказал вам, что это так, или стремясь к какой-нибудь иной реальности, к какому-то иному миру. Изначальное добро можно пережить только здесь, самому.

Изначальное добро предстоит найти в привычном ощущении себя как живого существа: в тепле своего тела, в запахах, образах и звуках, во вкусе восхитительной еды. Это так просто, и все же мы редко ощущаем это непосредственно. Большую часть времени мы слишком спешим или слишком заняты, чтобы ощутить эту радость. Мы так многое принимаем как должное и настолько погрязли в скуке и тревоге, пытаемся выжить и победить или пытаемся выяснить, что же с нами в действительности не так, что редко способны ценить жизнь.

Например, какое бы ощущение вы ни испытывали в данный момент, факт в том, что вы *ощущаете*. Вы можете почувствовать биение своего сердца, вдох и выдох, тяжесть этой книги в руках. Может быть, вы слышите свист ветра в дымовой трубе, урчание холодильника или шум уличного движения. Оглянувшись, вы можете увидеть лица людей или автомобили, или картины на стенах своей комнаты, или цветущее растение, которое нужно полить.

Вы реагируете на все эти вещи. Вы считаете их плохими или хорошими. Вы ощущаете волнение или печаль. Вы можете так погрузиться в оценки или в свое настроение, что сам факт, что вы ощущаете — покажется совершенно не важным. Но припомните время, когда вы только-только оправились от жара — какие свежие, приятные ощущения дарили вам простая еда или прогулка. Те, кто перенес тяжелую болезнь и побывал на грани смерти, почти всегда описывают ту необычайную радость, которую рождает в них простая способность снова ощутить мир. Люди, пережившие временную слепоту или глухоту, выражают огромную благодарность за то, что к ним вернулись зрение и слух. Мы принимаем все эти вещи как должное, однако сами по себе они исполнены истинного волшебства.

Все мы можем научиться осознавать жизнь, которую проживаем. Открытие заново и узнавание своего изначального добра — естественный процесс, доступный каждому. Верования, свойственные конкретной культуре, и то, как воспитываются дети, может способствовать этому процессу или служить ему помехой, но одно ощущение доступно каждому человеческому существу — ощущение, что ты воистину человек. Чтобы обнаружить изначальное добро, нужно перестать суетиться, выясняя, кто же мы такие. Хотя изначальное добро — самая основа всех наших переживаний, его нельзя найти, по крайней мере в начале, ведя поиски где-то помимо себя. Изначальное добро — не какой-то внешний объект. Открытие изначального добра начинается с того, что вы начинаете ценить себя такими, какие вы есть. А для этого нужно на время остановиться и обратить внимание на себя — на свое тело, на свои мысли и на свои эмоции и чувства.

Эпидемия рассеянности

Решив побыть какое-то время наедине с собой, мы зачастую лишь следуем за своими мыслями и чувствами, куда бы они нас ни уводили. При этом мы очень

быстро обнаруживаем, что уже больше не присутствуем. Мы утратили чувство, что присутствуем в этой комнате, сидим в этом кресле. Мы утратили образы, звуки и запахи своего непосредственного окружения.

Вместо этого мы думаем о том, что случилось мгновение назад или несколько часов назад, вчера или несколько лет назад. Чтобы чувствовать себя лучше, мы призываем на помощь воспоминания. Мы снова и снова проигрываем в памяти свою потерю, чтобы превратить ее в выигрыш; вызов, который мы не приняли, становится победой. Или уносимся мыслями в будущее — что за события мы ожидаем или предвкушаем. Мы не присутствуем в своих сиюминутных ощущениях и не осознаем, о чем думаем, — мысли увлекают нас за собой. Именно это подразумевается под рассеянностью.

В одном популярном газетном рассказе в картинках молодая медсестра, вечно занятая на работе или строящая какие-то планы, наконец выкраивает минутку для себя. Лучезарно улыбаясь, она со вздохом говорит: «Наконец-то я наедине со своими мыслями». На последнем рисунке, сморщившись и закрыв глаза она заканчивает: «Господи, до чего же здесь шумно!» Вот в чем проблема. Когда нас не отвлекает окружение, нашим вниманием завладевают наши же собственные мысли, увлекая его то туда, то сюда, и мы по-прежнему не можем целиком присутствовать в настоящем. Это не значит, что мысли — наши враги: можно одновременно думать и осознавать свое окружение и свое живое присутствие, только у нас это не получается.

Когда мы рассеяны, когда мы в настоящий момент отсутствуем в своем теле, в своих чувствах и даже в своих мыслях, когда мы «на автопилоте» — это деятельность кокона, и в повседневной жизни такое состояние занимает почти сто процентов времени. Кое-кто думает, что рассеянность — очень ценное качество: люди планируют будущую сделку, шагая по улице, глядя в телевизор или разговаривая с коллегой. Некоторые умышленно развивают в себе рассеянность, чтобы отвлечься от рутинной работы. Везде звучит приглушенная музыка, чтобы мы могли отдохнуть и развеяться. Иногда нам приходится слышать ее притупляющий умиротворяющий гул, — хотя бы когда мы ожидаем своей очереди позвонить по телефону. Развлечения стали главным средством развития рассеянности в обществе — они уводят нас в мир грез, избавляя от необходимости присутствовать в повседневной утомительной работе.

Эллен Лангер, профессор психологии Гарвардского университета, посвятила много лет исследованию рассеянности и ее издержек в повседневной жизни. Подводя итог своим исследованиям в книге *«Внимательность»*, она пишет: «В отличие от экзотических «измененных состояний сознания», о которых мы так много читали, внимательность и рассеянность так обычны, что немногие из нас оценивают их важность или используют их силу, дабы изменить свою жизнь». Ее книга — о «психологических и физических издержках, которые мы оплачиваем из-за всеобщей рассеянности, и, что более важно, о преимуществах большего контроля, более богатого выбора и преодоленных границ, которые становятся возможны благодаря внимательности». На склоне лет многие с оттенком сожаления и грусти задают себе вопрос: «Я переделал уйму дел, а вот жил ли я по-настоящему?» Или сетуют: «Жизнь промелькнула, а я и не заметил. До чего же быстро она прошла». Искусство воина заключается в том, чтобы прожить свою жизнь по-настоящему, а не дать ей промелькнуть мимо. Основа воинского искусства — внимательное отношение к жизни во всех ее нудных, противных, радостных, а иногда и блестящих мелочах. Внимательность — вот основа воинского искусства.

Паула, участница обучения по программе Шамбалы, недавно рассказала о своем опыте осознания дикости нетренированного ума. Она впервые столкну-

лась со своей жизнью лицом к лицу в Кимберли, в северо-западной Австралии, в самом суровом и захолустном уголке страны, где находится резервация аборигенов. Она получила субсидию — возможность объездить школы этого района, проводя семинары по методу общения, использующему театральное искусство. Паула занималась этим уже несколько лет, но в резервации аборигенов была всего один раз.

Вот что она говорит:

В жизни аборигенов было много такого, что полностью вывернуло наизнанку мою американскую гордость за свою культуру. Я считала, что совершенно избавилась от этой слабости — ведь у меня левые, антиамериканские взгляды с налетом Нью Эйдж. Общество, с которым мне пришлось иметь дело, оказалось настолько противоположным миру моих представлений, что это подорвало само понятие «я». Этот общественный строй ни в коем случае не идеален, и, если бы мне довелось вернуться туда теперь, по прошествии нескольких лет, я уверена, что поняла бы это еще лучше. Важно то, что мой ум постепенно стал для меня ясен. Он представлял собой нечто хаотичное, рассеянное, противоречивое, какофонию идей, формулировок, тревог, амбиций, страхов, надежд, заблуждений и тому подобного. И еще он был непрерывен — без единого промежутка. У меня возникло чувство отчаяния и глубокого безумия. Теперь я благодарна за это.

Аборигены сказали, что считают белых больными. Они то и дело старались окурить меня дымом очистительного огня или окунуть в какой-нибудь священный пруд. Они были очень добры. Потом они стали расспрашивать меня, почему я не в своей стране, не со своим народом. Для них это было непонятно, а скоро стало непонятно и для меня самой. Однажды в состоянии особо острого смятения я ушла из этого странного пустынного селения. Я села неподалеку на край огромной скалы, за которой на сотни миль расстилалась плоская красная пустыня, усеянная холмами, напоминающими груди с крупными сосками. Вокруг была ширь неба, дали, воздуха. Громадный простор. И я услышала свой ум: он казался маленьким, тесным и мучительно боящимся замкнутого пространства. Пространство казалось реальным. Ум казался больным. Возникла мысль: если бы я могла позволить уму выйти в это пространство, смешаться с пространством, мне стало бы легче. Выпустить его вместе с выдохом. Вот так. Смешать ум с бескрайним простором. Может быть, я даже сделала это на какой-то миг, но очень ненадолго. Я поняла, что не смогу сделать это сама, нужно, чтобы кто-то научил меня, как это сделать. Через три года я вернулась в Соединенные Штаты. Там, последовав совету своего психотерапевта — он сказал, что в конечном счете это будет гораздо эффективнее и намного дешевле, чем лечение, я стала заниматься по программе Шамбалы. В жизни я видела столько духовной глупости, что была настроена крайне недоверчиво. Люди меня не убедили: уму, вроде моего, слова казались дешевой. Во время одного из практических занятий по внимательности проводивший его человек задремал и, всхрапнув, проснулся. И тут до меня дошел *подлинный смысл* практики внимательности.

Когда мы в первый раз садимся, чтобы тихо побыть наедине с собой, с нами случается то же, что и с Паулой: наши мысли и чувства будто с цепи срываются. Нам кажется, что *они* тащат *нас* за собой. Паула не смогла просто побыть на скале, предоставив уму выйти в бескрайнее пространство и пребывать в этом моменте настоящего. И других намерений у нее тоже не было. Она ненадолго ушла из селения, и ей было нечем себя занять. Паула осознавала, что пейзаж великолепен, что он затронул ее душу. Она хотела бы, чтобы ее ум побыл там какое-то время, но не смогла. Ее внимание просто отказалось быть там вместе с телом и ощущениями. Она поняла, что ум необходимо *тренировать*.

А теперь попробуйте такое упражнение: отложите книгу и, сидя на удобном, но жестком стуле, попытайтесь некоторое время осознавать ощущение своей спины, прижа-

той к спинке стула. Постарайтесь также осознать свои мысли. Пытаются ли мысли отвлечь вас от простой задачи — сосредоточить внимание на спине? Не забываете ли вы об упражнении, так что приходится начинать его сначала?

Скорее всего вы обнаружите, что через несколько секунд ум попал под власть какой-то мысли или эмоции. Вы уже больше не внимательны к телесному ощущению и даже забыли о своем намерении. Каждый раз, когда вы вспоминали о нем и возвращали внимание обратно, проходило, наверное, всего несколько секунд, прежде чем вы снова погружались в раздумья. Возможно, это не вполне совпадает с тем, что пережили вы, однако близко к переживанию, которое в первый раз бывает у большинства из нас. Многие испытывают настоящее потрясение, обнаружив, как мало влияния они в сущности имеют над тем, что происходит у них в уме — той нашей части, которую мы наиболее уверенно *отождествляем* с собой.

Насколько же труднее сохранить полную внимательность в разгар служебного совещания! Такая внимательность в повседневной жизни, при всех требованиях, которые окружение и привычки мышления предъявляют к нашему вниманию, — слишком непосильная задача для начинающего. Это все равно, что дать новичку пару лыж и поставить его на старт Олимпийской трассы по скоростному спуску. Поворот или бугорок — и он кубарем покатится вниз. Такая же потеря контроля произойдет, если мы скажем себе: «Хорошая идея, черт возьми. Впредь буду сохранять полную внимательность». Через несколько мгновений нас увлечет очередная мысль, и мы будем беспомощно метаться взад-вперед, совсем забыв о своем намерении.

Если вы попробовали выполнить это упражнение, то, вероятно, обнаружили необузданность своего ума. Он непрерывно перебегал от одного к другому или увяз в каких-то привычных мыслях, из которых вы не могли его вытащить. Похоже, уму совсем не хочется иметь дело с сиюминутными ощущениями. Поэтому такую внимательность необходимо упражнять, необходимо *практиковать* внимательность. Это очень важный начальный шаг. Не обуздав дикость своего ума, хотя бы частично, мы не сможем идти дальше.

Практические советы

1. Встреча с самим собой

В течение недели ежедневно, днем или вечером, устраивайте пятнадцатиминутную встречу с собой. Каждый день выбирайте разное время, назначая его и записывая в календаре. Например, в понедельник это будет 10.00, во вторник — 21.15 и т.д. Цель такой встречи — на время отложить дела и обратить внимание на себя — на свое тело, свои мысли и эмоции. Уделяйте внимание подробностям. Начните с тела. Как вы сидите — прямо или ссутулившись? Что у вас зажато — плечи или челюсти? Теперь переходите к мыслям: О чем вы думали перед самой встречей? Заботит ли вас нечто такое, что вы никак не можете «выкинуть из головы»? Быстро ли ваши мысли перескакивают с предмета на предмет или еле ползут? Думаете ли вы о том, что еще вам нужно сделать? Чувствуете ли, что уклоняетесь от чего-то, с чем не хотели бы иметь дело? Отметьте, как вы себя ощущаете в целом: устало, тревожно, беспокойно, вяло? Теперь обратите внимание на свое эмоциональное состояние: Чувствуете ли вы раздражение, гнев, обиду, влечение, волнение, довольство? Усматриваете ли вы в своем нынешнем состоянии какие-то шаблоны или привычки, которые повторяются в ваших обычных ощущениях? Часто ли вы сидите в такой позе, испытывая подобные мысли и чувства? Смысл в том, чтобы быть наедине с собой полностью и честно, но не воспринимать это слишком серьезно. Не нужно стараться что-то изменить, если же в то время, когда вы обращаете

внимание на себя, изменения все-таки происходят, отметьте их. Можно проделывать это упражнение — «встречу с собой» — спонтанно, в любое время, когда вы о нем вспоминаете, но в течение недели выполняйте его хотя бы раз в день.

2. Знакомство со своими масками

Выпишите основные роли, которые вы играете в повседневной жизни. Например, вы играете роль врача, матери, жены, близкой подруги, знакомой и сотрудницы. Подумайте о том, в каких обстоятельствах осуществляются эти роли и какие маски вы надеваете для каждой из них. Сформулируйте это просто. Если ваша роль — врач, вы можете носить маску деловитости и компетентности (даже в тех случаях, когда не знаете, что делать) или маску сострадания (даже если вы устали и вам, по сути, все равно). В роли жены вы можете носить маски любви (даже когда злитесь) или гнева и обиды (даже любя). Вы можете носить маску любви даже когда искренне любите — эта маска может скрывать вашу нежную, уязвимую душу. Обратите внимание на позы, которые вы принимаете в каждой из этих масок. Как вы себя чувствуете, нося их? Что вы обычно думаете? Припомните, что вы делаете, когда, нося маску, чувствуете себя не в своей тарелке. Просто взгляните. Не судите, хороши ваши маски или плохи, и не старайтесь думать, как что-то изменить.

3. Увидеть дикий ум

Выберите время, когда вы одни дома. Теперь включите телевизор, проигрыватель, магнитофон, радио — все сразу, все, что у вас есть. Пропылесосьте квартиру, составьте список необходимых дел, поешьте — в общем, в течение получаса развейте бешеную деятельность. Потом выключите все и присядьте где-нибудь в удобном месте — в своей любимой комнате или на воздухе — и слушайте тишину, слушайте свои мысли.

4. Ощущение кокона в целом

Это упражнение, предназначенное для того, чтобы вообразить, увидеть и позволить себе почувствовать всю остроту клаустрофобии внутри кокона. Сначала оно может показаться вам чем-то очень искусственным, но, проникнув за свою маску, вы сможете обнаружить реальность чувств, с которыми не хотите сталкиваться. Вдобавок к ощущению тесноты и духоты кокона, еще одним важным аспектом этого упражнения является понимание, что создаете его вы же сами. Выполняя упражнение, вы отчетливо увидите это, но, приглядевшись повнимательнее к подробностям своего коконного мира, вы поймете, что создаете его непрерывно.

Ознакомьтесь с указаниями и постарайтесь почувствовать подробности каждого шага. Например, когда в указании говорится: «Представьте себе, что ваше тело туго обмотано витками», ощутите, что все ваше тело сдавлено. Представьте себе, как выглядят эти витки. Какие они — толстые, тяжелые, черные, как канаты, или тонкие, синие, как проволока? Почувствуйте, как витки, начиная с пальцев ног, обматывают все ваше тело — они поднимаются по ногам, еще выше, пока тисками не сожмут голову. Пусть воображение подробно нарисует вам каждый шаг. В конце постепенно вернитесь к реальности и какое-то время посидите спокойно. Вот упражнение:

Пойдите в тихую комнату, где вы сможете побыть одни. Лягте на постель или сядьте на удобный стул. Закройте глаза, расслабьте челюсти. Ощутите напряжение в теле — в животе, в руках, в плечах, — почувствуйте, что оно становится все сильнее. Представьте, что ваше тело туго обмотано витками. Почувствуйте, каково это — действительно быть в коконе, где нет ни света, ни свежего воздуха. Почувствуйте, что это черное, затхлое, безвоздушное пространство душит вас. Подумайте: «Я создаю это сейчас. Мое тело тесно сдавлено. Я сам создаю это».

Почувствуйте страстное желание выйти из кокона в мир, общаться с людьми. Почувствуйте, что вы таким образом защищаете себя. Почувствуйте стены, которые вы создаете, чтобы быть в безопасности и обособленности. Подумайте: «Я сам создаю это». Ощутите боль обособленности и одиночества. Знайте, что вы сами ее создаете. Вы сами возводите собственный кокон. Находясь внутри кокона, примерьте все свои излюбленные маски, одну за другой. Смейтесь в маске, хмурьтесь в маске. Ощутите драматизм ситуации. Подумайте: «Я сам создаю это». Постепенно вернитесь к реальности. Откройте глаза, осмотритесь, побудьте в тишине.

5. Самооценка

То, что вы думаете о себе, оказывает глубокое влияние на то, как вы ощущаете себя и свою жизнь. После знакомства со своим коконным мирком проведите некоторое время, размышляя о своем личном чувстве изначального добра. Чувствуете ли вы, что в основе своей изначально хороши, хороши за пределами общепринятых понятий о «добре» и «зле»? Каковы ваши сомнения по поводу изначального добра в себе и окружающих? Осознав свои сомнения, забудьте о них на миг и подумайте, что вам самим присуще изначальное добро. Размышляйте о том, что вы ощущаете заботу, нежность и любовь к людям, животным, к месту, где живете, что вы ощущаете любовь других. Как это влияет на вас? Как изначальное добро проявляется в вашей жизни? Бывали ли у вас мгновения, когда ваше ощущение мира было простым и подлинным? Забудьте об идеях, понятиях, долгах и обязательствах. Что заставляет вас смеяться и плакать? Что затрагивает ваши чувства? Где ваше сердце?

Руководствуйтесь намерением целый день отмечать мгновения свежести и цельности всякий раз, когда они случаются в повседневной жизни. Они случаются постоянно, но обычно мы замечаем их только тогда, когда такие мгновения бывают особо яркими. Намерение осознать эти мгновения — первый шаг к видению святости мира.

Глава 5

Практика внимательности

В обучении воинскому искусству Шамбалы используется метод, помогающий нам глубоко и полно осознать себя. Это сидячая практика, практика внимательности — разновидность медитации с открытыми глазами. Она дает нам время и пространство, чтобы обнаружить, кто же мы такие, обнаружить свой дикий, необузданный ум и свои страхи и встретиться с ними лицом к лицу, обнаружить изначальное добро в самих себе и в окружающем мире.

Практика всегда предполагает упрощение. Практика игры на гитаре подразумевает исполнение множества гамм, тренировка футболиста подразумевает практику ударов, блоков, захватов. Как нельзя взять в руки гитару и сразу заиграть, так и внимательность не приходит сразу. Практика требует усилий, но при наличии правильного взгляда и намерения усилие может стать радостным, потому что оно приносит хорошее, здоровое ощущение. Практика — всего лишь практика. Цель исполнения гамм — научиться играть на гитаре; цель сидячей практики внимательности — научиться быть внимательным в повседневной жизни.

Внимательность — противоядие для рассеянной деятельности, характерной для жизни в коконе, — является частью американской традиции психологии и терапии, восходящей по крайней мере к Уильяму Джеймсу, который сказал: «Способность сознательно, снова и снова возвращать назад блуждающее внимание есть самая суть суждения, характера и воли. Обучение, которое могло бы улуч-

шить эту способность, должно быть обучением *par excellence**. Но гораздо легче сформулировать этот идеал, чем указать практические направления для его достижения».

В более близкое к нам время психотерапевты, например, Джоан Борисенко и Джон Кабат-Зинн показали, что внимательность — ключевой момент в работе с хроническими телесными недугами и психологическими тоже. Кабат-Зинн, участвовавший в передаче Билла Мойерса *«Лечение и ум»*, является директором Отдела по облегчению стресса в Медицинском центре Массачусетского университета. В своей книге *«Пережить полную катастрофу»*, где описывается эта программа, он говорит: «Знать, что вы делаете, делая что-то,— вот сущность практики внимательности... Отсюда — прямая дорога к новому образу видения и пребывания в собственной жизни, потому что в мгновении настоящего, если относиться к нему осознанно и уважительно, открывается совершенно особая, поистине магическая сила: *это единственное время, которое есть у каждого из нас*».

Мы живем по-настоящему только в те мгновения, когда внимательно относимся к своей жизни, когда полностью осознаем свою жизнь. Надя Буланже, французская преподавательница музыкальной композиции, — в числе ее многочисленных учеников были Арон Копланд и Леонард Бернстайн — однажды заметила: «Отсутствие внимания к тому, что мы делаем, — будь то мытье окон или попытка создать шедевр — есть отрицание жизни».

Практики внимательности и интуитивной осознанности также составляют основу буддийского и даосского обучения. В последнее время христианские учителя и ученые снова стали считать медитацию на тему внимательности основой христианской молитвы. По словам отца Лоренса Фримана, духовного главы Всемирного общества христианской медитации, «У всех религий есть одно общее — глубокая традиция медитации, берущая начало от подлинных учений их основателей. В переживаниях, рождаемых медитацией, все мы сталкиваемся с борьбой человека со своим эго и рассеянностью».

Отец Джордж Тимко, приходской священник православной церкви, говорит: «В какой-то момент христианство зашло в тупик, потому что стало считать молитву словесной формулировкой и просьбой. Это неверное понимание молитвы. Греческое слово *prosevkomaï* [которое переводится как «молитва»] — означает просто-напросто пребывание в состоянии внимательной осознанности. *Theoria* [что обычно переводят как «размышление»] — означает следить, наблюдать, просто смотреть. Это внутренний взгляд ума, внимание без ожиданий».

Способность направлять свое внимание, присутствовать в своих ощущениях — это наше человеческое право, принадлежащее нам от рождения. Дуг Бойд, автор книги *«Грохочущий Гром»*, провел много лет в разных странах среди туземных целителей. Его рассказ о годе, прожитом рядом с индейским целителем и шаманом по имени Грохочущий Гром, при всей своей простоте наводит на мысли. Бойд подчеркивает ключевую роль внимательности во всевозможных шаманских ритуалах. Пятнистая Лань, жена Грохочущего Грома, рассказала Бойду о барабанах, звук которых она непрерывно слышала всю ночь во время ритуалов, связанных с кактусом-мескалом. «Барабаны говорят, — сказала она. — Они разговаривают с тобой и помогают тебе. Они удерживают тебя на месте. Помню, иногда я начинала уплывать, как говорится, "отключаться", и тогда барабаны говорили мне: "Будь здесь, будь здесь, будь здесь"».

* Истинный, в истинном смысле слова (франц.).

«Это напомнило мне ночь очистительного ритуала на горячих источниках в Карлине, когда Грохочущий Гром молча передал мне эти слова,— вспоминает Бойд.— Грохочущий Гром, как... наверное, все целители, придает главное значение способности контролировать внимание, сохранять "однонаправленность ума"». Без этой высшей из дисциплин не может быть ни целительства, ни медитации, ни значительного духовного переживания».

Практика внимательности — это не только психотерапевтическое средство, духовное упражнение или метод обучения. Это — естественная функция. *Именно она, больше чем что-либо другое, делает нас людьми.* Все мы обладаем способностью относиться со вниманием к своему телу, к чувствам, ощущениям и мыслям по мере их возникновения, если только мы не больны телесно или психически. Но большинство из нас использует эту способность только частично и периодически, едва ли осознавая, что делает это. В нашем воспитании отсутствовало обучение внимательности, поэтому мы не понимаем, что такое полнота жизни и творческое начало, которые может раскрыть эта практика.

В современном обществе общепринятая религиозная доктрина и общепринятая наука в один голос учат нас, что ум и тело — не единое целое, а извечно обособленные вещи. В действительности ум и тело никогда не были разделены — их разделяли разве что страх и стены, возведенные коконом, чтобы отделить ум от сердца и от телесного ощущения. Осознанность и чувство — у нас в теле, которое включает в себя и мозг, но очевидно представляет собой нечто большее, чем только мозг. В нашем обществе очень глубоко укоренилось убеждение, что ум находится в мозгу, или еще более крайняя его разновидность — что мозг и есть ум. Многие даже не представляют себе, что ум пронизывает все тело и выходит за его пределы.

В своей передаче *«Лечение и ум»* телеведущий Билл Мойерс брал интервью у неврапотолога Кэндис Перт. У них произошел такой диалог.

Мойерс: Так вы говорите, что наши эмоции заключены в теле?

Перт: Именно так. Разве вы этого не поняли?

Мойерс: Нет, не понял. Я даже не уверен, что под этим подразумевается. А что же тогда там, внизу?

Перт: Вы все еще думаете, что ваш мозг, но на самом деле это мудрость тела. Каждая клетка тела разумна. Ум не ограничен пространством над вашей шеей. Ум расположен в мозгу и во всем теле.

Мойерс, как и многие современные люди, так привык отождествлять ум с головой, что считает, будто тело находится «там, внизу». Похоже, он и не представляет, что тело может быть вместилищем чего-то имеющего отношение к уму или что оно может быть источником ощущения и радости — при условии, что мы *способны* их ощущать. На пути воинского искусства мы практикуем внимательность, чтобы воссоединить ум, тело и эмоции, давая им возможность работать вместе как одно гармоническое целое. Мы практикуем внимательность не для того, чтобы достичь какого-то состояния бытия, описываемого любой из конкретных духовных традиций, или измененного состояния сознания, и не для того, чтобы освободиться от боли или тревоги, и даже не для того, чтобы обнаружить изначальное добро. Мы практикуем внимательность, «снова и снова возвращая назад блуждающее внимание», просто для того, чтобы присутствовать в своей жизни, в каждом ее мгновении. Только полностью присутствуя в жизни, мы радуемся ей и живем по-настоящему.

Суть в том, что все мы можем вышколить свою внимательность, если захотим. Восточные традиции духовности сделали вечный вклад в мировую культуру: они напомнили нам о внимательности — даре, которым человек владеет от рождения, и, по словам Уильяма Джеймса, «задали практическое направление для его реализации».

Сидячая практика внимательности

Практика внимательности начинается с того, что мы ежедневно сидим, в одиночку или в группе, определенное количество времени. Можно попробовать делать это самостоятельно, но всегда бывает полезно получить индивидуальные советы квалифицированного учителя, особенно если вы собираетесь продолжать эту практику. Первое время обычно бывает легче выполнять сидячую практику, опираясь на поддержку группы. Вот вам для начала подробное описание практики.

Наметьте конкретное время дня, когда вам никто не мешает, и используйте его для практики. Сначала, возможно, вы будете чувствовать себя немного неловко, но при настойчивом отношении ощущение скоро станет более естественным. Дайте себе обещание выполнять сидячую практику определенное количество времени, положим, минут двадцать-тридцать: за более короткий период ваш ум не успеет успокоиться. Только учтите, что в двадцати минутах нет ничего волшебного. Как заметил Согьял Ринпоче, «нигде в писаниях я не встречал места, где бы говорилось о двадцати минутах: я думаю, "это представление, изобретенное на Западе и называю его «Стандартная западная продолжительность медитации»». Можно делать практику три раза в неделю или ежедневно — как вам удобно. Бывают периоды, когда люди выкраивают целый час, чтобы посидеть.

Важно дать себе обещание, определяющее время дня и продолжительность практики, иначе привычные заботы заставят бесконечно откладывать на завтра. Старайтесь выполнять практику, даже если у вас душа не лежит к ней. Усилия, приложенные в такое время, могут стать особенно плодотворными. Если однажды вы ощутите сильное сопротивление, мешающее даже начать практику, задайте себе вопрос: В чем причина сопротивления? Чего я боюсь? Если вы понимаете ценность практики и хотите ее выполнять, тогда, дав себе обещание и распланировав практику, вы дадите себе толчок для того, чтобы приступить к ней.

Выберите для практики тихое место. Найдите подходящую жесткую подушку — лучше всего подойдет та, которая потолще, и выключите автоответчик, чтобы вам никто не помешал. Сядьте на подушку, скрестив ноги, спину держите прямо и вертикально, плечи расслабьте, руки положите на бедра ладонями вниз. Если такая поза дается вам с трудом, можно сидеть на обычном стуле, поставив ступни на пол и не прислоняясь к спинке. Глаза открыты, взгляд направлен слегка вниз и ни на чем не сосредоточен. Рот слегка приоткрыт, будто вы собираетесь сказать «ах».

Ощутите твердое давление пола на ягодицы, силу прямого позвоночника, мягкую открытость грудной клетки. Пусть ваше тело расслабится в этой позе. Когда вы сидите вот так, это выражает и воплощает глубокое достоинство человеческого бытия. Вы нашли на земле свое место и устроились на нем — теперь можно спокойно здесь оставаться: не нужно больше ничего делать, чтобы выразить свою принадлежность к человеческому роду. Крепкая, сильная спина, увенчанная вертикально сидящей на плечах головой, и устремленный вперед взгляд олицетворяют бесстрашие, которое никогда не сгибается и не сдается перед лицом тягот, но всегда смотрит вперед. Открытая, податливая, уязвимая грудь олицетворяет мягкость: вы можете не обороняться от жизни, не защищаться от нее, а хотеть, чтобы она оказывала на вас свое влияние.

Теперь обратите внимание на дыхание. Делая выдох, позвольте осознанности выйти вместе с ним. Постарайтесь ощутить, что вы и есть этот выдох. Отметьте промежуток между концом выдоха и началом вдоха и просто дайте себе свободу. Не пытайтесь сохранять внимательность — не надо стараться себя контролировать. Просто дайте себе свободу, и пусть ваше внимание вернется к телу и его положению.

Соприкоснуться с выдохом, почувствовать, как вы выходите вместе с ним, а потом освободиться, просто и без всякой суеты, — вот выражение того, как быть внимательным в жизни. *Соприкоснуться* — значит полностью переживать каждую мысль, каждую эмоцию, каждое ощущение и полностью присутствовать в жизни, как бы трудно это ни было в данный момент. *Дать себе свободу* — значит не цепляться за переживания по мере того, как они непрерывно меняются. Выполняя сидячую практику, мы освобождаемся даже от приятных мыслей -и чувств, не пытаюсь их продлить, освобождаемся от мучительных эмоций, не пытаюсь их анализировать или избавиться от них.

Когда вы следуете за своим выдохом, неизбежно и, как правило, очень скоро у вас возникнет некая мысль. За этой мыслью следует еще одна, и, наконец, весь поток мыслей возобновляется снова. Мысли несут с собой образы, эмоции и настроения. Что же с ними делать? Прежде всего, поймите, что *вы не пытаетесь остановить свои мысли*. Вы пытаетесь узнать свой ум таким, каков он есть, быть с ним все время, пока он меняется из мига в миг. Вы не пытаетесь быть никем, кроме самого себя, не пытаетесь превратить свой ум во что-то «лучшее». Что бы не пришло на ум — будь то облеченная в слова мысль или зрительный образ, восторженное или мрачное настроение или сильное переживание гнева или страсти, — отнеситесь к нему просто как к части потока, составляющего процесс мышления. Все это — то же самое, что мышление. Зачастую мы считаем, что эмоции и настроения — это нечто более сильное, более реальное, нежели мысли. Но конечный продукт эмоции в тот миг, когда мы его замечаем, — это всегда мысль: «У меня ужасное настроение» или «Я так влюблен». Каждый раз, когда вы замечаете, что вас отвлекла мысль или эмоция, пометьте ее «мышление» и снова возвратите внимание к дыханию.

Практика, при которой делается пометка «мышление», бывает особенно полезна в тех случаях, когда вы стараетесь вернуть к дыханию свое внимание, захваченное яркой фантазией или сильной эмоцией. Может быть, вы думаете о сделке, которую собираетесь заключить. Вы представляете себе, как пройдет эта сделка, и незаметно грандиозная фантазия о том, как вы побеждаете всех конкурентов, так прочно завладевает вами, что вы совершенно забываете, где находитесь. Вы стараетесь освободиться от фантазии, но она вас не отпускает. Если в этот миг вы станете с ней бороться, пытаясь вернуть внимание к дыханию, ощущение будет довольно болезненным. Если же вы пометите свою фантазию, назвав ее «мышление», это даст вам возможность мягко прикоснуться к ней и ослабить ее хватку — тогда возврат внимания будет более естественным. Но какими бы ни были ваши мысли — тяжелыми или легкими и стремительными, ваша реакция на них должна быть одинаковой: прямо взгляните на мысль, обладающую той или иной эмоциональной окраской, ощутите эту окраску, пометьте ее — «мышление» — и вернитесь к дыханию.

Каждый раз, возвращаясь к дыханию, вы можете считать это новым стартом. Не старайтесь достичь какого-то конкретного, заранее определенного состояния ума. Порой ученики пытаются уловить положительные стороны полученных во время сидячей практики переживаний и ухватиться за них, стараясь вызвать их повторение, что неизбежно ведет к разочарованию. После первого мгновения си-

дения на подушке, очень открытого и внимательного, может начаться роение мыслей, и практикующему приходится вести тонкую борьбу, чтобы снова обрести внимательность. Умышленно стараясь попасть в состояние покоя ума и удержать его, люди обычно в итоге засыпают. Мы не стараемся создать какое-то особое состояние ума. Все заботы об исходе сидячей практики — всего лишь очередные мысли. Освободитесь от них, как и от всех прочих, приняв на вооружение такую установку: начинать заново с каждым новым дыханием.

Посреди периода практики в любое время сделайте перерыв — столько перерывов, сколько вам захочется. Просто сделайте паузу на несколько секунд, расслабьтесь, прервите практику внимательного дыхания и просто оставайтесь там, где вы есть. Возобновив практику, опять начните с начала. Такие мгновения, когда вы «просто находитесь здесь», порой могут быть так же полны внимательности, как и сама практика. Но скорее всего мысли и эмоции очень скоро отвлекут вас, и чтобы задать внимательности отправную точку, вам придется вернуться к дыханию.

Какое бы озарение вас ни посетило, продолжайте сидеть до конца намеченного времени. Если зазвонит телефон, не нужно вскакивать, чтобы взять трубку. Если вы вспомнили о пропущенной встрече, не обязательно извиняться сейчас же — это можно сделать и потом. Если вас осенит блестящая мысль, не нужно метаться в поисках бумаги и карандаша. Продолжайте сидеть, что бы не творилось у вас в уме. Очень часто, по мере того, как поверхностные воспоминания и фантазии надоедают и теряют свою привлекательность, на первый план выходят более глубокие обиды. Воспоминания, которым мешала проявиться нескончаемая внутренняя болтовня или постоянная занятость, наконец получили шанс претендовать на наше внимание. В условиях уединенности и безопасности, создаваемых сидячей практикой, ничто не отбрасывается как плохое и не приветствуется как особо хорошее. Что бы ни случилось, относитесь ко всему совершенно одинаково: прикоснитесь к нему, полностью осознайте его присутствие, почувствуйте, какое оно создает ощущение и какое настроение приносит с собой, и легко отпустите его, когда оно будет готово уйти.

Такое отношение ко всем мыслям, скрытым желаниям и глубоким ранам есть главное выражение нежности и бесстрашия. Во время сидячей практики мы нежны и добры к себе: мы ничего не отвергаем, ничего не отталкиваем, считая ребячеством, глупостью или дикостью. Мы бесстрашны, мы ни от чего не прячемся, а напротив, прямо смотрим на свои переживания — так же прямо, как смотрят вперед наши глаза, когда мы принимаем позу для этого упражнения. Это начало воинского искусства. Ибо если мы сможем относиться нежно и бесстрашно к себе, то сможем отнестись нежно и бесстрашно и к другим, и ко всему миру. Есть огромное человеческое достоинство в том, чтобы просто сидеть, выпрямившись, и встречать свою внутреннюю жизнь лицом к лицу, без всяких уловок и суждений.

Сидячая практика — это способ быть добрым к самому себе и иметь смелость выяснить, кто ты такой, и быть тем, кто ты есть. Это способ остановить бег: бегство от тревоги, бег в попытке не отстать от соседей или перегнать их, бег в попытке оправдать ожидания, которые возлагают на тебя другие и ты сам, бегство от понимания собственного ума и сердца, бег к смерти, редко позволяющий ощутить все богатство жизни.

Важнейший момент сидячей практики — это ваше отношение к ней. Вы не пытаетесь руководить собой или стать кем-то другим, нежели вы есть. Не пытайтесь разобраться, что в вас хорошо, а что плохо, что вам в себе нравится и что не нравится, чтобы изменить плохое на хорошее. В этом смысле сидячая практика — не одно и то же, что психотерапия, по крайней мере те разновидности терапии, цель которых — переделать вас по образцу «здорового» человека. Вы занимаетесь этой

практикой для того, чтобы проявить свою искренность и человечность. Относитесь к каждой приходящей мысли совершенно одинаково: взгляните на нее в упор, прикоснитесь к ней, и пусть она уйдет сама. Ваше отношение выражено в позе — вы бесстрашно смотрите на все, что бы ни возникало в уме и сердце, потом легко и нежно касаетесь его и отпускаете. В этот самый миг вы проявляете глубокую доброту к себе. Вы выражаете изначальное добро.

Любимый многими дзэнский учитель Сюнрё Судзуки Роси обычно называл это состояние ума «умом новичка» или «первозданным умом». Он говорил:

Наш «первозданный ум» включает в себя все. Он всегда богат и самодостаточен. Не теряйте такого самодостаточного состояния ума. Оно подразумевает не закрытый ум, а пустой ум, готовый ум. Если ваш ум пуст, он всегда готов к чему угодно, он всему открыт. В уме новичка заключено множество возможностей, в уме знатока их мало.

В уме новичка нет мысли «я чего-то достиг». Все эгоцентричные мысли ограничивают наш беспредельный ум. Если нет мысли о достижении, нет мысли о собственном «я», тогда мы настоящие новички. Тогда мы можем чему-то научиться. Ум новичка — это ум, исполненный сострадания.

Подытожу основные практические указания, чтобы вы могли легко обратиться к ним, когда придет время практики:

1. Сядьте на пол на жесткую подушку, скрестив ноги, спина прямая, вертикальная, плечи расслаблены, руки на бедрах ладонями вниз, рот слегка приоткрыт, глаза открыты, взгляд направлен вниз.

2. Сохраняя нужное положение, позвольте телу расслабиться, так чтобы поза была не слишком напряженной и не слишком свободной.

3. Следите за выдохом — позвольте осознанности выйти вместе с ним. В конце выдоха отметьте промежуток, предшествующий вдоху. Пусть внимание вернется к телу и позе. Отметьте следующий выдох и т.д.

4. Что бы ни приходило на ум, сохраняйте установку «коснуться и отпустить» и чувство юмора.

5. Заметив, что внимание захвачено мыслью или эмоцией и что вы забыли о том, что нужно присутствовать вместе с дыханием, пометьте мысль словом «мышление» и верните внимание к дыханию. Не пытайтесь управлять своими мыслями или изменять их.

6. Время от времени делайте перерыв. От нескольких секунд до минуты просто отдыхайте и думайте, что вы не занимаетесь практикой внимательности. Потом начните все сначала.

7. Продолжайте практику до окончания отведенного для нее времени — если, конечно, не случится пожар.

В период обучения вы можете помочь себе углубить переживания, полученные во время сидячей практики, если отлучитесь из дома на несколько дней, на неделю или даже на более долгий срок. Можно провести ритрит в уединенном загородном доме или даже в городской квартире (хотя этот вариант более сложен). Независимо от выбранного места, вы можете отправиться туда для занятий сидячей практикой, чтобы более полно побыть наедине с собой.

Можно даже предвкушать эту поездку как отпуск. Но скоро вы обнаружите, что от собственного ума отпуск не возьмешь. Порой сама мысль о том, чтобы остаться с умом наедине, бывает такой печальной, одинокой и пугающей, что мы даже не представляем, как можно решиться на это. Остаться одному, совершенно одному, даже без телефона, чтобы позвонить другу, если станет совсем невмоготу, — это может внушать беспокойство и даже ужас. Но если вам удастся выстоять первые несколько дней и встретить свой страх лицом к лицу, может произойти нечто удивительное и волшебное (хотя никаких гарантий здесь нет).

Возможно, вы обнаружите в своем сердце больное место — едва заметное чувство нежности к себе и своей доле, к своему плачевному состоянию. Вы можете ощутить такую печаль, что влюбитесь в самого себя. Вам так одиноко. И ни с кем нельзя поделиться собой. Но эта печаль заставляет вас замедлить темп и делает чувствительными к вашему миру. Вы начинаете ощущать пространство, которое и есть изначальное добро, начинаете оживать. Вы начинаете ценить себя — ведь в одиночестве, наедине с собой таится такое богатство. Вы начинаете ценить весь мир красок и звуков — деревья, зелень, бурундуков и птиц, даже, если уж на то пошло, гудки такси. Эти ощущения могут приникнуть к вашим органам чувств и пробудить вас от глубокого сна. Мир становится ярким и живым, и чем больше вы сумеете раскрыться, тем больше увидите. И вот, когда ваше печальное и одинокое, радостное и нежное затворничество подойдет к концу, вы осмелитесь вернуться в свой мир, возможно, немного робея, но зато видя его новыми глазами — глазами изначального добра.

Первые переживания внимательности у воинов-учеников

Еще один способ оставаться с собой — это коллективная практика в группе. Присутствие других людей, выполняющих практику в одном пространстве с вами, может усилить вашу собственную практику. Тем не менее вы встречаетесь со своими переживаниями наедине. Это ярко иллюстрируют рассказы учеников, занимающихся по учебной программе Шамбалы, — участников группы сидячей практики. Энн, Кэти и Джун пережили многое — целое странствие за один уик-энд, — причем каждая по-своему. Порой практика бывала для них трудной, даже мучительной, порой радостной и восхитительной. Но все воины-ученицы приняли это испытание — вызов воинства. Они не сдались и сумели заново открыть себя и свой мир.

Энн рассказывает о том, как изменилось ее восприятие:

Пожалуй, в первый день больше всего запомнилось глубокое изумление — сколько мыслей безостановочно прокручиваются у меня в уме, пока я сосредотачиваюсь на дыхании, — и понимание, что не я создаю эти мысли, они появляются сами. Но я сидела не для того, чтобы думать, а для того, чтобы сосредотачиваться на дыхании и выходить вместе с выдохом. Поэтому для меня было открытием просто понять, что мысли возникают и двигаются благодаря собственной энергии.

Во второй день, выходя вместе с выдохом и на какое-то мгновение оставаясь снаружи, я впервые пережила ощущение промежутка между мыслями. Между мной и тем местом на полу, где покоился мой взгляд, не было никаких преград или ощущения отдельности. Поняв это, я почувствовала внезапное потрясение. Тогда я впервые осознала факт, что я не только кубическая единица по имени Энн.

Трудно передать всю силу этого переживания. Тут лучше всего использовать аналогию. Представьте, что вы прожили всю жизнь, глядя на мир в переверну-

тый бинокль, так что все казалось вам недостижимым и вы всегда чувствовали себя несколько неуверенно. Каждый раз, когда вы пытались коснуться чего-то прекрасного, оно оказывалось недоступным. И вот однажды во время сидячей практики, вы впервые видите все отчетливо. Какое потрясение! Никогда не забуду этого мгновенного проблеска — понимания, какой могла бы быть жизнь и что действительно можно воспринимать мир таким, какой он есть.

Опыт Кэти поначалу был довольно болезненным.

Я знала, что где-то у меня внутри есть изначальное добро. Только это мое нутро умышленно морили голодом. Я была такой черствой и злой, что мне казалось, будто во мне убили душу. Я постоянно занималась тем, что обманывала себя, делая то, что «правильно». Потом я оказалась здесь [на практике сидячей медитации] и с тех пор не могу вернуться обратно. В тот уик-энд я должна была сидеть на подушке и находиться наедине с собой. Сидя там, я думала, что никогда этого не переживу. Я испытывала мучительную физическую и душевную боль. Это был сущий кошмар, но я сама навлекла его на себя и была полна решимости оставаться с ним до конца. У меня было такое чувство, будто я теряю в себе человека: ведь всю свою жизнь я только этим и занималась. У меня не было внутренней силы. Я стала тем, что делала, поэтому всегда была занята. Теперь делать было нечего — только сидеть и оставаться наедине с собой. Это было так страшно, так мучительно — быть с собой, ничего не делая.

Ко времени окончания практики, это было в воскресенье вечером, я поняла: все, что мне когда-нибудь пригодится — все добро, вся осознанность, все страхи, вся святость, вся красота, — все это уже существует во мне. Все мои «дела» только мешали мне заглянуть в себя, потому что я считала себя пустой оболочкой. Только на самом деле это не так — я убедилась в этом в результате изрядных страданий, которые испытала во время сидячей практики. Осознав эту истину, вы уже никогда не сможете вернуться к старому.

К концу уик-энда сидячей практики участники нередко замечают мягкость и нежность — как в общей атмосфере, так и в самих себе. Многие впервые за много лет ощущают, что присутствуют в теле, восприятие красок и звуков становится немного ярче. И хотя, возможно, люди все еще давят на себя и относятся к себе так же жестко, как и всю предыдущую неделю, они все-таки обнаруживают, что начинают постепенно успокаиваться и становиться к себе добрее. Может быть, этих тонких ощущений будет вполне достаточно, чтобы им открылся глубокий смысл: все пережитое и есть проявление присущего нам изначального добра.

Для многих учеников первый проблеск изначального добра становится огромным облегчением, вроде избавления от непосильного бремени, которое они несли многие годы. У некоторых мгновенное освобождение от тревог вызывает слезы. Другие сравнивают это переживание с воспоминаниями о детстве, о тех счастливых временах, когда они по-настоящему были самими собой. Некоторые ощущают в сердце сильное, почти физическое тепло, как будто они действительно впервые соприкоснулись со своим сердцем. Для кого-то это похоже на; возвращение домой, к теплоте очагу, после долгого, трудного пути.

Джун в течение двух лет переживала очень трудное замужество. «Особенно тяжелым был последний год, — говорит она, — и масса энергии ушла на то, чтобы решиться на развод. Все это сопровождалось глубокими страданиями, и я заметила, что то, как я переношу эти страдания, мне совсем не нравится. У меня бывали резкие смены на-строения и приступы паники, лишавшие меня последних сил. Я утратила обычное чувство доверия и уважения к себе».

Первый уик-энд сидячей практики оказался для Джун трудным, но, вернувшись домой, она продолжала практиковать каждый день.

Причина того, что я не бросила сидячую практику, была, наверное, в том, что меня угнетало расставание с мужем. Тоска и печаль, которые я так остро ощущала с тех пор, как начала медитировать, стали реальностью. Я тосковала, и это должно было продлиться какое-то время. И вот, когда я сидела наедине со своей тоской, понятие «изначального добра» постепенно становилось мне понятным. Я начала ценить свои грустные, вялые, тяжелые чувства и отсутствие интереса к окружающему миру. Это состояние стало казаться мне естественным и необходимым и в основе своей правильным. И сама сидячая медитация тоже казалась мне чем-то подобным. Легче от нее мне не становилось, но я чувствовала, что основа у нее хорошая, добрая.

Несмотря на то, что тоска ощущалась и во время сидячей практики, Джун приняла участие во втором уикэнде в Новой Шотландии.

В субботу утром у меня возникло обычное ощущение, что практика действует на меня угнетающе. На обеденный перерыв я шла, чувствуя себя прилипшим к подошве комком жевательной резинки.

После обеда мы снова сидели, а потом у меня состоялся разговор с руководителем. Я сказала ему: «Меня тревожит, что сидячая медитация всегда вызывает у меня тоску или отчаяние». Он ответил, что я, видимо, очень строга к себе. И тут — раз — до меня вдруг дошло. Он сказал, что я, наверное, могла бы постараться относиться к себе понежнее. И — раз — в тридцать шесть лет в мой словарь вошло слово «нежность». Он сказал, что, возможно, тоска, которую я ощущаю, и есть истинная печаль моего сердца. И снова — раз — это ощущение стало более реальным. Я почувствовала: достоинство возвращается ко мне, как румянец возвращается на озябшие щеки, когда вы сидишь у огня и потягиваешь теплое питье. В субботу вечером темой беседы был кокон привычных шаблонов, из которого воин выходит, шагнув в страх, а сквозь него — в бесстрашие. Это привело меня в смятение, и на следующий день на дискуссионной группе я сказала, что считала кокон прекрасным и необходимым местом, где можно время от времени побыть, и что я уверена: каждый воин снова и снова возвращается в свой кокон. Руководитель сказал нечто вроде того, что, раз выйдя наружу, ты уже никогда не захочешь вернуться в кокон. Это меня по-настоящему потрясло.

Потрясение, которое я испытала, услышав, что рождение воина происходит взаправду, можно, наверное, сравнить с потрясением, которое переживаешь, вспомнив о чем-то дорогом, что было отброшено из стыда, удобства или послушания, с потрясением от того, что нечто, когда-то любимое, а потом принесенное в жертву, может неожиданно и самопроизвольно вернуться. Проезжая в машине по Новой Шотландии и позже, пересекая залив на пароме и направляясь дальше на юг, я чувствовала: в моей жизни произошло нечто такое, что уже много раз пыталось произойти прежде, но безуспешно. А теперь оно просто случилось.

Вы снова и снова можете ощутить себя внутри кокона, испытывая привычную тоску или излишнее возбуждение. Задача воинского искусства — увидеть этот кокон, состоящий из усталых привычек ума и сердца. А увидев, вы сможете освободиться и выйти из него. Каждый раз, выходя из него, вы делаете шаг по пути воина. Во время сидячей практики можно увидеть кокон особенно отчетливо, потому что это безопасная ситуация, в которой вы намеренно решаете ничего не делать. Кокон поддерживает постоянную активность, постоянно реагирует на ваши ситуации. Он пытается влиять на ваш мир так, чтобы тот отвечал вашим ожиданиям, или влиять на ваши мысли и чувства, чтобы они отвечали миру. В сидячей практике нет никакой угрозы, ничего такого, на что бы смог реагировать кокон. Он начинает расслабляться и терять энергию. В нем могут появиться разрывы, позволяющие вам ощутить свежесть и свободу от тревоги.

Конечно, на протяжении первого уик-энда сидячей практики (а порой еще долго) участники борются с разнообразными отрицательными моментами, которые целиком коренятся в уме. Их часто одолевают сомнения. После первой радости и облегчения вызванных открытием, что они способны быть наедине с собой, может возникнуть вопрос: а зачем я это делаю? И Кэти, и Джун ощутили это во время первого уик-энда. Ваш торопливый или подавленный ум вернется во всей своей красе и обвинит вас в потере времени, в наивности, утрате чувства реальности. На пути воинского искусства сомнения подстерегают всех.

Таких поворотов следует ожидать: ведь эти отрицательные чувства проистекают от стремления к подлинности, они сами — проявления нашего изначального добра. Факт в том, что многие люди чувствуют глубокое облегчение просто от того, что сидят. Какую бы сумятицу они не обнаруживали в своих мыслях и чувствах, заметить ее впервые — верный путь к исцелению. Само это понимание есть открытие изначального добра. Как только вы уловили проблеск изначального добра или даже смутно ощутили его подлинность, ваша жизнь начинает обретать некую направленность. Можно стремиться к этому видению изначального добра.

Глава 6

Страх: путь к бесстрашию

Начав практиковать внимательность, вы обречены раньше или позже встретиться со страхом. Очень часто страх становится причиной для прекращения практики. Однако в учении Шамбалы страх считают благословением драг, ибо, не пережив страх, мы никогда не смогли бы открыть для себя бесстрашие. Страх — та энергия и побуждающая сила, которая изгоняет наши привычные способы притворяться живыми. Бесстрашие, открытое благодаря желанию пережить страх нежно и честно, делает нас настоящими людьми, делает нас воинами. В этой главе мы рассмотрим страх и увидим, что он может стать путем к бесстрашию и ощущению святости мира. Причина для того, чтобы встретить страх лицом к лицу, — это желание обнаружить, кто же мы такие. Бесстрашие — это смелость быть самим собой.

Используя привычные шаблоны тела, эмоций, мыслей и поведения, наш кокон воздействует на мир, в котором мы живем, чтобы он соответствовал нашему вымышленному представлению о себе. Мы во многом воспринимаем мир в соответствии с тем, чего мы от него ожидаем. Мы не видим и не слышим окружающий мир таким, каков он есть на самом деле. Наши глаза и мозг не работают как совершенные видеокамеры, которые точно запечатлевают существующие в «объективном мире» предметы. То, что мы сознательно воспринимаем, — это нечто наскоро слепленное умом, чувствами и окружающим миром в непрерывной игре взаимодействий и откликов. Наш кокон из всех сил старается создать мир, который бы максимально нам подходил. То есть мы живем не просто в каком-то старом мире, а в мире, так подогнанном к нашим потребностям, чтобы мы чувствовали себя в нем как можно удобнее и безопаснее.

После того как кокон приспособит нас к миру, мир начинает отвечать нашим ожиданиям — об этом повествует старая притча. На краю деревни стоит старик. К нему подходит парень и с недовольным видом спрашивает: «Скажи, дед, что за люди живут у вас в деревне? Я подумываю, не поселиться ли мне здесь». «А какие люди были в той деревне, из которой ты ушел?» — спрашивает старик. «Ужасные, — отвечает парень, — Скупердяи, лодыри и зануды». Тогда старик говорит: «Сынок, ты увидишь, что и в этой деревне люди точно такие же». Некоторое время спустя к нему подходит другой парень и задает такой же вопрос. Когда

же старик спрашивает его о людях из прежней деревни, тот отвечает: «То были удивительные люди! Веселые, жизнерадостные и очень добрые». На что старик отвечает: «Сынок, и здесь ты найдешь точно таких же».

Возможно, вы не ощущаете, что оказываете воздействие на свой мир, но, взглядевшись пристальнее, можно увидеть, что мир и ваши убеждения связывает очень простая зависимость. Если вы сами принижаете себя, то кажется, что и окружающие вас не ценят или умаляют ваши заслуги. Если вы считаете всех людей своими друзьями, получается, что и вы им нравитесь. Если вы думаете, что весь мир на вас ополчился, кажется, будто он кишит акулами. Если вы влюблены, мир постоянно напоминает вам о вашей любимой.

Конечно, мы не можем все время влиять на мир, чтобы он был таким, каким хотим его видеть мы. Когда мы не способны переделать мир так, чтобы он соответствовал нашим ожиданиям, когда случается нечто такое, что просто не укладывается в наше представление о том, каким должен быть мир, мы испытываем страх. В биологическом смысле страх существует как сигнальная система, предупреждающая организм о присутствии чего-то постороннего или незнакомого, чего-то чуждого. С точки зрения психологии, мы искажаем эту ценную врожденную биологическую функцию, превращая ее в сигнальную систему для своего кокона. Как только происходит какое-то внезапное событие, которое не может сразу найти себе место в нашем коконном мире, мы чувствуем страх. Будь это укол тревоги или неопикуемый ужас, в любом случае он является конкретной реакцией на непредсказуемую перемену. Когда возникает что-то неожиданное или незнакомое, мы ощущаем угрозу и начинаем сомневаться: способны ли мы сделать шаг навстречу новому. Мы быстро отступаем, сохраняя свои привычные роли. В этих привычных ролях мы почти не ощущаем страха, который лежит в их основе и питает их. Если кто-то или что-то вынуждает нас измениться или просто пережить что-то из ряда вон выходящее, страх может проявиться в виде лени — нежелания меняться, продиктованного инерцией, — или в виде раздражения, иногда выливающегося в прямую агрессию.

Прекрасным примером того, как мы боимся всего мало-мальски необычного или незнакомое, может послужить история, напечатанная недавно в местной газете. Мисс Марс, руководитель класса театрального искусства, дала своим ученикам последнее задание: очень медленно пройти по аллее к магазину, где продается лимонад. Во время прогулки к группе подошли охранники и сообщили молодым людям, что по их вине покупатели чувствуют себя не в своей тарелке. После того, как те объяснили, что пришли в магазин за покупками, их в конце концов оставили в покое. «Как только вы выбиваетесь из обычного темпа или ритма, ожидаемого от вас окружающими, к этому начинают относиться не с любопытством, а с опаской и подозрением, — говорит мисс Марс. — Каждый раз, когда мы делаем что-то неожиданное, даже если в нем нет никакой агрессии, люди воспринимают это как агрессию». Иными словами, все неожиданное вызывает у нас страх.

Все, что мы делаем или не делаем в нашем привычном мире, продиктовано страхом. Мы боимся умереть и в то же время боимся жить полной жизнью. Слишком многие из нас, видя, как на наших глазах — в школе или на работе — творится несправедливость,жимают плечами и проходят мимо. Часто мы сдерживаем возмущение, потому что ощущаем его как злость, а потом говорим себе, что не стоит вмешиваться, что это не наше дело. Чувствуя чье-то плохое отношение, мы слишком часто реагируем взрывом гнева, даже не остановившись, чтобы взглянуть на то, что за этим гневом скрывается. Часто, когда приятельница признается нам в любви, мы шарахаемся от нее и начинаем держаться вежливо, но на расстоянии или, наоборот, считаем ее признание удобным поводом, чтобы

завести с ней интрижку. Мы не открываемся навстречу любви и лучше упустим ее, нежели ответим всем сердцем.

Есть множество способов уклониться от собственной энергии, потому что мы ее боимся и не имеем понятия, каким будет результат, если мы поддадимся ей. Так мы уклоняемся от того, чтобы жить по-настоящему. Как люди мы хотим быть «в порядке» — честными, целостными и здоровыми. Если мы ощущаем себя «в порядке» — будь мы добрыми, милыми и отзывчивыми или крутыми и тертыми, то когда возникает страх, мы не знаем, откуда он исходит и кому принадлежит. Мы не отождествляем его с собой.

Самый сильный наш страх — боязнь, что мы умрем, исчезнем с лица земли, утратим все связи с родными и близкими. Тибетский учитель Буддизма Согьял Ринпоче пишет:

Почему мы испытываем такой ужас перед смертью? Потому что наше инстинктивное желание — жить все дальше и дальше, а смерть — это жестокий конец для всего того, что было нам знакомо. Мы чувствуем, что ее приход ввергнет нас во что-то совершенно неизвестное или полностью преобразит, и представляем, что это будет похоже на одинокое пробуждение в чужой стране в состоянии мучительной тревоги — мы не знаем, что это за страна, какой здесь язык, у нас нет ни денег, ни связей, ни паспорта, ни друзей.

Смерть очень страшит нас, а причина страха перед ней заключается в том, что мы уже сейчас чувствуем свою обособленность от других. Страх уже отрезал, отделил нас от всего, что мы любим, что нам дорого. Этот страх скрывает печаль и нежность нашего сердца, ощущающего любовь к находящейся за стенками кокона реальности и связь с ней. Открыв глаза и сердца, мы сможем почувствовать, что мир полон печали и страдания. Мы сможем увидеть, как сами передаем своим детям привычку всего бояться и все отрицать и то, как из поколения в поколение передаются привычки к злобе и жестокости. Все меняется, и тем не менее мы пытаемся цепляться за людей и вещи так, будто они останутся с нами навсегда. Все это настолько печально, что мы в страхе отводим глаза. Как говорит Дордже Драдул, «если мы взглянемся в свой страх, заглянем за его внешнюю оболочку, то прежде всего обнаружим печаль».

Когда в начале шестидесятых я учился в колледже в Англии, у меня был закадычный друг, грек по национальности. Он был очень страстной натурой и также страстно, по-земному любил женщин. Однажды, когда мы сидели рядом на кушетке, он просто, по-дружески обнял меня за плечи. Я мгновенно напрягся и отстранился — такая реакция шла от моего страха физической близости, особенно с мужчинами. Прошло уже тридцать лет, но я до сих пор помню смешанное чувство скованности и острой печали от того, что я отверг этот простой дружеский жест.

В основе привычных шаблонов лежит страх

Страх скрывает привычные шаблоны кокона. Малейшее нарушение этих привычных шаблонов приносит немедленный отклик — страх. Если мы эксперимента ради изменим один из своих привычных шаблонов или если изменить его нас внезапно вынудят жизненные обстоятельства, мы быстро встретимся с затаившимся под верхней оболочкой страхом. Стремление преодолеть страх начинается с внимательного отношения ко всему, что создает вокруг нас привычный, знакомый и безопасный мир, призванный не допустить страх. Для начала можно пристально взглянуть на привычки своего тела и речи, на привычные эмоциональные реакции, на привычные мысли и убеждения. Применяв к ним практику внимательности, мы сможем увидеть, как каждый из этих шаблонов повторяется в нашей жизни, сможем познакомиться с ними и признать их.

К привычкам тела относится то, как мы ходим, как входим в комнату, как садимся и т.д. Одни люди ходят напористо — грудь колесом, нос по ветру — можно подумать, что они решили спасти мир. Другие — и мужчины, и женщины — ходят, поводя плечами и напружинив бедра, будто воображают себя культуристами. Третьи сутулятся — грудь впалая, живот висит — будто хотели бы провалиться сквозь землю. У каждого свой способ напрягать тело, чтобы отразить угрозу мира.

Есть у нас и привычки речи. Одни говорят громко и быстро, как пулемет, — главное, напасть прежде, чем это сделает противник. Другие говорят тихо, слегка проглатывая слова, вероятно, надеясь, что их никто не расслышит. Третьи говорят возбужденно, с суетливым оптимизмом, будто хотели бы весь мир превратить в сплошную вечеринку. Четвертые говорят мягко и протяжно, словно желая соблазнить мир, переманить его на свою сторону. Каждая разновидность речи уместна в конкретных обстоятельствах, становясь же привычным шаблоном, она крайне ограничивает гибкость нашего общения с миром. Привычки речи — это часть той брони, которая отгораживает нас от мира и не дает ощутить страх.

Эмоции тоже могут стать жесткими и стереотипными — мы можем привычно злиться, обижаться, проявлять рвение и заискивать. Мы учимся считать определенные ситуации и типы людей угрозой для себя, остальные же — дружественными и реагировать соответствующим образом. Многие психологи придерживаются мнения, что наши реакции на окружающих прочно формируются в раннем детстве как способ выживания в своей семье — стремления быть «хорошими» и нравиться взрослым. Когда дело касается особо жестких и упорных шаблонов, иногда бывает полезно заглянуть в прошлое и поискать их источник там. Однако путь воина делает упор на внимательное отношение к этим шаблонам и скрывающемуся за ним страху в переживаниях настоящего. Во время сидячей практики просто попытайтесь быть внимательнее к своим привычным эмоциям по мере их возникновения, делая это прямо и честно, и убедитесь, насколько они ограничивают объем ваших реакций на окружающий мир.

И, наконец, у нас есть привычный образ мыслей о себе и мире. Мы повсюду таскаем с собой образ себя самого и повесть о том, кто мы такие и как живем. У нас есть зрительный образ собственного лица, ощущение телесной формы, представление о звуке своего голоса, о том, какое впечатление мы производим на окружающих. Эти образы так ярки и устойчивы, что мы зачастую испытываем удивление и даже потрясение, взглянув на себя в зеркало или услышав свой голос на пленке. Порой, слыша от людей, какими они увидели нас на собрании или вечеринке, мы просто не узнаем человека, о котором идет речь.

Большинству людей бывает очень трудно слушать, тем более принимать идеи, не укладывающиеся в их систему убеждений. Некоторые инстинктивно ощущают, что положение иностранцев или людей, принадлежащих к другой расе, почему-то ниже, чем их собственное. Даже стараясь проявлять любезность к иностранцам или представителям другой расы, они все равно не относятся к ним как к равным. В глубине души все мы побаиваемся иностранцев просто потому, что они не такие, как мы. Одно то, что другие — другие, послужило причиной многих войн.

Чуждые взгляды тоже возбуждают у некоторых людей злобу и страх. На деле же многих больше пугают не иные религиозные убеждения, а открытый ум. Часто человека, который непоколебимо верит в существование внешнего Бога-творца, больше раздражает тот, кто на вопрос, верит ли он тоже, ответит: «Как вам сказать — и да, и нет», чем тот, кто просто ответит отрицательно. А человек, яростно отрицающий существование такого творца, скорее всего больше разозлится на агностика, чем на того, кто отстаивает веру во внешнего Бога. Противоположные убеждения — это то, с чем можно бороться, то, что служит для проверки и укреп-

ления собственных взглядов. Открытость и неуверенность людей возбуждает неуверенность в нас самих, а это именно та неуверенность, которой мы больше всего боимся.

За твердой верой в то, что наука — единственное средство постижения правды о реальной, безграничной вселенной, может скрываться глубокий страх перед этим неподвластным нам простором. Непроверенные научные истины так же незыблемы и так же способствуют ограниченности, как и любые другие убеждения, которые распространяются культурой как нечто само собой разумеющееся. Они оказывают глубокое влияние на то, как мы воспринимаем мир и как ведем себя в нем. Многих людей пугает мысль, что, призвав на помощь интуицию, они могли бы непосредственно постигать мир и свою глубокую связь с ним. Они отвергают интуитивное озарение как способ познания мира, потому что оно идет вразрез с современным научным, рациональным, информационно обоснованным взглядом на познание. С гневом, за которым прячется страх, они отворачиваются от собственных прозрений, которые могли бы продемонстрировать полноту и взаимосвязимость их мира.

Сомнение как главное проявление страха

На пути воина Шамбалы одним из самых сильных проявлений страха бывает сомнение. Сомнение — корень многих препятствий, которые встают перед учениками. Оно может стать для нас причиной утраты веры в то, что путь воинского искусства способен преобразить нашу жизнь, и мы снова отступаем и оказываемся в коконе. Отступая, мы каждый раз увязаем глубже, чем это было вначале. Такие сомнения случаются на всех этапах и всех путях воинского искусства. В любой момент странствия сомнение может помешать вам идти дальше, особенно если вы чувствуете в себе готовность прибавить шагу и занять свое место в мире — место воина. В тот самый миг, когда вы готовы по-настоящему соединиться со своим миром, — окинуть свежим взглядом свои отношения с людьми, свою работу и семейную жизнь — на вас может обрушиться жестокий шквал сомнения.

Есть здравые, разумные виды сомнения, которые не тащат нас обратно в кокон, которые важны для совершенствования в воинском искусстве. Пример здравого сомнения — это здоровый скептицизм острого ума, который ничего не принимает на веру. Он поощряет нас подвергать разумным сомнениям и проверке то, что нам говорят, сравнивать услышанное с собственными переживаниями. Благодаря практике внимательности мы оттачиваем осознанность и восприятие, обретаем некоторую способность видеть сквозь дымку самообмана и смятения, порождающую маски и ложные амбиции, и сквозь путаницу, которую вносят другие. Мы уже не так легковверны, как прежде.

Но есть и другие виды сомнения, которые тянут нас вниз, похищая нашу осознанность и жизнерадостность. Этот отрицательный шаблон мышления вынуждает нас сомневаться в том, что мы пережили в процессе практики и на самом пути воина. Мы можем усомниться, что нам присуще изначальное добро, и в том, что мы можем его возвращать и строить на нем свою жизнь. Порой фальшивый мир масок и ложных амбиций может выглядеть так, что наше ощущение изначального добра и достоинства внимательности больше походит на бегство от реальности, чем на ее подлинное переживание. В мире полно людей, не имеющих ни малейшего представления о духовности (часто только потому, что они о ней ничего не слышали). И вот, в гуще такой массы бездумной уверенности, что «истинный мир» груб и враждебен, а люди по сути своей эгоистичны, мы начинаем сомневаться в собственной интуиции, в том, что сами же пережили.

Поскольку я получил физическое образование, мне пришлось пройти очень длинный путь, чтобы научиться видеть сквозь жестокие сомнения, которые я принес с собой в мир чувств и непосредственного восприятия. Даже сейчас я время от времени замечаю, что мой ум ученого вмешивается и подвергает сомнению мою собственную интуицию. Я говорю не о по-настоящему открытом, любознательном уме ученого, а об упорных надуманных сомнениях, которые приходят снова и снова: «Ведь мы знаем, что этого не может быть». Такой сомневающийся ум несет в себе перемену восприятия, некую ограниченность и холодность. В режиме сомнения мир начинает казаться плоским и пустым, он теряет свою живость. В такие времена я чувствую так, будто меня еще глубже запихали в кокон, ощущая знакомое давление на грудь, шею и горло по мере того, как наращаваю новый слой брони.

По-тибетски слово «сомневаться» буквально значит «иметь два ума» — именно так и обстоит дело с сомнением. Когда мы сомневаемся, у нас два ума: один по-настоящему переживает ощущение, а другой, устранившись от жизни, с беспокойством наблюдает за ним, постоянно следит, чтобы мы поступали «правильно». Например, когда мы счастливы, мы и в этом, казалось бы безоблачном состоянии продолжаем наблюдать за собой, поэтому наше счастье построено на сомнении и страхе. Мы не хотим просто быть счастливыми — мы хотим быть уверенными в своем счастье.

Поэтому мы прибываем сразу в двух умах — один испытывает счастье, другой удостоверяется, что мы счастливы, — и постоянно мечемся между ними. Мы то и дело проверяем, желая убедиться, что действительно счастливы, и не пропустить нечто такое, что могло бы помешать нашему счастью. Неотступный страх, что счастье невечно, означает, что неизбежно появится нечто такое, что нарушит нашу удовлетворенность, даже если это будут просто муки голода.

Единственный способ одолеть сомнение — взглянуть на него в упор, задать ему вопрос и выслушать его ответ, пока мы не осознали изначальное добро, заключенное в самом сомнении. Сомневаясь, защищая свой кокон, мы на самом деле верим, что защищаем свой здравый ум и комфорт. Чтобы вырваться из этой западни, важно поразмыслить о подлинности своей практики внимательности. Наше собственное ощущение способствует развитию в нас веры, которая разумна и не слепа. Такая вера отличается от общепринятого понимания веры, как веры в то, что нам сказали, без всякой проверки с нашей стороны. Слово «вера» (faith) тесно связано со словом — «уверенность» (confidence) — в обоих случаях присутствует латинский корень *fides*. Уверенность буквально означает «наличие веры». Итак, обладая уверенностью, то есть «имея веру», мы можем преодолеть сомнения по отношению к внимательности и ощущению изначального добра.

Часто сомнение бывает разновидностью лени. Мы слышали об изначальном добре и пользе сидячей практики и в какой-то степени пережили их. Но когда приходит сомнение, нам кажется, что не стоит прилагать усилий, чтобы установить связь с изначальном добром и уверенностью. Мы так привыкли делать усилия только в тех случаях, когда нам угрожает наказание извне или обещано вознаграждение. Кроме того, мы можем подумать: «Моя жизнь не так уж плоха. Ощущение изначального добра заставляет меня чувствовать себя более уязвимым и менее уверенным, чем обычно. Зачем взваливать на себя лишнее бремя?» Мы миримся со своей ленью и принимаем ее предательские советы. Это еще больше усиливает наше сомнение, и мы начинаем создавать все новые причины для сомнений.

Лень и скрывающееся за ней сомнение — опасности, которые сопутствуют любой работе над собой. Едва избавившись от боли, которая заставила нас искать духовную или врачебную помощь, мы начинаем чувствовать себя лучше. Мы

снова ощущаем себя уютно, видим мир более ясно, у нас возникает новая точка зрения. Однако мы не желаем выходить за пределы этой точки зрения. Мы слишком расслабляемся. Но если мы просто останемся в этом новообретенном состоянии самодовольства, можно легко впасть в спесь и самовлюбленность. Новая система убеждений становится слишком удобной, и мы больше не работаем над тем, чтобы увидеть свой страх. Мы просто создали новую заплату на коконе, а никак не силу, способствующую освобождению. Это всего лишь очередное проявление скрытого страха перед собственной подлинностью.

Чтобы ощутить свой страх, нужно заглянуть за привычные шаблоны и маски, из которых, как лоскутное одеяло, состоит кокон. Взглянув на эти шаблоны в упор, мы обнаружим щели между одной маской и другой. И страх лучше всего виден как раз в эти щели между масками. Перед тем, как мы надеваем на себя маску, всегда бывает миг колебания и незащитности. Это и есть тот миг, когда нужно ловить страх.

Хорошим временем для того, чтобы уловить смену масок, может быть утреннее пробуждение. Порой можно очнуться от такого глубокого, освежающего сна, что сначала сам удивляешься: «Где я?» или даже «Кто я?». Возможно, вы смотрите на лежащую рядом жену или возлюбленную, и вас поражает непривычность и новизна знакомого лица. Вы ощущаете эту свежесть и новизну и чувствуете, что могли бы отвечать как-то по-новому. Потом вы начинаете ощущать легкое беспокойство и очень скоро вспоминаете, кто вы такой и все то, что вам сегодня нужно сделать. Вы начинаете натягивать маску. Когда ваша подруга просыпается и говорит вам «доброе утро», вы отвечаете ей обычным приветствием. Вы уже увязли в привычной роли.

Обычно щели в коконе быстро заполняются непрерывным потоком образов и болтовней, которая постоянно звучит у нас в голове. Поток этот не случаен. Он тщательно скрывает движущий нами глубинный страх, не позволяя нам встретиться с собой, по-настоящему, лицом к лицу. Сначала, когда перед нами мелькнет такая щель, нам становится страшно. Это значит, что мы не те, кем себя считаем. На самом деле я весь в дырах. Я постоянно латаю кокон из страха, что он развалится. В глубине души я знаю, что он обязательно развалится. Однажды поняв это, я просто больше не могу сохранять его в целостности.

Дордже Драдул говорит:

В сущности, все мы не уверены в том, кто мы такие, поэтому глубоко в душе каждого из нас притаился сильнейший страх, тщательно спрятанный за маской неведения или нежелания знать. Но несмотря на то, что он спрятан, мы все равно не уверены — как будто нам угрожает какой-то огромный космический заговор. Неизвестно, где взорвется бомба: снаружи или внутри. Но о внутренних бомбах и речи нет. Здесь мы притворяемся, что все в полном порядке. По крайней мере, нам нужно место, где сидеть, где жить, где обитать.

Бесстрашие — это готовность встретить свой страх

Можно просто отвернуться от страха, но есть и другой выбор. Можно не бежать от страха, а остаться с ним и тщательно разобраться в нем. Единственная практика страха — это остаться с ним и пережить его, как бы силен он ни был.

Джоан, обучавшаяся по программе Шамбалы, рассказывает о том, как она прошла испытание страхом во время состоявшегося на уикэнде загородного семинара. Его участницами стали женщины, перенесшие в детстве жестокое обращение и теперь пытающиеся преодолеть страх и чувство заброшенности, с которыми они выросли.

В группе царила атмосфера доброты и взаимной поддержки, и все упражнения с физической точки зрения были безопасными. Мы выполняли несколько групповых упражнений, призванных развить доверие к себе и другим. В одном из них мы выстроились в круг, и каждого просили упасть назад, так чтобы его подхватил сосед. Меня охватил испуг — я просто не могла настолько доверять другому. В глубине души я не верила, что в мире вообще существует человек, на кого я могла бы положиться. Никогда в жизни я не испытала чувства доверия к *другим*. Вся в слезах я вышла из круга. На следующий день мы перешли к более сложным испытаниям. Сначала нужно было влезть на тридцатифутовый шест, а с него по канату перейти на другой, держась за второй канат, натянутый на уровне груди, — все это, разумеется, со страховкой. Наблюдая, как переправляются другие, я почувствовала, что меня парализовал страх, и снова отказалась. Теперь, когда я отрезала себя от той самой группы, которая могла бы меня поддержать, мне стало еще более одиноко.

В заключение нужно было взобраться еще на один тридцатифутовый шест и по длинному канату, протянутому наклонно сквозь деревья, соскользнуть к другому шесту, стоявшему в сотне футов, пристегнувшись к канату страховкой. Я залезла на шест, встала на маленькую площадку на его верхушке и буквально *окаменела*. У меня было чувство, будто мне нужно прыгнуть в космос без малейшего шанса вернуться обратно на землю. Я пристегнула страховку к тросу и застыла не в силах шевельнуться. Я чувствовала, что обратно вернуться не смогу (хотя потом поняла, что, наверное, смогла бы спуститься по шесту вниз). Казалось, вокруг меня только космос. Я утратила всякое чувство, что меня предохраняет страховка, что кто-то стоит у меня за спиной и на земле, тоже, следя, чтобы со мной ничего не случилось. Казалось, у меня нет пути ни вперед, ни назад. «Ничего не поделаешь, придется прыгать», — подумала я.

Я быстро проверила страховку и отыскала взглядом людей на земле, которые наблюдали за мной. Эта последняя проверка почему-то казалась мне очень важной. Потом я просто бросилась вперед. Теперь мне кажется, будто на самом деле смелость для броска мне дала энергия страха. Я просто бросилась в страх и воспользовалась его энергией. У меня было такое чувство, будто я оседлала страх. Скользя по тросу, я с радостью и облегчением простерла руки вперед и крикнула друзьям: «А вот и я!» Я чувствовала, что жива, что снова вместе со всеми. Прошло несколько недель, и главное, что осталось со мной, — это чувство броска и езды верхом на энергии страха. В момент броска ты просто делаешь шаг, и энергия увлекает тебя за собой.

В прекрасной истории, рассказанной Джоан, схвачено все, о чем я говорил в этой главе. Сам страх — не проблема. Стремление избежать страха, страх перед страхом — вот что отрезает нас от мира. Осознание собственного страха — чрезвычайно полезный шаг. Страх — это весть о том, что нас манит нечто неведомое. Это просто-напросто граница, которую необходимо пересечь, чтобы открыто вступить в новый мир энергии и радости. Страх связан со словом страховка: страх — это налог, который мы должны платить, чтобы попасть в бесстрашие. Страх — совсем не проблема, а благо. Не будь его, мы бы навеки застряли в своем коконе.

Когда мы встречаемся со страхом — или с ситуациями и мыслями, которые внушают нам страх, — страх не обязательно исчезает. Может даже показаться, что он становится глубже и сильнее, однако качество его все же меняется. Если мы останемся наедине со своим страхом, больше не пряча его, а лишь нежно касаясь, знакомясь с ним, в нас зарождается новая сила. Мы обнаруживаем, что можем по-настоящему встретить страх лицом к лицу, не убегая от него. И сама эта готовность встретиться со своим страхом есть бесстрашие. Бесстрашие — не просто равнодушное отсутствие страха. Это сила и достоинство, которые мы возвращаем каждый раз, когда непосредственно встречаемся со страхом.

Оставаясь со своим страхом, мы сможем почувствовать скрывающуюся за ним реальность. Мы сможем почувствовать свое сердце, свою печаль и испытать то, как в действительности устроен мир. Это та граница, перед которой мы оказываемся все снова и снова: ощущение страха, ощущение возможности проникнуть в него прямо и без обмана, соединиться с изначальным добром и открыться священному миру — тому миру, который лежит за границей страха. Это лезвие бритвы, вечный барьер, скала, с которой нам обязательно предстоит прыгнуть, радость и печаль нашей жизни. Как бы долго мы ни занимались практикой, как бы давно ни странствовали по пути воина, страх всегда остается ступенью, ведущей из кокона в священный мир. Нежно открыться страху, пережить каждый из своих страхов поочередно и преодолеть их — вот путь воина.

Мы начинаем видеть кокон во время сидячей практики, когда отсутствуют отвлекающие факторы повседневной жизни, — то же самое относится и к осознанию страха. Это особенно верно, когда дело касается глубинных страхов, которые мы так ловко избегаем в обычной жизни. Вы можете думать, что во время сидячей практики не испытываете никакого страха, однако он присутствует в каждой мысли, в каждой эмоции, от которой вы поспешно отворачиваетесь и отшатываетесь. Это и есть проявление страха перед страхом. Признавая неприятные мысли и мучительные эмоции, которые вы долго отвергали, можно ощутить скрывающийся за ними страх и взглянуть на него в упор.

В повседневной жизни страх прячется в тех вещах, которые мы должны или желали бы делать, вот только нам «неохота» или «недосуг». Он прячется в человеке, с которым мы должны увидеться, и сами знаем это, вот только чувствуем себя с ним не в своей тарелке, во встрече, о которой мы должны условиться, но все время откладываем, и т.д. Страх лежит под самой поверхностью этих сомнений и колебаний. Они скрывают страх перед вступлением в незнакомый, чуждый мир. Каждый раз, когда мы, перешагнув через страх, входим в этот мир, часть нашего кокона умирает. Чтобы вскрыть свои страхи, можно в качестве практики посмотреть в упор на те мелкие колебания и неудобства, с которыми мы встречаемся каждый день. Не обязательно умышленно культивировать страх, ставя себя в опасные ситуации. Поскольку страх все время находится у самой поверхности, нужно только принять решение встретить его лицом к лицу и пройти сквозь него, как бы мучительно это ни было. Чтобы продемонстрировать себе свой страх, достаточно постараться быть самим собой.

Подросткам в отличие от большинства взрослых еще присуще желание встретиться со страхом и насладиться бесстрашием, которое дает преодоление страха. Это одна из причин жестоких на первый взгляд ритуалов, которым во многих традиционных обществах подвергают юношей, а иногда и девушек, прежде чем они становятся взрослым. В современных западных обществах мало способов, которые могли бы провести подростков через процесс развития бесстрашия. Мы часто виним подростков за стремление посмотреть страху в лицо. Не удивительно, что многие из них проходят через короткий период магазинных краж и лихих гонок на «взятых напрокат» автомобилях. Вместо того, чтобы увидеть в этих выходках попытку пережить страх и бесстрашие, взрослые превращают их в очередной источник страха и рассматривают как свидетельство «дурных наклонностей». Я не хочу сказать, что нужно поощрять в несовершеннолетних противозаконные выходки, — просто общество должно дать им реальные возможности испытать подлинный страх в рамках закона и поощрять их к этому. Социальные программы, помогающие юным городским «правонарушителям» соприкоснуться со стихиями — с землей, дождем, ветром и солнцем — и позволяющие по-настоящему испытать себя, пользуются чрезвычайным успехом. Подростки, которые никогда не видели деревьев, которые не знают, что молоко дают коровы, просто расцветают в

естественной обстановке, где они могут встретить свои страхи и преодолеть их. В действительности многие взрослые боятся подростков именно потому, что ощущают в них открытость страху и неведомому.

Чтобы встретиться со своим страхом, можно начать с чего угодно. Если вы склонны избегать одиночества, постарайтесь проводить какое-то время наедине с собой. Можно начать с часа или двух. Отмечайте, как вы себя чувствуете, какие мысли имеют обыкновение повторяться, как ведет себя ваше тело. Потом попробуйте довести время до дня или двух. Если вы не любите бывать на природе, проведите в одиночку вечер в лесу. Каждый звук будет казаться вам незнакомым, пугающим. Просто переживайте страх — не нужно с ним ничего делать. У других людей бывает противоположный страх — они неуверенно чувствуют себя на людях. Если и вы подвержены такому страху, то в следующий раз, оказавшись среди людей, отметьте, как вы себя чувствуете и какие постоянно возникающие мысли вы стараетесь отогнать. Может быть, вы думаете: «На самом деле я никому здесь не нужна» или «Никто меня и в грош не ставит»? Положим, вы идете по улице и на другой стороне видите человека, в обществе которого всегда ощущаете легкую неуверенность. Вместо того, чтобы пройти мимо, надеясь, что вас не заметят, попробуйте перейти улицу и поздороваться. Разговаривая, просто обратите внимание на свои мысли, чувства, на звук своего голоса, на то, как вы стоите. Не нужно стараться ничего менять — просто будьте внимательны к тому, как вы держите себя с этим человеком. А, может быть, находясь на совещании, вы вдруг чувствуете: что-то не так. Необходимость выступить может вызвать у вас прилив страха. Побудьте на миг со своим страхом, прочувствуйте его, послушайте, что он вам скажет. Потом выступите, если хотите, снова уделяя внимание своим чувствам и мимолетным мыслям.

Однажды, когда программа обучения воинскому искусству Шамбалы была еще новинкой, я проводил занятия по этой программе, которые посещали сотни людей, — большинство из них уже несколько лет училось у Дордже Драдула, многие были моими друзьями. Я чувствовал себя очень неуверенно и скованно, и в пятницу вечером моя лекция получилась сухой и наукообразной. После мои коллеги подвергли ее беспощадной критике. В субботу вечером, когда я ожидал начала второй лекции, мне позвонил личный секретарь Дордже Драдула, чтобы высказать свое мнение. Он считал, «что у вчерашней лекции был еще один недостаток: в ней было слишком много от отношения «истинно верующего»». Я пришел в ярость и начал лекцию еще более скованно, чем накануне. Прошло некоторое время, и меня охватила паника. Я оцепенел, слова не шли с языка. Я просто ждал, ничего не говоря, ощущая свой страх. Потом вспомнил слова секретаря. Я отложил черновики и, побуждаемый страхом, начал говорить от души. Казалось, слова текут свободно, без всяких усилий ума, и в то же время я чувствовал то, что говорил, а не просто произносил слова. Я не придерживался того, что собирался сказать, а делился с людьми своей жизнью. В этот вечер те самые коллеги, которые накануне выражали такое недовольство, были счастливы. Тот день навсегда изменил мое понимание учений и того, как их нужно передавать.

Может быть, вы склонны спать допоздна, потому что боитесь устать, если не выспитесь как следует? Попробуйте несколько дней вставать на час раньше. Вы всегда покупаете одни и те же овощи? Попробуйте другие, даже если боитесь испортить обед. Вы привыкли что-то рассеянно чертить во время собраний или занятий? Постарайтесь разок не чертить и понаблюдайте за мыслями и чувствами, которые вас посетят. Возможности для изучения страха и скрывающих его привычек бесконечны.

Открытие, кто вы такой, не должно быть слишком серьезным. Можно играть со своим страхом, если это не угрожает вам самим и окружающим. Как-то я со своей

семьей ездил в Колорадо, к Черному каньону. Черный каньон уходит вниз на многие сотни футов, а поскольку он узок, то кажется еще глубже. Зная, что моему телу присущ острый страх высоты, я забрался на узкий карниз. Пока я стоял там, глядя вниз, тело и ум пронизывали волны страха — страха, что я упаду, что потеряю власть над умом и прыгну вниз и так далее. Я просто стоял так некоторое время, чувствуя страх и одновременно ликование. Я ощущал мощную живую энергию пространства, вздымающуюся из каньона. Мой поступок не был по-настоящему опасным, хотя повторить его я не стал бы рекомендовать никому. Что же касается страха, он научил меня многому. Несколько лет спустя мы с дочерью ходили на ярмарку. Там были русские горки*. Один взгляд на них вызвал у меня страх, но я поехал вместе с дочкой. Когда мы добрались до конца, оба были в таком восторге, что повторили поездку еще дважды.

Метафора русских горок очень подходит к нашей жизни — вот только хотим ли мы проехать по ним? Например, многим работа кажется скучной и неблагодарной, но оставить ее они не хотят. Они боятся потерять стабильный доход и русские горки — в данном случае неуверенность, что им удастся выплатить следующий арендный взнос, — пусть даже этот стабильный доход служит для поддержания жизни в мертвом мире. Недавно одна женщина-физик рассказала мне, как она возглавляла группу инженеров в крупной технической компании. Энн была единственной женщиной в группе и ощущала тонкое и не слишком тонкое предубеждение со стороны противоположного пола. Это было неприятно, и она чувствовала, как оно подавляет ее творчество и отравляет удовольствие от работы. После долгих споров они с мужем переехали в другой город, не зная, что их там ожидает. После переезда Энн узнала, что город, в котором они поселились, располагается неподалеку от горы, которую жившие в этом краю американские индейцы чтили как святыню. Скоро она начала ощущать целебное присутствие этой горы. Энн нашла работу преподавателя в расположенном поблизости общеобразовательном колледже, жизнь ее стала раскрываться, а интересы распространялись на передовые исследования в области сознания.

Страх остаться без денег, а значит, поставить под угрозу свою энергию и жизнь, призывает многих к сумрачному миру закатного солнца. Если у вас хватит смелости, взгляните на свое отношение к деньгам, прочувствуйте его и представьте себе другие возможные способы обращения с ними. Ощутите страх потери денег и надежду разбогатеть и прочувствуйте, как эта надежда и этот страх питают кокон.

Практикуя открытие и преодоление своих маленьких страхов, можно понять, как пойти навстречу страху. При этом может обнаружиться нечто совершенно удивительное: честно пройдя сквозь страх, испытаешь радость. Иметь возможность встретиться со страхом лицом к лицу — истинное облегчение. Вы можете обнаружить, что бояться — вполне нормальное явление и начать испытывать доброту и нежность к своему боязливому уму и сердцу. Страх пробуждает нас. Мы можем дрожать как осиновый лист и все же знать, что в наших силах идти дальше, поэтому мы добры к себе и действительно можем, не теряя головы, идти дальше — в страх и за его пределы. В то же время всегда необходимо знать, как далеко вы можете зайти. Не принуждайте себя заходить дальше. Не доводите себя до паники, которая может принести только вред или поставить вас в действительно опасное положение.

Страх — путь к бесстрашию. Если вы не бежите от страха, это может положить начало укоренению новой модели, отличной от старых шаблонов, из которых состоит ваш кокон. Новая модель — не просто очередная заплатка на коконе. Это на-

* В России — «американские горки»

чало новой модели бесстрашия. Отвага рождается не только от разрушения кокона: она рождается от знания, что страхи — это ступени нашего странствия. Она рождается, когда мы открываемся нежности и уязвимости, которые лежат в основе всех страхов. Как говорит Дордже Драдул, «нервозность — это постоянный завод, постоянная вибрация. Замедляя темп, расслабляясь наедине со страхом, мы обнаруживаем печаль, которая тиха и нежна. Печаль поражает вас прямо в сердце, и тело ваше роняет слезу... Это и есть самое начало бесстрашия».

Обнаружив силу, которая рождается, когда вы шагаете прямо в страх, вы поймете, что никогда нельзя сдаваться, какие бы зигзаги и повороты ни делал ваш путь. Путь кружит и, описав спираль, снова возвращается назад. Это не прямой, аккуратно проложенный путь, и он не существует вне нас. Вы не следуете по пути, который полностью размечен заранее, так что от вас требуется только точно соответствовать шаблону. У каждого из нас — свой единственный в своем роде путь, потому что у каждого свои страхи, свои ступени к отваге. Схемы маршрутов, вроде этой книги, могут только дать подсказки — помочь вам открыть свой собственный неповторимый путь бытия.

Однажды фермерский дом в Вермонте, рядом с которым я жил, сгорел дотла, — остался только подвал. Семье было некуда деваться, страховки у них тоже не было. Тогда они построили над подвалом крышу и жили там, пока не появилась возможность возвести стены. Основа всего пути воинского искусства — это готовность видеть, исследовать и спокойно освобождаться от кокона, преодолевая страх. Она похожа на фундамент дома, на твердое основание, несущее на себе остальное строение — будь то загородный коттедж или огромный жилой дом. Даже подновляя дом снаружи и изнутри, фундамент мы не меняем. Основа пути воина тоже всегда на месте, к ней можно вернуться. Сбившись с пути, вы всегда знаете, откуда начать.

Иногда путь покажется вам темным и глухим. Может возникнуть ощущение, что вы застряли на месте или не знаете, куда идете и идете ли куда-то вообще. И все равно вы двигаетесь вперед, даже если кажется, будто топчетесь на месте. Очень важно помнить об этом. Вы снова и снова будете оказываться в самом начале пути, и все же это будет ощущаться как очередной старт, которого вы еще не испытали. Вам предстоит проходить этот процесс все снова и снова. Каждый раз, пройдя врата страха, вы соприкасаетесь с более глубоким уровнем бесстрашия и подлинной уверенности.

Придут и другие времена, когда путь покажется вам светлым и ясным и вы будете видеть далеко вперед. Каким бы недавним ни было ваше странствие по пути воина, каким бы сильным ни было ваше сопротивление ему, в любой миг можно увидеть проблеск всех этапов пути. Внезапно, в один миг можно ощутить глубокую уверенность и радость, и понять, кто вы на самом деле. Такие внезапные проблески необусловленной подлинности сами по себе могут вызывать страх, поскольку они, скорее всего, очень отличаются от привычного представления о себе, которое у вас сложилось. Но именно они дают вам отвагу и вдохновение, чтобы идти вперед. Они даруют вам видение жизни и руководство на пути.

Практические советы

1. Вскрыть свой страх.

Чтобы вскрыть глубинный страх, нужно обнаружить, где он прячется. Пристально взгляните в привычки тела, речи, эмоций и убеждений. В течение недели обращайте особое внимание на те мгновения, когда вы ощущаете неудобство, нервозность, раздражительность или лень. Что именно вы так не хотите делать? Как вы чувствуете себя с незнакомыми людьми? Как вы себя ощущаете, если вам

приходится делать что-то непривычное — выступать перед аудиторией с лекцией или сообщением, проходить собеседование при поступлении на работу, вставать на два часа раньше или ложиться на два часа позже, чем обычно? Как ощущает себя ваше тело, когда вы входите в помещение и все наблюдают за вами? Как вы себя чувствуете, когда кто-то высказывает мысли, которые вы находите неприемлемыми, глупыми, наивными или дурацкими? Чувствуете ли вы себя обычно правыми и сердитесь ли, если с вами не соглашаются? Отмечайте, когда вы чувствуете нежелание изменяться или ощущаете, что на вас давят.

Все это просто подсказки, помогающие понять, где искать ситуации, в которых вы чувствуете себя неудобно, — критические моменты вашей жизни. Лучше всего эти критические моменты обнаружите вы сами. Вы легко распознаете мгновения неуверенности или раздражительности, если захотите их увидеть и будете с собой честны.

2. Работать со страхом.

Выберите одну из ситуаций, обнаруженных вами в предыдущем упражнении. Заметьте, как вы пытаетесь избежать неловких ощущений и тех ситуаций, которые их порождают. Возможно, вы уже давно осознаете эти привычные шаблоны, но пытаетесь их игнорировать или бежать от них. Отметьте способы, которые вы обычно используете, чтобы от них отделаться. Продолжайте искать в своей жизни неудобные моменты. В каждой такой ситуации обнаружьте страх, как только он возникнет.

Когда вы действительно заметите страх, лежащий в основе привычных мыслей, эмоций и поступков, постарайтесь оставить его в покое, не отталкивая и не реагируя на него. Если вы чувствуете страх, прочувствуйте его по-настоящему. Идите навстречу ситуации, а не бегите от нее (за исключением опасных или неуправляемых ситуаций), идите навстречу страху, гнездящемуся у вас в уме, вместо того, чтобы его игнорировать. Почувствовав страх, поддайтесь ему. Пусть он сделает вас смиренными, почти робкими. Ощутите свое нежное сердце и уязвимое тело. Посмотрите, что будет. Если начнете впадать в панику или если упражнение помешает чему-то конкретному, что вы должны сделать, прекратите его и попробуйте снова в другой раз.

3. Игра со страхом.

Играйте со своим страхом — пока это не угрожает вашей жизни и не наносит вреда вам самим или окружающим. Попробуйте понять, как пройти сквозь страх, понять, что в этом есть нечто восхитительное. Возможно, вам захочется крайностей, вроде прыжков с моста или с парашютом, но в этом нет необходимости. В жизни полным-полно обычных, повседневных страхов, с которыми можно играть. Поговорите прямо с человеком, перед которым вы всегда робеете, и посмотрите, заметите ли вы в своей робости хоть какой-нибудь юмор. Примите ледяной душ: если мысль о нем внушает вам страх, вы тут же подхватите воспаление легких. Посмотрите фильм ужасов, послушайте историю о привидениях, прокатитесь на русских горах или посидите в темной комнате. Что вас пугает? Вызывает ли это легкий трепет? Где в страхе таится веселье? Легко бросьтесь в страх и посмотрите, что случится.

Глава 7

Радость полного присутствия

Проходить через врата страха мы начинаем во время сидячей практики. Следующая задача — распространить практику внимательности с ее основы — сидячей практики — на все, что мы делаем в жизни. Это именно так: сначала мы раз-

виваем внимательность во время сидячей практики, чтобы потом перенести ее в повседневную жизнь. Вся цель практики внимательности — не теряя внимательности, сохранять присутствие в гуще повседневных дел. Даже тем, кто по буддийской традиции три года, три месяца и три дня проводит в уединении (ритрите), все равно потом приходится выйти из ритрита и снова найти свое место в мире, снова участвовать в обычной жизни. Согьял Ринпоче говорит: «У меня нет слов, чтобы выразить это в полной мере: объединить медитацию с действием — вот вся основа, цель и задача медитации. Насилие и стрессы, испытания и соблазны современной жизни делают такое объединение еще более острой необходимостью».

Внимательность в повседневной жизни

Внимательность в повседневной жизни — не равнозначна самосознанию. Проявляя самосознание, вы раздваиваетесь на того, кто действует, и того, кто наблюдает. Вы одновременно пребываете в двух умах и в результате полны сомнений. Для тех, кто практикует внимательность, самосознание может стать проблемой, особенно если они выберут жесткий, «религиозный» подход к практике. В этом случае внимательность становится еще одним поводом, чтобы изводить себя сверх меры, чтобы сомневаться в своем изначальном добре. Фактически внимательность означает, что вы на сто процентов едины с тем, что делаете, так что ум полон внимания к тому, что делает тело, и наоборот. Ум и тело связаны воедино, они действуют синхронно и гармонично, они — одно целое. Ваше внимание полностью сосредоточено на настоящем. Ум больше не обгоняет тело, постоянно забегая вперед, строя планы и замыслы. Он больше не тащит вас назад, стараясь удержать во вчерашнем дне. Напротив, ум и тело переживают мир вместе. Вы внимательны к ощущениям органов чувств в тот самый миг, когда эти ощущения возникают. Вы протягиваете руку за чашкой кофе — и ваш ум обращает пристальное внимание на цвет чашки, на аромат кофе, на ощущение твердой изогнутой ручки между пальцами, на тяжесть поднимаемой чашки.

Если вы выполняете практику именно так, внимательность становится для вас источником радости, а не тревоги. Она приносит радость потому, что избавившись от вечно сомневающегося наблюдателя и получив возможность просто присутствовать в своей жизни, такой, какая она есть, вы тем самым обретаете гораздо больший доступ к энергии и жизненной силе. Однако для того, чтобы практиковать внимательность в гуще дел, необходимы кое-какие усилия и дисциплина. Если вы к этому не привыкли, внимательность не будет такой же естественной, как биение сердца, хотя она столь же естественная функция организма. Сначала необходимо умышленно зародить в себе намерение быть внимательным, хотя приложенное усилие не должно быть напряженным или вымученным. Внимательности в действии могут быть присущи и юмор, и легкость.

Можно начать вносить внимательность в повседневную жизнь с того, чтобы постараться сохранить ее, вставая с подушки для медитации и выходя из комнаты. В этот момент не нужно сосредотачиваться на дыхании — лучше обратить внимание на ступни ног: на то, как они опираются о пол, какое ощущение возникает в ногах при ходьбе. Дальше можно практиковать внимательность, выполняя какое-нибудь несложное физическое действие, — например, наливая молоко в миску с хлопьями, принося дрова для печи или печатая букву. Сохраняя присутствие, обращайтесь внимание на каждую деталь своего движения, так, чтобы ум и тело занимались одним и тем же. Насыпая хлопья в миску, заметьте, какая она на ощупь и на вид — какая у нее расцветка, как в ней отражается свет, — какой звук издадут хлопья, падая в миску, что происходит, когда молоко касается хлопьев и так далее. Есть бесчисленное множество мелочей, которые можно подметить.

Если вы попробуете практиковать внимательность именно так, то, по всей вероятности, вас очень скоро что-то отвлечет. Не стоит беспокоиться. Просто снова вспомните о внимательности — через пару минут, пару часов или пару дней — и снова осознанно обратите внимание на то, что вы делаете. В то время, когда вы не занимаетесь практикой специально, внимательность будет время от времени внезапно посещать вас сама. Это и есть результат предшествующей практики, и по мере ее развития такие моменты будут накапливаться. Осознавайте мгновения внимательности, когда они случаются, и сохраняйте внимательность как можно дольше, но без борьбы. Чем больше вы будете это делать, тем чаще внимательность станет возвращаться к вам.

Когда внимательность посетит вас, уделите ей некоторое время, а потом отпустите. Ключ к тому, чтобы привнести внимательность в повседневную жизнь, — это усилие без напряжения. Вымученная внимательность не работает. Если вы станете слишком усердствовать, стараясь удержать внимательность, это превратится в борьбу. Вы будете больше думать о внимательности, чем по-настоящему заниматься ею. Мысль опять отделится от действия — на этот раз во имя внимательности. Если внимательность возникнет посреди какого-то дела, просто осознайте ее и отпустите — так же, как вы поступили бы с любой другой мыслью. Попробуйте удержать внимательность — и вы ее потеряете, отпустите ее — и она вернется. Внимательность — такая же естественная человеческая функция, как и ходьба: раз научившись быть внимательным, уже не нужно постоянно проверять, правильно ли вы это делаете. На дискуссионной группе по программе Шамбалы Джон рассказал о мгновении внимательности, которое случилось, когда он ехал по улице:

Я пребывал в мрачном настроении — слегка тоскливом, слегка тревожном, словом, был замкнут в своем тесном мирке. Ничего особенного — просто застрял в нем. Тоска навела меня на воспоминания о занятиях на курсах фотографии, где мы в качестве практики рассматривали разные цвета. Краем глаза я что-то заметил — пожалуй, то была зеленая листва на дереве. И вдруг — бац! — передо мной возник мир, будто кто-то отдернул занавес! Внезапно огромный красочный мир оказался прямо передо мной. Все мое уныние как рукой сняло. В этом не было ничего драматического — все произошло очень просто и обыденно. Но для меня разница оказалась огромной. Я сумел с искренним восторгом продолжать практику внимательности еще несколько минут.

По мере того, как вы будете продолжать практику внимательности, вам станет знакомо ощущение присутствия. Когда вы внимательны, вы — здесь, вы проживаете свою жизнь по-настоящему, ваши ум и тело гармонично работают вместе. Веру в эффективность практики развивает сама практика. Постепенно у вас естественно развивается «остаточная внимательность» — та обычная атмосфера внимательности, в которой вам не приходится бороться. Ваш ум способен оценить это почти наивное пребывание во внимательности. Каждый раз, когда ум расслабляется, чтобы прикоснуться к этой наивной и естественной внимательности и гармонии тела и ума, вы можете соприкоснуться с глубинным источником энергии и радости.

Внимательность речи

Внимательность в повседневной жизни включает в себя внимательность речи, а это очень важная практика. Речь — связующее звено между телом и умом. Если тело и ум разъединены, они передают разные сообщения. И поскольку мы не умеем управлять телом так же ловко, как словами, оно нас выдаст. У тела есть много способов передавать информацию. Позы, жесты, выражение лица, походка, то,

как вы входите в комнату, — эти видимые сообщения могут сказать нечто совсем другое, нежели слова, которые вы произносите. В этом случае ваша речь неизбежно станет ложью — и для вас самих, и для окружающих.

Невролог Оливер Сакс в своей книге «Человек, который перепутал жену со шляпой» рассказывает одну историю, иллюстрирующую то, как наши тела могут говорить совсем другое, нежели слова. В этой истории идет речь о больных, страдающих тяжелыми случаями афазии — недуга, при котором люди не способны понимать буквальное значение слов. Но страдавшие афазией пациенты Сакса, как правило, могли понимать то, что им говорят, потому что умели улавливать невербальную информацию — тон голоса, акценты, жесты и т.д. Сакс доказал, что эти пациенты проявляли симптомы афазии только в тех случаях, когда он искусственно исключал из речи все эти невербальные подсказки. Иногда, стремясь свести речь к одним только словам, он был вынужден доходить до того, что полностью лишал свою речь всяких индивидуальных особенностей, используя для этого компьютерный синтезатор. Сакс пишет, что он услышал,

...как из палаты больных афазией доносятся раскаты хохота — передавали речь президента [Рейгана], а все они так хотели услышать его выступление... И вот он заговорил — старый Чаровник, лицедей, заговорил, пустив в ход весь свой арсенал отработанной риторики, театральных приемов, эмоционального обаяния — и больные так и покатались от хохота... Так, значит, именно в этом заключается способность понимать — понимать без слов, что подлинно, а что нет. Значит, именно гримасы, наигранные приемы, неестественные жесты и, прежде всего, неискреннее тона и модуляции голоса звучали такой фальшью для моих бессловесных, но невероятно чутких пациентов. Именно эти самые вопиюще (для них), даже гротескные несообразности и неуместности вызвали такой бурный отклик у моих подопечных, которых не обманули и не могли обмануть слова. Вот почему они так хохотали над речью президента.

Полное присутствие в каждом мгновении, сопровождаемое единством ума и тела, — вот основа искренней речи. На самом поверхностном уровне речь подразумевает только буквальное значение слов. Но говоря, мы передаем нечто неизмеримо большее, чем буквальное значение слов. Мы выбираем конкретные слова, но, когда мы говорим, звучание и тон голоса тоже имеют значение. Ритм, темп и четкость речи, как и беззвучные паузы между словами, тоже несут смысл.

Когда ум и тело работают вместе, вы говорите совсем не так, как пребывая в коконе. Вы по-настоящему слышите и чувствуете слова, выходящие у вас изо рта. Вы чувствуете то место в теле, откуда они исходят. Они могут брать начало в груди — в сердечном центре, или в макушке головы, или в маленьком тугом узле, расположенном в горле. Можно говорить с чувством или так, будто читаешь сообщение для прессы. Можно говорить слишком быстро, так что слова срываются с языка, прежде чем осознаешь, что собираешься сказать. Вылетают слова резко, как пули, или более мягко? Гладят они слушателя или жалят? Говоря с внимательностью, вы можете осознать все эти качества своей речи.

Вы воин, поэтому напоминайте себе о важности слов, которые произносите. Задайте себе вопрос: говорите ли вы именно то, что хотите сказать? По-настоящему ли вы прямы и честны в общении? Или в ваших словах и позиции присутствует обман, рассчитанный на себя или других? Цель речи — нести информацию, но даже в такой простой просьбе, как «передайте, пожалуйста, соль» почти всегда содержится нечто, выходящее за пределы слов. Можно передавать ненависть или любовь, холодное безразличие или признательность.

Слова обладают силой, они не просто носители словарного значения. Они могут передавать мудрость поколений. Когда вы говорите: «Я так тебя люблю» или «Небо совсем темное», или «Только подумаю об этом, как слюнки текут», ваши

слова несут в себе целый мир тонкого смысла. Когда вы говорите, синхронизировав ум и тело и раскрыв сердце, слушая и чувствуя свои слова, то приходите в гармонию с этим потоком силы и становитесь его проводником. Когда тело и ум едины, вы говорите не больше и не меньше, чем имеете в виду, а слова, которые вы произносите, обладают ясностью и способностью воздействовать на ваш мир. И напротив, когда вы говорите автоматически, ваша сила — это всего лишь сила заводной куклы или испорченного водопроводного крана.

Проводя учебные курсы по программе Шамбалы, мы иногда занимаемся практикой внимательности речи или ораторским искусством. Участников просят прочитать упражнение или стихотворение, четко произнося и выделяя каждую гласную и согласную. Принимая участие в практике ораторского искусства, люди слышат, как они говорят, и чувствуют, как слова образуются во рту, в горле, в теле. Зачастую это первый случай, когда люди осознают, как именно они говорят. Многие настолько сильно отождествляют свою привычную индивидуальность с речью, что когда их просят изменить манеру говорить, они начинают вести себя натянуто. И даже соглашаясь выполнить упражнение, они поначалу часто ощущают сильнейшее раздражение и сопротивление.

Но даже в ходе выполнения одного десятиминутного упражнения с участниками происходят поразительные перемены. Те, кто начинает, понурившись перед микрофоном, привычно ссутулив плечи и опустив голову, проглатывая слова, так что они едва слышны, под конец распрямляются, поднимают голову и говорят громко, четко и решительно. Те же, кто выходит к микрофону бойко, с самоуверенной ухмылкой и начинает напористо и агрессивно, постепенно смягчаются и обретают способность слушать.

Кэти, с чьим первым опытом сидячей практики и открытия изначального добра мы познакомились в пятой главе, странствуя по пути воина, продолжала испытывать огромную внутреннюю злость и стыд, хотя отверстие в коконе, которое она ощутила в самом начале, постепенно начало проникать сквозь ее гнев. Ее опыт практики речи, возможно, был экстремальным, но его нельзя назвать нетипичным.

В день практики ораторского искусства я была раздражена до предела. Я ненавидела Шамбалу, и практика показалась мне долгой и мучительной. Вся кипя, я влетела в свою комнату, думая, что эта практика не для меня, что все это просто нелепо. Я ненавидела все, что делала там. Назавтра я собиралась переговорить с кем-нибудь и уехать восвояси. Не помню, чтобы я когда-нибудь прежде ощущала такое раздражение или так мало веры в путь Шамбалы. На следующее утро я проснулась и вдруг сказала вслух: «Ехал грека через реку» — этого не было ни в одном упражнении! — и расхохоталась. Трудно поверить, до чего легко и радостно я себя чувствовала. Просыпаться в таком настроении — это на меня непохоже. Сама не знаю, как меня угораздило попасть в столь легкомысленное состояние. Я вышла из комнаты и по дороге в столовую стала фотографировать деревья, цветы и грибы. Завтрак оказался восхитительным. Что, черт возьми, произошло? В тот вечер руководитель упомянул в своей лекции, что раздражительность помогает вскрывать вещи. Магическая связь! Никогда раньше я не ощущала даже подобия такой легкости. Никогда. Спасибо.

Когда мы говорим со внимательностью, от лица всего своего существа, а не только головы, то ум и тело пребывают в единстве и мы полностью присутствуем. Присутствуя полностью, с открытым сердцем, мы можем общаться искренне. Омраченный ум — следствие постоянных внутренних разговоров — на миг проясняется, и мы ощущаем связь с небом и землей. Когда ум и тело едины и внутренняя болтовня утихает, мы можем обрести волшебную силу и бодрость и так же радостно, как Кэти, выпрыгнуть из кокона.

Тебе привет принес весенний ветерок — не спи!
Перед тобой открыты сто дорог — не спи!
Через порог, где сходятся два мира, ходят люди,
А дверь кругла и смотрит на восток — не спи!

Руми

Осознанность

По мере того, как вы продолжаете заниматься практикой, внимательность расширяется — вы осознаете свое нынешнее окружение, а также внутреннюю среду: свои мысли и эмоции. Разница между *внимательностью* и *осознанностью* берет начало в буддийской традиции практики. Санскритский эквивалент внимательности — *шаматха*, что буквально значит «развитие покоя», но иногда он используется, чтобы обозначить «укрошение ума». Санскритский эквивалент осознанности — *vipashьяна*, его также переводят как «интуиция».

Внимательность — это внимание к деталям и успокоение ума, необходимое для того, чтобы начать практику. *Осознанность* — более широкое ощущение пространства, открытости и ясности, которое развивается на основе внимательности по мере того, как практика приобретает все большую устойчивость. Осознанность можно сравнить с антенной, излучающей волны во все стороны, вверх и вниз. Внимательность с присущей ей точностью и осознанность с ее открытостью и ясной интуицией — это два необходимых аспекта практики в действии, их можно сравнить с крыльями птицы.

После того, как благодаря сидячей практике вы приобрели некоторый опыт внимательности, ум ваш начинает естественно замедлять свой бег, а тело начинает становиться более раскрепощенным. В этот миг, по-прежнему сосредоточив внимание на выдохе, позвольте своему вниманию распространиться и включить в себя более широкое окружение. Пусть ваши органы чувств раскроются, чтобы вы могли в буквальном смысле слова осознавать большее пространство вокруг себя и замечать больше звуков. Это свободный естественный процесс, в котором не должно быть напряженности или целенаправленности. Ваша осознанность расширяется сама собой — пусть так и будет. Вот простой совет обучающимся по программе Шамбалы: двадцать пять процентов внимания уделите дыханию, а семьдесят пять — окружению. Эти цифры — просто подсказка, их ни в коем случае не следует воспринимать как точное руководство. Просто они предполагают, что в какой-то момент можно включить в свою осознанность больше пространства, по-прежнему уделяя внимание дыханию.

По мере того, как осознанность растет, вы обнаруживаете, что естественно обращаете внимание на окружение, на окружающее вас пространство. Когда практикующие оставляют борьбу за господство над миром и своей собственной энергией, их часто посещает внезапное чувство свежести, новизны. Эта новизна бывает яркой и осознанной. И вместе с ней приходит чувство юмора и умение видеть все в истинном свете. Вы можете на миг ощутить свежесть и бодрость, будто в душливо жаркий, влажный день окунулись в глубокое прохладное озеро. Такие внезапные проблески свежести и открытости приходят из-за пределов обыденного потока внутреннего диалога, сумятицы чувств, привычных волнений и тревожных надежд, то есть из-за пределов кокона. Они берут начало в более просторном ощущении бытия — в изначальном добре. Изначальное добро — не чья-то личная собственность. Мы можем ощутить его не только в себе, но и в окружающем нас мире, и в других. ____

Мы погружены в мир, гораздо больший, чем тот, который ведом нашему состоянию ума — обыденному, узкому и боязливому. И для такого прозрения не обязательно проходить долгий период воинской практики. Возможно, ваша жизнь — сплошное расстройство, а сами вы глубоко страдаете. И все же, если вы хотите остаться верным себе, иногда хоть на миг дайте себе свободу — и ваша осознанность расширится, вобрав в себя окружение и сопутствующее ему ощущение энергетического пространства и большего простора.

Глядя с осознанностью, мы включаем в сферу своего внимания все окружающее пространство. Мы замечаем посторонние образы и звуки — и они больше не воспринимаются как нечто отвлекающее нашу внимательность. Разговаривая с кем-то, мы замечаем пространство внутри и вокруг каждого из нас и между нами и все тонкости нашего общения. Мы замедляем темп и слышим тишину между словами. Замедляем темп — и нам уже больше не нужно реагировать оборонительно или поспешно.

Вскоре после встречи с Дордже Драдулом я был дежурным по уборке мусора в Центре созерцания, в котором Дордже Драдул преподавал все лето. Жил он в коттедже в соседней деревушке. Я пришел к его дому, чтобы забрать мусор. Дверь в гостиную была открыта. Дордже Драдул пригласил меня войти и предложил выпить чаю. Сидя вместе с ним за столом, я ощущал смущение и робость. Казалось, окружающее пространство все больше сжимается, внимание мое сузилось, ограничившись столом передо мной и Дордже Драдулом, который сидел напротив и улыбался. Чувствуя неловкость и судорожно подыскивая тему для разговора, я стал жаловаться на неряшливость других сотрудников и грязь на территории центра.

Прошло несколько минут. Дордже Драдул склонил голову к плечу, будто прислушиваясь, а потом прервал меня вопросом: «Это газонокосилка?» Я замолчал и тоже прислушался: действительно где-то вдали стрекотала газонокосилка. Сначала я ощутил прилив злости — похоже, он меня совсем не слушает, — и тут внезапно моя осознанность расширилась. Я ощутил всю комнату вокруг себя, осознал вечернее солнце и поля вокруг дома. Тело мое расслабилось, я откинулся на стуле и смог, прекратив раздраженное нытьё, продолжить разговор об общей ситуации в центре и его возможностях.

Когда развивается осознанность, можно расслабиться и увидеть более крупные модели поведения — свои собственные и других людей. Можно лучше увидеть всю ситуацию целиком, более широкую картину. Это все равно, что видеть вокруг себя на 360 градусов, а не только то, что находится прямо перед вами. Вы начинаете видеть всем своим существом, а не только глазами. Благодаря практике осознанности вы начинаете соединять ум с телом. Можно поддерживать такое внимание и *одновременно* разговаривать с другом. Обратив мое внимание на шум газонокосилки, Дордже Драдул в действительности не сузил мою осознанность, как это можно было бы предположить, а расширил, включив в нее видение окружающего помещения и моего тела, сидящего за столом. И сейчас, сидя за компьютером и печатая, я осознаю вокруг себя комнату и доносящиеся с улицы звуки, над собой — пространство, а под собой — твердый стул, опирающийся на землю.

Кроме того, осознанность привлекает внимание к внутренней среде, которую приносят с собой эмоции. Если ваше внимание будет осознанным, вы заметите, что каждая эмоция приносит с собой целый шлейф других эмоций, мыслей и настроений — чувства свободы или скованности, радости или печали. Мы не просто злимся на друга — за нашей злостью есть что-то еще. Она несет с собой всевозможные предположения — например, о его позиции и поведении; она может нести с собой ревность и даже страсть. Сильные эмоции всегда несут страх и привязанность. Посмотрев на свою эмоцию в упор, с ясной интуицией, вы увидите, что

она мимолетна и невещественна, что у нее нет ничего постоянного, кроме вашей попытки ее удержать. Увидев это, вы можете начать освобождаться от страха и ощущать энергию эмоции как она есть.

Глубже осознав внутреннюю среду своих эмоций, мы перестаем так сильно смешивать их с внешним миром. Мы не совершаем ошибок, принимая свои эмоциональные реакции на людей за абсолютную, истинную их оценку, не путаем свое прошлое общение с людьми с их нынешними ситуациями. Мы сохраняем открытость к тому, что другие хотят сказать и продемонстрировать в данный момент, независимо от прежних отношений с ними. Мы слишком часто делаем поспешные выводы о людях, даже не замедлив темп, чтобы взглянуть на них, ощутить, что они чувствуют, увидеть, что они переживают. Осознанность позволяет нам различать подлинные слова и ложные, потому что благодаря осознанности мы не только слышим произносимые слова, но и воспринимаем смысл и чувство, которые за ними скрыты.

Например, коллега может отпустить замечание, которое поначалу покажется вам оскорбительным, и вы, повинуясь первому импульсу, ответите ему оскорблением. Если же вы воспримете поведение коллеги, тон его голоса и т.д. осознанно, то увидите, что полученное вами оскорбление на деле есть выражение его собственной неуверенности и что у вас есть возможность ответить ему состраданием. Благодаря свежести и открытости, которые приносит осознанность, вы сможете освободиться от лицемерия. Когда нет обмана, можно ощутить энергию эмоций — как собственных, так и своего коллеги, — и между вами сможет завязаться искреннее общение.

Если мы готовы признать внезапные, непредсказуемые вспышки осознанности и интуиции, это способствует развитию чувства юмора.

Лорин, один из участников учебного уик-энда по программе Шамбалы, рассказывает.

В первые годы супружества у нас с женой случались яростные ссоры. Почему-то нам казалась, что мы разговариваем на совершенно разных языках. Мы просто увязли в чем-то таком, чему ни один из нас не мог положить конец. Однажды мы в неистовстве кричали и бранились. Я схватил одну из любимых ваз жены и угрожал запустить в стену. Случайно я оглянулся — на спинке дивана сидел наш черный кот и глазел на нас. И в этот самый миг он зевнул.

Я видел открытый, пустой взгляд кота, и в голове у меня будто что-то щелкнуло. Я вдруг понял, насколько кот эмоционально безразличен ко всему, что между нами происходит, хотя, казалось бы, наблюдает за нами с острым любопытством. Тут я почувствовал такое сильное искушение расхохотаться, что его не смогла сдержать даже злость. Наверное, я понял, до чего комична была вся наша ссора. Какое-то мгновение жена недоуменно глядела на меня, а потом тоже рассмеялась.

В практике воина чувство юмора — очень полезная, необходимая составляющая. Как говорит Дордже Драдул,

Начиная понимать присущее нам потенциальное добро, мы часто воспринимаем свое открытие слишком серьезно. Ради добра мы можем умереть, можем убить — так отчаянно мы его жаждем. Чего нам недостает, так это чувства юмора. В данном случае юмор не означает, что нужно рассказывать анекдоты, ломать комедию или критиковать и вышучивать других. Истинное чувство юмора — это легкость касания: нужно не вбивать истину в землю, а выразить ей свою признательность легким прикосновением. Основа видения Шамбалы — заново обнаружить это истинное, совершенное чувство юмора, это легкое прикосновение признательности.

Развитие осознанности у воина по сути означает все большее и большее ощущение пространства. Воины постигают психологическое пространство в собст-

венной жизни, открытое пространство, свободное от «я» — будто в их уме и сердце полно отверстий, в которые постоянно проникает свежий воздух непривычных, а возможно, и странных мыслей и чувств. Они постигают живость, динамичность, отзывчивость физического пространства мира. Они чувствуют пространство в других людях и вокруг них. Они чувствуют живое пространство, окружающее деревья и скалы, и землю. Постепенно они узнают, что пространство «внутри» не отличается от пространства «снаружи». Как говорит Судзуки Роси, «внутренний мир беспределен, и внешний мир беспределен тоже. Мы говорим «внутренний мир» или «внешний мир», но в действительности есть просто один неразделимый мир».

Дордже Драдул поясняет:

В обыденном смысле мы считаем пространство чем-то пустым или мертвым. В данном же случае пространство — это безграничный мир, способный вмещать, признавать и давать приют. Можно накладывать на него косметику, пить с ним чай, есть пирожные, чистить в нем обувь. Есть нечто. Но вся ирония в том, что, заглянув в него, вы ничего не обнаружите. Если вы попытаете положить на него палец, то обнаружите, что у вас даже нет пальца, чтобы на него положить! Такова изначальная природа глубинного добра, и именно эта природа позволяет человеку стать воином... По сути, воин — это тот, кто не боится пространства. Трус же живет в постоянном страхе перед пространством.

Четыре качества воина

В учениях Шамбалы описываются четыре качества или «достоинства», которые развиваются у опытных воинов по мере того, как они повышают осознанность, избавляются от эгоистических соображений и позволяют силе и радости пространства, необусловленному добру войти в свою плоть, кровь и жизнь. Вот эти качества: безмятежность, задор, дерзость и невозмутимость.

Тем, кто привык к самому современному, бытовому использованию слов, эти качества могут показаться странными. Однако Дордже Драдул, который сам выбирал для них названия вместе с группой переводчиков-учеников, часто использовал термины, которые поначалу резали слух, но на самом деле наиболее точно основывались на этимологии слов. Например, сегодня слово *perk* (задорный, а также бойкий, разбитной применительно к женщинам используется в несколько пренебрежительном и даже уничижительном смысле. Тем не менее Университетский словарь Вебстера определяет одно из значений глагола «perk» как «воспрянуть, вновь обрести энергию и бодрость, особенно после периода слабости или уныния». Это определение очень близко подводит нас к смыслу слова «задорный» как качество воина, хотя в данном случае оно подразумевает более глубокие смысловые оттенки.

Первое качество, безмятежность, — основа сущности воина. Как бы высоки ни были достижения воина, он всегда остается искренним, скромным и непритязательным. Он сдержан и всегда настороже. Не имея преувеличенного мнения о собственной персоне, воин любознателен и полон интереса к окружающему миру.

Второе качество, задор, — это игривость, которая относится ко всему с легким чувством юмора. Однако в такой игривости нет небрежности, она обладает натренированной внимательностью и проявляется непрерывно и радостно.

Третье качество, дерзость, позволяет воину целиком войти в любую ситуацию, не пытаясь измерить собственную способность, дабы правильно среагировать на ситуацию или предугадать ее исход. На этой стадии воин не попадает в путы страха или надежды на какой-то конкретный исход. Чтобы достичь того, что не-

обходимо, он не боится выйти за рамки общепринятых реакций или пределов, поставленных привычными шаблонами мысли или поведения. Он способен оценить всю картину и не впасть в предпочтения.

Четвертое достоинство, невозмутимость, — это умение пребывать в сиюминутности. Воин полностью расстается со всеми логическими рассуждениями, взглядами и привычками. На этой стадии он преодолевает границу между собой и миром и полностью отождествляется с другими людьми, с землей, погодой, лесами, небом и стихиями.

Символами этих четырех качеств выступают четыре зверя. Безмятежность олицетворяет тигр; он идет по джунглям, и каждый его волосок настороже. Он припадает к земле, и увидеть его не так легко. Он гладкий, упитанный, холеный, в нем ощущается трепет жизни. Задор олицетворяет снежный лев. Он живет в горах, на большой высоте. У него длинная бирюзовая грива, развевающаяся по ветру, когда он, рассекая свежий горный воздух весело перемахивает с вершины на вершину. Дерзость олицетворяет гаруда — птица, которая выходит из яйца совсем взрослой. Она парит в небе, никогда не испытывая необходимости приземлиться, и летает через все границы и пределы. С огромной высоты она совершенно ясно видит все происходящее. Невозмутимость олицетворяет дракон. Он живет в стихиях земли, воды, ветра и огня (жара). Осенью он обитает в туманах, весной — в дождях. Зимой он спускается в недра земли, а летом взмывает в небо, вызывая гром и молнию.

Упоминания об этих животных можно встретить еще в Китае эпохи даосизма, а возможно, и в более глубокой древности. По словам Робина Корнмана, воина Шамбалы и ученого-китаиста, «пожалуй, точнее всего будет сказать, что мифология Центральной Азии интернациональна. Она берет начало в культуре древнего Шелкового пути и сочетает в единой цивилизации все, что встречали купцы, странствуя караванами с Запада на Восток». Шелковым путем называли караванный маршрут, протянувшийся от Среднего Востока до Китая, по которому столетиями следовали купцы. Наряду с товарами предметом обмена становилась культура и образ жизни. Суфийский поэт Руми, живший в Турции, на западном конце Шелкового пути, советует:

Будь отважен, как коршун, как тигр — терпелив.

На охоте — проворен, в час битвы — ретив.

Стать отнюдь не стремись соловьем иль павлином:

Этот стонет, в том красок пустой перелив.

(Перевод В.Державина)

Четыре зверя — не просто символы человеческих качеств. На более поздних стадиях пути они становятся помощниками и советчиками воина. Размышляя об особенностях зверей, ощущая свое родство с ними и стараясь увидеть мир их глазами, воин глубоко осознает эти четыре качества.

Дордже Драдул говорит об этом:

Некоторый опыт в таких проявлениях энергии есть у каждого, но если не приложить истинную дисциплину и осознанность, не будет глубокого ощущения, что вы продвигаетесь вперед, идете по жизни, и тогда четыре достоинства, вместо того, чтобы стать путем свободы от «я», останутся втуне как часть привычных шаблонов. Поэтому четыре достоинства необходимо изначально соединить с путем воина. По сути, они представляют собой более высокий этап пути. Воин способен обрести четыре достоинства только после того, как он разовьет в себе непоколебимую убежденность в изначально добре и увидит Великое Солнце Востока, отраженное в переживании священного мира. В этот миг воин подключается к источнику энергии, которая нико-

гда не иссякает.

Воины-ученики, все еще упорно, шаг за шагом минующие врата страха, чтобы полностью освободиться от кокона, по сути, находятся на уровне безмятежности. Тем не менее воин может увидеть в повседневной жизни семена всех этих качеств на любом этапе пути. Каждое формируется на основе предыдущих, поэтому воин, развивший в себе задор, не отрекается от безмятежности и не преодолевает ее. Это не похоже на изучение математики в школе, когда, «пройдя» алгебру, вы надеетесь больше никогда не услышать о ней. Безмятежности, качеству полной приземленности и открытости, учатся — или переучиваются — и используют ее снова и снова. Далее, задор для воина — это естественное следствие обретения безмятежности, а дерзость — естественное следствие обретения задора. В этом смысле в безмятежности уже присутствуют все последующие качества, так же как в младенце уже присутствует подросток, а в подростке — зрелый человек. Достоинства не нужно добывать в борьбе: ведь они — вовсе не диплом. Просто они характеризуют естественное развитие воина в процессе практики внимательности и осознанности и продвижения по пути. Путь наш заключается в том, чтобы не только глубже проникать внутрь, но и открываться наружу, находя свое место в мире и свои взаимосвязи со всем, что в нем есть, с космосом в целом.

Будь безмятежен, как тигр

Освободившись из кокона и обрета некоторую уверенность, вы, возможно, начнете ощущать безмятежность. Остро переживая изначальное добро, вы можете почувствовать, что оно вас слегка принижает. Но безмятежность и приниженность — предвестники новых возможностей. Кокон надут изнутри горячим воздухом. Когда вы слишком самоуверенны, разбросаны и напыщенны или, наоборот, угнетены, погружены в себя и зажаты, то с колоссальным самомнением верите в свой кокон. Когда же вы смотрите сквозь дыры в этом воображаемом сооружении и начинаете понимать себя более ясно, такая самоуверенность становится бессмысленной. Можно посмеяться над своей самодовольной спесью и лицемерными жалобами. Это и есть аспект безмятежности.

Безмятежность не равнозначна робости. Напротив, она означает, что мы уже меньше робеем перед тем, кто мы такие. Мы соприкоснулись со своим изначальным добром, поэтому нас уже не беспокоит, что нам не удастся понравиться другим или обмануть их ожидания. Мы можем дать себе свободу от борьбы за то, чтобы сбылись честолюбивые планы, которые лелеют на наш счет родители и учителя — или по крайней мере от тех честолюбивых планов, которые приписываем им мы сами. Мы можем освободиться от бремени стыда или вины, вызванных теми дурными поступками, которые, по нашему убеждению, мы когда-то совершили. Мы можем сами сказать, что истинно, а что нет, не полагаясь на утверждения или оценки других. Одна одиннадцатилетняя девочка почти час просидела на собрании дискуссионной группы, слушая, как взрослые не могут разобраться с изначальным добром. В какой-то момент руководитель группы спросил ее, не хочет ли она что-нибудь сказать. «Это просто, — ответила девчушка, — изначальное добро — это когда знаешь разницу — где правда, а где вранье».

Обладая внимательностью и безмятежностью молодого воина, мы низко припадаем к земле, как тигр в лесу, — упиравшись лапами в землю, он наблюдает, ощущает, двигается с обостренной осознанностью. Тигр полон достоинства, но осторожен. Тигр умеет двигаться стремительно, но с колоссальной точностью. Безмятежность — это не робость и не застенчивость. Это умение чувствовать, как во-

лоски на хребте встают дыбом, умение, насторожив уши, слушать во всех направлениях, втягивать ноздрями наэлектризованный воздух, наблюдать, выжидать. Мы используем все свои органы чувств, мы заинтересованно и любознательно слушаем свой мир, осматриваем его, трогаем и в эти мгновения сохраняем внимательность. Будьте чутки, как испуганная лань — нервы натянуты, как струны. И вдруг, без всяких усилий с вашей стороны, в коконе появляется трещина — и в нее можно выскользнуть.

Так и мы двигаемся, шаг за шагом, всегда начеку. Если для того, чтобы проткнуть кокон бабочки, мы воспользуемся гарпуном, это будет перебор. Если мы высунемся слишком далеко, обратный поток энергии может нас ошеломить. Если мы сорвемся с края, то скорее всего вернемся в кокон, чтобы спать там дальше, — нас может оглушить, ослепить, ошеломить энергия, слишком жаркая, чтобы с ней справиться. Есть опасность не суметь взять новые для нас крутые высоты. Поэтому, чтобы продолжить путь, ведущий через лес к чистому, бодрящему воздуху горных вершин, — а это и есть наш следующий шаг, — нужно сохранять максимальную внимательность и на сто процентов объединить ум с телом. Так можно установить связь с миром и начать открываться ему.

Внимательность и осознанность — вот главные средства, вооружившись которыми, мы продолжаем странствие к вершинам воинского искусства: синхронизированные ум и тело — наше средство передвижения, а страх — ступень и порог. Однако, чтобы ринуться в космос, необходима связь с реальным миром, с землей. Именно качество *безмятежности* помогает нам поддерживать эту связь между умом-телом и землей. Если, осознав, что снова настал момент выйти из кокона, вы наденете маску, изобразите ложную уверенность и притворитесь, что делаете прыжок, вас снова отбросит назад: *безмятежность* необходима всегда.

Странствие воина необязательно бывает коротким. У него нет никакой конечной точки, где можно сказать: «Слава тебе господи, я выбрался из кокона — теперь о внимательности можно больше не беспокоиться». Мы снова и снова обнаруживаем, что нас обволакивает уютная воображаемая жизнь. И когда мы в тысячный раз понимаем это и ощущаем свое доброе сердце, сердце воина, то только от нас зависит, шагнем ли мы в яркость и неизведанность мира, свободного от обмана. Для этого не существует никакого фокуса, никакого трюка, никакого метода. Никто не сможет сделать это за нас — ни психотерапевт, ни духовный учитель, ни даже лучший друг. Каждый раз, делая шаг по пути, мы утверждаем свое человеческое наследие, возможность жить радостно, без препятствий и притворства.

Практические советы

1. Внимательность тела

Это упражнение может помочь обратить внимание на внутреннее ощущение тела и соединить ум с телом. Хорошее время для того, чтобы подумать об этом, — после сидячей практики. Сядьте на жесткий стул, не откидываясь на спинку, или на табурет. Твердо поставьте ступни на пол, ладони положите на бедра. Почувствуйте, как ноги опираются о пол. Почувствуйте живое тепло в ступнях — ощутите его изнутри. Не теряя внимательного отношения к ощущению в ступнях, поднимайте внимание вверх — по лодыжкам, по икрам. Теперь, сохраняя это ощущение в икрах, поднимитесь, минуя колени, к бедрам ладоням и предплечьям. Переместите внимательность вверх по туловищу и плечам к шее, по мере продвижения сохраняя ощущение в нижележащих частях тела. По задней стороне шеи поднимитесь к макушке, потом спуститесь по лицу и груди в сердце и оста-

новитесь там. Ощутите все тело как одно гармоничное целое. Удерживайте это ощущение как можно дольше — может быть, несколько минут.

Выполнив это упражнение, вы, возможно, решите делать его время от времени в течение дня. Вспомнив о своем решении, выберите какую-нибудь часть своего тела — любую, например правое предплечье, — и отметьте внутреннее ощущение в нем. Продолжая заниматься другими делами, сохраняйте внимательность к этому внутреннему ощущению несколько мгновений: отмечайте любые изменения в своем восприятии.

2. Внимательность действия

Выберите какое-нибудь привычное действие, которое вы часто выполняете. Пусть оно будет каким угодно, но обязательно простым. Выполняя его, будьте внимательны к каждой мелочи. Может быть, вы решили разрезать яблоко. Первое, что вы делаете, — подготавливаете пространство. Положите на стол доску, рассмотрите рисунок древесины, направление волокон, зазубрины, которые оставил на доске нож. Ощутите плотность яблока, его запах, оттенки кожуры, плавно переходящие один в другой. Ощутите, как двигается рука, чтобы взять нож, как напрягаются мышцы, когда вы его сжимаете. Почувствуйте вес ножа, всмотритесь в его форму и заточку. Вслушайтесь в хруст, когда нож медленно рассекает яблоко. Увидьте и ощутите сок, почувствуйте, как во рту начинает выделяться слюна. Продолжайте в том же духе — подробности, которые можно отметить, бесконечны. Заметив, что мысли или звук разговора отвлекли ваше внимание, просто вернитесь к процессу резания, так же как в сидячей практике возвращаетесь к дыханию.

3. Внимательность речи

Выберите любимое стихотворение. Прочитайте его вслух. Прочитайте его вслух еще раз, обращая внимание на каждую гласную и согласную, на каждый слог, каждое слово, каждую фразу. Произносите каждый элемент четко и точно. Читайте медленно, слово за словом. Можно делать это явно преувеличенно. Все это время сидите, выпрямившись.

Почувствуйте разницу между двумя стилями чтения.

Прочитайте стихотворение вслух еще раз. На этот раз не нужно так преувеличивать четкость — просто помните о ней. Говорите, сохраняя подтянутость и достоинство осанки.

Теперь пусть вас послушает друг. Снова прочитайте стихотворение в своей обычной манере, потом — медленно и четко. Почувствуйте, что оба ваши прочтения — это сообщения, передаваемые другу.

Можно попробовать повторить это упражнение в повседневной жизни. Вспомнив о нем, обратите внимание на качество того, что говорите, на громкость, быстроту, тон речи, на заключенное в словах чувство, на смысл, который вы пытаетесь передать. Теперь постарайтесь быть внимательны к своей речи, говорите четче, как вы это делали, читая стихотворение. Чувствуете ли вы какую-нибудь разницу в том, что говорите, или в том, как это воспринимает ваш собеседник?

4. Осознание пространства вокруг предмета

Выберите предмет, который вы находите особенно красивым, который вам дорог. Поставьте его на свободное место, на каком-нибудь простом фоне. Проведите некоторое время, подробно рассматривая его. Дайте себе труд оценить его очертание, цвет, текстуру, качество. Теперь смягчите остроту взгляда, ослабьте сосредоточение и увидите пространство вокруг предмета. Вы можете заметить в этом

пространстве качество энергии. Отметьте, как вы ощущаете предмет, изменилось ли как-нибудь восприятие после того, как вы ослабили сосредоточение.

Если захочется, можно сделать это упражнение в любом месте, с любым предметом, на который упадет ваш взгляд. Сначала вы смотрите на него с обычной сосредоточенностью. Потом, как и раньше, смягчаете пристальность взгляда, ослабляете сосредоточение и отмечаете все перемены в восприятии предмета и своем ощущении!

5. *Осознание пространства в окружении*

Цель этого упражнения — начать осознавать богатство окружающего вас пространства и того, как оно общается с вами. Выйдите из дома в поле или в сад или, если вы живете в городской квартире, в парк. Остановитесь на месте и на несколько мгновений задержите внимание на дыхании, затем — на ощущении тела и распространите осознанность, так, чтобы она включила это окружающее вас пространство. Пойдите так несколько минут — пусть ваша осознанность выйдет в пространство. Отметьте свои ощущения. Что вы чувствуете: угрозу, бодрость, волнение, полноту жизни, исцеленность? Не обязательно давать этому ощущению название — просто почувствуйте его, но если вам проще его назвать, пусть будет так. Перейдите на другое место и снова повторите упражнение. То же самое сделайте в третьем месте. Переходя с места на место, отмечайте разницу в своих ощущениях.

Глава 8

Нежность, бесстрашие и искреннее сердце

Мир, с которым мы сталкиваемся за пределами кокона, в любую минуту может бросить нам вызов. Как только мы ему открываемся, всегда может появиться нечто новое, что затронет наши эмоции, вызовет привычный отклик и потребует нас быть внимательными воинами, а не рассеянными трусами. Болезненные ситуации возникают не только потому, что мы становимся более чувствительными, а потому, что мы более чувствительны к собственным реакциям. Нужна дерзость и отвага, чтобы быть самим собой, чтобы удержаться на пути воина, чтобы сохранять ощущение пронзительности и неловкости, от того, кто мы такие и почему. В этой главе мы изучим механизмы нежности и бесстрашия — они нужны нам для того, чтобы работать со своими эмоциональными реакциями и обнаружить скрытое за ними подлинное сердце воина.

Пока мы все еще находимся в коконе, энергия общения с окружающими остается для нас «эмоцией». Если эмоция становится слишком сильной, слишком реальной, мы скорее всего ее пугаемся. Если такая эмоциональная энергия приносит боль, она может показаться угрожающей просто в силу своей болезненности, или же она может показаться захватывающей, если рождает в нас восторг и страсть. Она может показаться мучительной, если будет незнакомой и «пугающей», и мы запутаемся, стараясь ее «вычислить». Мы боимся потерять самообладание, боимся остаться без маски. Мы ограничиваем эмоциональную энергию своих связей и общений, фиксируем ее, тем самым уменьшая ее силу. Потом мы даем ей знакомое название, например, «страсть», «гнев» или «депрессия». Или же оцениваем ее, думая: «Из этого ничего не выйдет», «Это непрактично» или «Это не то, что я имел в виду». В конце концов у нас может развиться боязнь *чувствовать* искренне и глубоко. Мы можем противиться этой энергии, пытаться от нее скрыться или выработать на нее защитную реакцию, таким образом порождая все новые стра-

дания. Мы может потеряться в своих эмоциях или пытаться их сдерживать. Мы можем упустить из виду, что без эмоций нас ничто не трогает, не побуждает.

Испытания сердца

Эмоции — наша энергия. Это они продвигают нас по пути воина. Если же мы проявляем свои эмоции бездумно и рассеянно, они начинают над нами властвовать — так, будто над нами обретает господство что-то чуждое. Например, чувствуя как в вас закипает гнев и просто давая ему разгореться, вы, возможно думаете: «Я разозлился не на шутку». Потеряв голову от гнева, вы теряете контакт с собой и со своей энергией. Вы сместили фокус с чистой энергии гнева на «я», которое думает, что испытывает гнев. Мысль «Я разозлился не на шутку» завладевает вами, и вы можете проявить привычную реакцию: накричать, ударить, швырнуть чем-нибудь или уйти, топая ногами, и лелеять свою злость в одиночестве. Буддийский учитель из Вьетнама Тич Нат Хань говорит: «Проявляя гнев, мы можем его практиковать или репетировать, тем самым укрепляя его в глубине своего сознания. Выражая гнев человеку, на которого мы злы, можно нанести большой вред».

Те, кто практикует воинское искусство в повседневной жизни, часто сталкиваются с ситуациями, когда они реагируют взрывом эмоций на самые незначительные происшествия, от которых раньше просто отмахнулись бы. Это может озадачивать или выбивать из колеи. «Неужели это я?» — удивляетесь вы. Вот что происходит, когда мы даем себе свободу чувствовать. Когда знакомый, с которым вы договорились о встрече, запаздывает, вас охватывают невесть откуда взявшиеся злость и возмущение. Свежий прилив чувств при встрече со старым другом может вас ошеломить. Мелкая на вид неурядица в школе или на работе может повергнуть вас в глубокое уныние.

Раскрыв глаза и сердце, вы обнаруживаете, что мир — неисчерпаемый источник острых углов. Если вы воин, это не значит, что все должно идти гладко как по маслу. Ведь мы не стараемся приглушить свои эмоции — совсем напротив, мы стараемся ощущать мир таким, какой он есть, не надевая на себя пластмассовый защитный футляр. «Если вы хотите быть последователем учения о едином, — писал Сэн Цань, — не восставайте против Мира Чувств. Только приняв Мир Чувств, можно разделять Истинное Понимание». Разница между воином и трусом заключается в отношении к острым ситуациям: воин относится к ним со вниманием и в конце концов может черпать в них наслаждение, трус же их сглаживает или бежит от них.

Когда в свете изначального добра вы начинаете видеть свой кокон более отчетливо, у вас возникает *желание* быть самим собой. Воины хотя и хотят выйти из кокона, несмотря на то, что им бывает страшно сделать шаг наружу. Видя свои маски, мы видим и возможность отказаться от них и начать обращаться с миром непосредственно, с нежной отвагой, может быть, даже с налетом игривой бравады. Можно воспринимать испытания как несильные электрошоки, которые нас пробуждают, или как холодный свежий запах тающего снега ранней весной, который изгоняет городскую затхлость из наших легких и умов.

Это грань, за которой вы будете находить себя снова и снова. Одной ногой вы еще в коконе, а другой — снаружи. Куда идти? Все зависит от нас самих. Выход наружу не обязательно сулит нам какие-то выгоды. И борьба здесь не нужна. Возможно, это будет мимолетное, почти неуловимое прозрение, которое поможет вам увидеть свой кокон, — может быть, ощущение собственного упрямства или привязанности. Если вы его уловите, то, возможно, предпочтете впредь признавать свои интуитивные ощущения. Вот где важна практика внимательности и осознанности — вы замедляете темп и обретаете ту четкость восприятия, которая

необходима, чтобы уловить мельчайшие бреши в своей обороне, а затем расслабиться и открыться настолько, чтобы их признать.

Ощущая мир вне кокона, вы, возможно, почувствуете себя очень уязвимо — вас могут донимать любые мелочи. Поначалу жизнь без привычных барьеров рассеянности и безразличия может казаться очень затруднительной, поскольку вы чувствуете грубую энергию эмоций — собственных и чужих. Каждый раз, освобождаясь от эгоистических представлений, вы ощущаете остроту, подлинную неопределенность и хаос окружающего мира. Теперь вы более чутки, а окружение порой кажется чересчур реальным, и это не всегда приятно. Все, что вы воспринимали как должное, уже больше не выглядит само собой разумеющимся. Порой вы ощущаете свою наготу, ощущаете прикосновение энергий и чувств, которые вас ошеломляют и с которыми вы не умеете обращаться.

Каждый переживает это по-своему. Можно слушать окружающих и впервые слышать их по-настоящему. Можно обнаружить, что люди, которых вы давно знаете, совершенно не похожи на то представление, которое у вас о них сложилось. Можно понять, что ваш муж или ваша жена — совершенно незнакомый для вас человек, или понять, что в адресованных вам критических замечаниях шефа или сына-подростка есть доля истины. Расположение, которое демонстрируют друзья, может показаться слегка чрезмерным. Возможно, дружеские отношения будут складываться не так безмятежно, когда вы посмотрите на друзей новыми глазами. Может быть, вы яснее увидите неприязнь и интриги товарищей по работе.

Том, редактор газеты, после нескольких месяцев практики принял участие во встрече дискуссионной группы и признался, что близок к шоку. «У меня больше ничего не получается. Я чувствую себя неловким и крикливым. Вижу, что тираню окружающих, а как работать иначе, не знаю. Вижу, что люди жестоки друг с другом, и не знаю, как их остановить. Как можно ходить на работу без масок? Что в них плохого? У меня такое чувство, будто я превратился в мокрую тряпку». Остальные члены группы сочувственно кивали. Им тоже приходилось не сладко.

Мы так хотим избавиться от боли, вместо того, чтобы посмотреть в лицо простой правде жизни. Но обучение воинскому искусству предназначено не для того, чтобы вы постоянно могли чувствовать себя хорошо. Если вы иногда испытываете боль, это не значит, что вы сделали что-то не так. Когда вы начинаете пробуждаться к пониманию того, кто вы на самом деле, жизнь порой становится более мучительной, может быть, даже гораздо более мучительной. Если долго сидеть, поджав ноги, они затекают, а когда начинают отходить, вы ощущаете покалывание, «мурашки», и это бывает довольно болезненно. Когда вы идете к зубному врачу и вам делают обезболивающий укол, челюсть немеет, а когда она отходит и к ней возвращается чувствительность, это тоже может быть весьма болезненно. Как к онемевшей ноге или челюсти возвращается способность воспринимать физические ощущения, так и пробуждение к ощущению того, кто вы такой, чувство, кто вы такой, может причинять беспокойство и даже боль.

Еще одна участница дискуссионной группы, Сара, рассказывает: «Два года я старалась быть Джозефу хорошим, добрым другом. Однажды я посмотрела на него, поняла, что он мне совсем не нравится и больше не захотела с ним жить. Просто я ничего к нему не чувствовала, и так было всегда. Это меня по-настоящему потрясло. Мне не хотелось причинять ему боль, мне было жаль его и себя, но наша связь была притворством. Я знала, что нужно положить ей конец, только мне хотелось, чтобы это получилось по-хорошему. Я поняла, что уже давно все знаю, просто раньше не могла взглянуть правде в глаза. Теперь мое желание быть собой сильнее страха быть честной с Джозефом или страха одиночества».

Странствие воина не бывает ни легким, ни беззаботным. Любой духовный учитель, утверждающий обратное, не говорит вам всей правды. Если он говорит только о радости и мудрости, которые вам предстоит обрести, вы испытаете горькое разочарование, когда вам откроются истинные испытания духовного пути. Легкость и беззаботность — это часть брони кокона.

Новообретенное сердце воина бывает нежным и неискушенным. Мы ощущаем себя по-новому и не очень-то уверены, как нам быть с миром, от которого мы всегда старались спрятаться. Один из учеников, Питер, рассказал группе: «Я поссорился со своей подругой Мари и понял, что одна из моих масок — это делать вид, что я ее люблю. Но я никогда не показывал ни ей, ни себе свою нежность. В действительности моя показная любовь была футляром, который скрывал сердце, спасая меня от возможной боли. Я понял, что могу быть с ней по-настоящему искренним, только если сумею одолеть страх показать свою мягкость. Впервые за двадцать лет я заплакал — от облегчения и одновременно от грусти».

Нежность

Выход из кокона начинается с отношения, исполненного милосердия. Страх загнал нас в тупик безмолвного раздражения, и путь наружу начинается с милосердного отношения к самому себе. Мы можем довериться изначальному добру мира, самих себя и окружающих, можем себе позволить почувствовать милосердие. Нет нужды агрессивно пробиваться сквозь стенки кокона, используя для этого таран. Можно нежно взглянуть в лицо своему страху перед неизвестностью и выйти наружу — мягко, но резко. В трехлетнем возрасте у моей дочери бывали ужасные приступы ярости. Она валилась на пол, орала и билась. Эти приступы бывали по-настоящему страшными, не помогали никакие уговоры, попытки удержать. Нам ничего не оставалось, кроме как сидеть рядом и терпеливо ждать. Наконец, малышка вскрикивала: «Мама, заberi меня отсюда!» и позволяла матери нежно обнять себя и с любовью держать на руках, пока она не успокоится. Так же нужно обращаться и с собой. Как сказано в одном из текстов учений Шамбалы, «ум бесстрашия Нужно положить в колыбель милосердия».

Необходимо принимать сложные ситуации и испытания, которые будоражат наши эмоции, такими, каковы они есть на самом деле. Эмоции — это не вещи, которыми мы можем владеть или которые могут владеть нами. Это энергетические схемы, связывающие ум-тело с миром. Ключ к воинскому искусству — осознавать эмоциональную энергию в момент ее возникновения и страха, а также мягкость и нежность — спутники наших эмоций. Освободитесь от страха, перестаньте цепляться за энергию как за «мой страх» или «мою страсть» — и вы почувствуете грубую, неочищенную энергию этой связи. Открыться болезненным ситуациям и даже идти им навстречу с любопытством, нежностью и отвагой — вот испытание воина.

Там, где есть сильная, болезненная эмоция, есть и колоссальная жизненная энергия. Тич Нат Хань говорит:

Когда мы гневаемся, мы сами и есть гнев. Когда в нас рождается гнев, мы можем осознать, что гнев — это наша энергия, и принять эту энергию, чтобы преобразить ее в другую разновидность энергии. Когда у нас есть компостная куча, состоящая из органических отходов, которые разлагаются и дурно пахнут, мы знаем, что можем преобразить эти отходы в прекрасные цветы... И к своему гневу тоже нужно подходить с интуицией и недвойственной мудростью садовника, использующего органические удобрения. Не нужно отвергать гнев или бояться его. Ведь мы знаем, что гнев может быть чем-то наподобие компоста и в его силах породить на свет нечто прекрасное.

Нежно открываясь своим эмоциональным откликам, можно позволить им присутствовать, не пытаясь их скрыть или влиять на них, придумывая, что вы чувствуете на самом деле. Если вы чувствуете гнев, одиночество, нетерпение или любую другую сильную эмоцию, *почувствуйте* энергию гнева, одиночества, нетерпения по-настоящему. Подружитесь с ней, прислушайтесь к ней, и пусть она скажет вам все, что должна сказать.

Нежность — это не слабость и не соблазн: это гибкость, позволяющая освободиться и открыться миру. Ее питает наша доброта к собственным необузданным мыслям и безумным эмоциям, одолевающим нас во время сидячей практики. Истинная нежность — это способность избавиться от сосредоточенности на себе — признака самосознания — и начать любить и лелеять себя и других. Можно оставить попытки держать себя в узде, дать телу расслабиться и почувствовать мягкость, нежность и свободу.

В учениях Шамбалы нежность считается качеством материнского принципа. Каждый из нас, независимо от того, мужчина он или женщина, пережил состояние, когда тебя принимают, о тебе заботятся, тебя лелеют — качества того, кто воплощал для нас материнский принцип, и наши ум и тело сохранили это впечатление. Каждый из нас обладает способностью так же открыться другим — безоговорочно и с любовью. Говоря о работе с гневом, Тич Нат Хань отмечает: «Спутницей гнева можно считать осознанность. Осознанность по отношению к гневу не подавляет его и не прогоняет. Она просто наблюдает за ним. Это очень важный принцип. Внимательность — не судья. Она больше похожа на старшую сестру, которая присматривает за младшей и успокаивает ее с любовью и нежностью».

Бесстрашие

Бесстрашие — это качество отцовского принципа, неистовое защитное качество, осмеливающееся вступить в бой с врагом. На пути воина врагом является все, что угрожает помешать жить подлинно и быть самим собой. Главный наш враг — это рабская покорность коконному миру. Другие враги — жестокость, трусость и лень. Они угрожают похитить у нас осознанность и заточить нас обратно в кокон. Враги угрожают нашему общению и взаимосвязи с миром. Они прежде всего серьезны. Но бесстрашие приносит с собой юмор, который может прогнать эту серьезность, как свежий ветер сметает со двора сухие листья.

Как-то раз я вывихнул большой палец на ноге, так что с трудом ходил. Лил проливной дождь. Я припарковал машину рядом с почтой на пятнадцатиминутной стоянке. Когда я вернулся с почты, машина отказалась заводиться. Я доковылял до телефонной будки, которая находилась ярдах в пятидесяти, промокнув при этом до нитки, и вызвал техпомощь. Потом, проклиная все на свете, вернулся к машине, чтобы подождать, когда придет тягач. Прошло несколько минут, и слева возникла чья-то тень. В окно постучал полицейский и недовольно уставился на меня. Когда я объяснил, что у меня не заводится машина, он показал другую стоянку, располагавшуюся в сотне футов от первой, и помог мне под дождем откатить туда машину.

Мокрый и злой, я снова забрался в кабину и поймал взгляд двенадцатилетней дочери, которая сидела внутри. Она смотрела на меня со смешанным выражением недоумения и участия. «С чего это ты так раскипятился?» — спросила она. От этого вопроса я на миг разозлился еще больше. Я не стал отрицать, что злюсь, но ее замечание заставило меня ощутить энергию злости сильнее и непосредственнее. Внезапно я увидел весь эпизод глазами дочери, — и вдруг, — хлоп! — как будто лопнул пузырь. Мы с дочкой обменялись улыбками, а когда приехал тягач, мы уже умирали от хохота.

Если, столкнувшись с трудной ситуацией, вы мобилизуете силу, бесстрашие и... юмор, это позволит вам сохранить равновесие. Такое равновесие — надежная почва для сохранения осознанности при переживании сильных эмоций, она не позволяет вашим собственным реакциям или реакциям окружающих захлестнуть вас и унести с собой. Если обладать равновесием, жизненные успехи и неурядицы не будут то и дело выбивать из колеи. Равновесие позволяет храбро и заинтересованно открыться непредсказуемому миру, который вас окружает. Мы и вправду понятия не имеем, что случится завтра или даже через пять минут. Одно мгновение может изменить всю нашу жизнь, но даже тогда мы вовсе не должны терять осознанность — достояние воина.

Если при возникновении эмоций мы сохраняем равновесие, это дает возможность относиться к ним с присутствием, не изменяя их. Нужна смелость, чтобы сохранять полное присутствие перед лицом собственной эмоциональной энергии и энергии, которая нас окружает, какие бы чувства ни возникали — гнев, печаль, страсть или их безымянная смесь. Нужна смелость, чтобы не отвернуться от эмоции или не попытаться ее ослабить. Но если вы как следует познакомитесь с гневом, страстью или ревностью и спросите у них: «Чего ты хочешь *на самом деле?*», то сможете обнаружить, что они указывают в совершенно неожиданном направлении. Как говорил Лю Вэнмин, «уметь быть неспешным, когда спешишь, уметь не распускаться, когда отдыхаешь, уметь не пугаться и не теряться, когда испуган — вот наука, которая возвращает нас к природному состоянию и преображает нашу жизнь».

Бесстрашие приносит с собой способность прислушиваться к эмоциям, не реагируя на них слишком остро. Когда мы бесстрашны, то не боимся того, что может случиться, и не надеемся на что-то лучшее, чем есть у нас сейчас. Привычные реакции — вина, неприязнь или слишком большие ожидания — уступают место нежности и терпимости к своей жизни и к окружающему миру. Мир начинает казаться ярким и насыщенным, наши глаза открываются и обретают способность видеть смысл и юмор даже в мелочах, пусть мир по-прежнему усеян шипами и мы стали еще чувствительнее к их остроте.

Если вы сумеете почувствовать энергию своих эмоций, не впадая при этом в смятение, то сможете услышать их мудрость и интуитивные прозрения. Помедлите — достаточно долго, чтобы почувствовать мир и услышать то, что он вам говорит. Впустите в свое сердце пространство осознанности. Так вы станете более чуткими и открытыми к оттенкам этого мира.

Подъем эмоциональной энергии можно превратить в интуицию — нужно только замедлить темп и осознавать каждую стадию ее возникновения в тот самый миг, когда она рождается. Дордже Драдул отмечал несколько стадий, основанных на буддийской традиции Ваджраяны. Эти стадии аналогичны видению, слышанию, обонянию и осязанию энергии — как будто эмоции приближаются к вам.

Когда вы впервые осознаете эмоцию, может возникнуть ощущение, что она находится на каком-то расстоянии, как будто некий посторонний предмет. Как говорит Дордже Драдул, «когда мы видим эмоции, то в целом осознаем, что они обладают собственным пространством, собственным развитием». Потом, приближаясь к ней, вы начинаете ощущать «пульсацию» энергии — как будто слышите звуковую вибрацию. Оставаясь с энергией, по мере того как она подходит еще ближе, вы сможете оценить ее, почувствовать ее аромат и понять, что с ней можно справиться — как будто вдыхаете аромат аппетитного блюда, пробуете его на вкус и чувствуете, что готовы его съесть. И, наконец, к эмоции можно прикоснуться. Вы чувствуете реальность энергии, ощущаете ее всю целиком, как говорится, «с потрохами». Вы понимаете, что со всеми своими эмоциями можно поладить, что они никакое не безумие, а просто-напросто всплески энергии. Их можно

раскусить, переварить и превратить в часть себя. На этом уровне нет никакого деления на вас и вашу энергию.

Такой процесс, когда вы все время проходите сквозь страх перед собственной эмоциональной энергией и внимательно общаетесь с ней, и есть процесс превращения — так средневековые алхимики превращали свинец в золото. Алхимики не избавлялись от свинца — они изменяли его внешний вид и свойства. То же самое представляет собой и превращение эмоций. «Существует страх, что эмоция окажется нам не по плечу, что мы можем стать ее жертвой, утратить свое достоинство, свое человеческое лицо,» — писал Дордже Драдул и продолжал:

Превращение предполагает преодоление такого страха. Позвольте себе побыть в своей эмоции, пройти через нее, сдаться ей, пережить ее. Вы начинаете сами идти навстречу эмоции, а не просто переживать эмоцию, которая идет вам навстречу. Между вами начинает развиваться общение, танец. Тогда самые мощные энергии становятся совершенно управляемыми, они больше не поработают вас, потому что если вы не оказываете сопротивления, нечего и поработать. Там, где нет сопротивления, возникает чувство ритма.

Эмоциональная энергия начинается с подлинного прозрения. Гнев возникает из-за остроты нашего интеллекта — мы действительно улавливаем, что в нашем мире что-то не в порядке. Но если мы видим, что в мире что-то не так, то вместо того, чтобы стараться уничтожить беспорядок гневом, можно освободиться от уверенности в собственной непогрешимости и использовать эту энергию, чтобы исправить беспорядок. Влечение возникает потому, что наши чувства слишком широко распахнуты и мы слишком ценим другого человека, цветок или даже золотые часы. Но можно, не стараясь соблазнить предмет своего влечения, просто восторгаться тем, что воспринимают наши органы чувств, и создавать произведения искусства. Зависть возникает, когда мы нутром чуем богатство своего мира. Но вместо того, чтобы стремиться завладеть тем, что принадлежит другим, можно почувствовать, как святость мира обогащает нас самих.

Открытое сердце бывает печальным и радостным

Когда мы открываемся миру, нам становится доступным большее количество энергии. Энергия нашего мира пробуждает нас и зовет за собой. Работая на основе изначального добра и точной интуиции, мы устанавливаем с миром более непосредственную связь, свободную от воображаемых представлений о том, каким бы мы хотели видеть мир, — ведь они только создают препятствия. Мы соединяем свою интуицию с окружающим миром в энергии взаимодействия — энергии живой, разумной, насыщенной и реальной. Ей присущи своя направленность и свое намерение. Непосредственно переживая ее, мы можем глубже проникнуть в богатство мира. Когда вы пребываете в гармонии со своим сердцем и чувствуете его качество, не оценивая его и не реагируя на него сгоряча, то обнаруживаете под внешней оболочкой эмоций более сокровенное, более нежное, более постоянное чувство. В самой глубине сердца таится чувство проникновенной, неизменной печали и радости, которое берет начало в умении по-настоящему открыться миру и искренне отвечать ему.

Не так давно я проводил во Франции учебный курс по программе Шамбалы. То был десятидневный семинар, собравший пятьдесят участников со всей Европы. Кроме посещения лекций, дискуссий, практических занятий и исполненных внимательности прогулок по окрестному лесу, нам всем приходилось помогать в присмотре за детьми и приготовлении пищи, а также решать денежные вопросы, мыть посуду и туалеты и делать все остальное, чтобы обеспечить бесперебойную работу семинара в течение десяти дней. Здесь не очень-то срабатывают привыч-

ные шаблоны, которые люди используют, чтобы держаться особняком и не ощущать по-настоящему той борьбы, которая происходит в каждом. Участники семинара чувствовали сильную напряженность, усталость и раздражительность и в то же время воодушевление и открытость.

Где-то в середине программы ко мне пришла молодая женщина. Она обрушила на меня целый поток жалоб — до того ее все раздражало. Она не знала, зачем приехала сюда, зачем занимала деньги, чтобы приехать; ей казалось, что люди здесь придираются друг к другу. Потом она заплакала и сказала, что чувствует себя лицемер-кой, видя разницу между всем тем прекрасным, что мы изучаем, и тем, как люди ведут себя большую часть времени. Она понимала, что напрасно обвиняет окружающих и срывает на них свое раздражение: ведь в действительно-сти проблема скрывается в ней самой.

Я почувствовал, что сквозь ее боль и раздражение пробивается огромная любовь и доброта, огромное желание, чтобы все в группе ладило между собой. Может, это и есть первый шаг к построению справедливого человеческого общества, подумалось нам. Тогда люди могли бы быть честными друг с другом, более обна-женно видеть сердце друг друга, быть нежными к себе и окружающим. Под конец она сказала мне, что боится того, что произойдет, когда она после окончания се-минара вернется домой, боится, что просто закроется снова.

Участники учебных семинаров по программе Шамбалы, групп психотерапии, ретритов по практике созерцания очень часто говорят о своем стремлении лю-бить, быть добрыми и нежными к другим, отдавать и в то же время о боязни этой самой доброты и отдачи. Многие плачут, чувствуя, что не готовы, чувствуя ог-ромный разрыв между тем, какими они хотели бы быть, и тем, какие они на самом деле, чувствуя себя плохими. Однако в самом этом разочаровании скрыты любовь и стремление отдавать. В нем скрыто понимание присущего каждому человеку изначального добра.

Бет, мать-одиночка, занимающаяся коммерцией, рассказала участникам своей учебной группы: «Мы с одиннадцатилетней дочерью обедали. Она что-то болтала о школьных делах, а я как обычно во время обеда озабоченная и раздраженная, не слушала ее. Забавно, но на этот раз я думала о коконе, о котором впервые услы-шала неделю назад. Я взглянула на дочь и вдруг *увидела* ее оживленное, радост-ное лицо. И тут будто вся комната внезапно раскрылась, как картинка из книги-раскладушки. Я услышала дочкин голос, прислушалась к тому, что она говорит, почувствовала ее волнение по поводу того, что в тот день случилось в школе. Это меня по-настоящему тронуло. Сердце мое разрывалось от мысли, как я ее люблю и как часто забываю, что она живой человек».

Каждый жаждет не только получать, но и отдавать. Каждый жаждет любить и быть любимым — и не только в романтическом или сексуальном смысле, но и в более глубоком понимании. В сердце каждого из нас скрыта энергия сострадания и любви. Мы способны сочувствовать некоторым из окружающих нас живых су-ществ — людям и животным. В ясности своего сердца мы можем чувствовать ра-дость и страдание другого существа. Мы знаем, что способны любить, но думаем, что не умеем любить или не знаем, кого любить — вот в чем наша беда. Мы бо-имся полюбить даже самих себя.

У нас разрывается сердце, когда мы видим, что и другие чувствуют то же са-мое. Из глубины своего разбитого сердца, сердца полного радости, тоски и печали, мы можем взглянуть на других и ощутить их сердца, полные добра, тоски и печали. И тогда мы почувствуем свою тесную связь с ними. Почувствуем, что их сердца — это наше сердце, что на самом деле нет разницы между их тоской и на-шей тоской. Видя и ощущая такую тоску и доброту и... страх, люди иногда содро-гаются и плачут столь безутешно, что кажется, будто весь космос плачет вместе с

ними. И в то же время можно ощутить огромную радость, будто весь космос смеется вместе с нами, ибо это смешанное чувство, наконец-то, близко к истине.

Печаль — это чувство одиночества. Чувствуя радость, вы хотите поделиться ею с другими, но не можете поделиться по-настоящему полно, потому что радость открывается только в переживании. Единственный способ разделить чью-то радость — это обнаружить ее в себе, в своем сокровенном, личном переживании и в своем сердце. Единственный способ поделиться радостью — использовать присутствие, взаимосвязи, общение, которые дает подлинное родство с другими. Как бы воин ни стремился помогать другим, как бы он ни хотел отдать им часть радости и бодрости, обретенных на пути, мы знаем, что каждый должен найти свою дорогу. Мы можем направлять других, но никогда не сможем сделать это за них.

Дженнифер глубоко убедилась в этом во время второго уик-энда учебного семинара.

Можно очень много рассказывать о том, как учение и практика затронули мое сердце и изменили мою жизнь. Пожалуй, самое памятное событие произошло во время моего второго учебного уик-энда по программе Шамбалы, четыре месяца спустя после первого. В пятницу я пропустила вечернюю лекцию — вместо нее я пошла с мужем в гости. В тот вечер он сказал мне, что у него есть другая женщина. До этого ни у него, ни у меня не было связей на стороне. Пару лет назад влюблялась в разных мужчин, но это быстро проходило. Его признание меня потрясло. В субботу утром мы пошли на семинар. Этот день был для меня напряженным, все воспринималось очень остро. Я ощущала сильнейшую ярость. После вечерней лекции, оставшись одна, я сделала сознательный выбор: не отталкивать Ричарда, видеть его таким, какой он есть, а не таким, каким я хотела бы его видеть.

Воскресенье было очень похоже на субботу, только я сильнее ощущала свое разбитое сердце. Потом, во время сидячей практики, у меня возникло ощущение, будто я падаю. Я знала, что никуда не делась, но ощущение падения сквозь тоннель было очень живым. Он казался бездонным, мне было не за что ухватиться. Я в ужасе зарыдала. Меня подмывало убежать из комнаты, но я держалась, зная, что мне скоро предстоит разговор с руководительницей. Наконец меня проводили в ее кабинет. Она посмотрела на меня и спросила, что происходит. Я рассказала о том, что со мной случилось. Потом спросила: «Может быть, это и есть то «страдание», о котором я слышала в буддийских учениях?» Она подалась вперед и ответила: «Нет, это воинское искусство». Я спросила, не придется ли мне теперь жить так постоянно. Она показала на портрет Дордже Драдула и просто сказала: «Он жил». Я снова села на свою подушку, уик-энд продолжался, потом он закончился. И жизнь пошла своим чередом со всеми своими взлетами и падениями. Но что-то произошло в тот миг, когда я искала утешения, а вместо него нашла свое печальное и нежное сердце, свое достоинство. И пути назад нет.

Наше открытое сердце бывает радостным, потому что любит, и одновременно печальным, потому что видит колоссальную борьбу, которую ведут другие, чтобы стать подлинными людьми, стать собой. Мы знаем, что эту борьбу ведут в одиночку, и жаждем помочь людям, но можем только поощрять их достоинство и отвагу. Мы не можем пройти их путь за них.

Моя дочь прошла подготовку по программе Шамбалы и так воодушевилась, что вызвалась координировать учебные программы. Каждый раз, когда она возвращалась домой, я несказанно радовался, видя ее радость, и в то же время ощущал пронзительный укол печали. Поначалу это меня очень беспокоило, и я много думал об этом. С какой стати мне печалиться, если моя дочь нашла свой путь — путь, который я сам так люблю, который на моих глазах принес пользу стольким людям? Постепенно я привык к этому чувству печали, хотя так и не смог его объ-

яснить. Может быть, то была печаль от понимания, что я вижу расцвет ее сердца и ума, что ее жизнь будет не бездумно счастливой, а, скорее всего, истинно наполненной. Может быть — от понимания того, что она вырастет и так чудесно изменится.

Печаль и радость — это отклик сердца на перемены. Печаль открытого сердца не имеет ничего общего с тоской, жалостью к себе или потворству своим желаниям. Все вокруг постоянно меняется. И в этом смысле все умирает. Мы сами меняемся и умираем, как и все, кого мы любим, и все в мире красоты и добра. Мы не можем уцепиться за свою жизнь или за себя в своем нынешнем состоянии и попытаться остаться такими навсегда. Мы сами меняемся, и наша жизнь меняется тоже. В этом и состоит красота жизни, ее радость и печаль. Радость усиливает страдание мира закатного солнца, заставляя нас более остро переживать этот контраст. Избегать новизны и перемены — значит причинять себе боль. Даже путь воина может казаться тяжким испытанием, если ученик испытывает чувство сродни чувству матери, которая, несмотря на занятость или усталость, вынуждена раз за разом подходить к плачущему ребенку.

Одно из глубочайших учений Дордже Драдула — это объяснение того, что на пути воина, как и на любом другом пути, есть место печали. В наши дни великое множество духовных учений и систем психотерапии ориентировано на то, чтобы найти удовлетворение, радость, любовь, мудрость и другие прекрасные вещи. Порой кажется, что они — очередной вариант осуществления неотъемлемого права человека на погоню за счастьем. Людей, которые чувствуют искреннюю печаль, объявляют больными. Психологи относят печаль к симптомам клинической депрессии, а в последних книжках по самолечению депрессию, а следовательно, и печаль, называют одной из самых распространенных болезней нашего времени. Возможно, люди просто испытывают искреннюю печаль из-за того, что жизнь кажется такой пустой, что общество, в котором они родились, зашло в тупик и все — они сами и окружающие — так страдают. Часто люди, сами того не сознавая, печалятся о других. Эта печаль — следствие понимания мира закатного солнца и его непохожести на Великое Солнце Востока.

Однажды в Нью-Йорке, на семинаре по программе Шамбалы для подготовленных учеников, меня попросили прочитать первую лекцию вместо Дордже Драдула, который только что оправился от долгой болезни. Я сразу же подготовился как можно тщательнее, а перед самой лекцией зашел к нему, чтобы обсудить свои наброски. После того, как я прочитал их Дордже Драдулу, тот сказал: «Думаю, здесь кое-чего не хватает: печали». Я испытал глубокое потрясение. Похоже, он имел в виду нечто гораздо большее, чем то, о чем я собирался говорить вечером. Он имел в виду то, чего так не хватает всему нашему обществу: чувства подлинной печали — не гнева, не справедливости, не отчаяния, а печали от понимания своего истинного состояния и ужасной опасности, угрожающей человеческому обществу. Этот миг я запомнил навсегда.

Открытое сердце понимает, что человеческое сердце всегда печально, если оно искренне. Старые американские блюзы и испанские фламенко — песни, повествующие о любви и оторванности от любого места и времени, несут в себе печаль, которая выражает не тоску или горе, а скорее глубину человеческого сердца. В лучших из этих песен всегда есть нечто такое, что выходит за пределы времени и личных переживаний. Мы слышим в них голос правды и откликаемся радостью. Корень слова «печальный» (*sad*) — латинское *sat*, которое является также и корнем слова *satisfied*, «удовлетворенный». Выходит, что печаль связана с совершенной полнотой, совершенной удовлетворенностью. Когда я сижу за столом с друзьями — не на «званом ужине», а на настоящем пиру дружбы — часто по мере того, как вечер проходит, меня охватывает чувство печали. Оно происходит от

витающего в воздухе ощущения полноты и тихой радости и еще от того, что в таком дружеском общении всегда присутствует неизбежность расставания.

Спутницей печали часто бывает нежность, которая, в свою очередь, приносит открытое сердце и искренность, и это очень радостно. Радость и печаль неразделимы. Люди плачут на свадьбах или просто от радости, когда они счастливы. Мы чувствуем тихую, мягкую, добрую радость, когда нами владеет печаль и мы пребываем в полном ладу с собой. Держа в руках новорожденного — будь то младенец, звереныш или даже саженец дерева — мы чувствуем радость от цветения новой жизни и в то же время невыразимую сердечную нежность и печаль. Печаль и *есть* радость, а радость *есть* печаль, и если вы попытаетесь избегать одного чувства, то никогда не испытаете другого. «Ощущение возвышенности мира приносит радость,— говорил Дордже Драдул, — и одновременно печаль. Оно похоже на чувство влюбленности. Когда вы влюблены, быть с любимой — и наслаждение, и острая мука. Вы чувствуете и радость, и печаль. И это не проблема, на самом деле это просто замечательно. Это идеальная человеческая эмоция».

Радость приподнимает нас над собой и уносит с земли в небеса. Печаль заставляет ощущать свое присутствие на земле, рядом со всеми остальными ее обитателями. Путь Шамбалы соединяет небо и землю — радость и печаль, — которые в любом случае неразделимы. Радость-печаль — это подлинное чувство человеческого сердца. Его нежность всегда с нами, за пределами всех эгоистических всплесков эмоций, которые раскачивают нас, словно маятник. Вы обнаруживаете свое подлинное сердце, когда странствуете по свету, имея при себе оружие воина — нежность и бесстрашие.

Раскрыв сердце, мы постигаем подробности мира

Искренним сердцем, полным радости и печали, мы видим, слышим, обоняем, пробуем на вкус и осознаем подробности окружающего нас мира, не попадаясь на их приманку: они не способны ни очаровать, ни оттолкнуть нас. Мы обнаруживаем, что живем в ярком, богатом мире, который, скорее всего, никогда раньше не видели по-настоящему. Д. Х. Лоренс в своем стихотворении *«Бегство»* прекрасно рисует этот прыжок из кокона в окружающий мир:

Выбираясь из стеклянной бутылки своего «я»
и спасаясь бегством,
как белки, заключенные в клетку своей личности,
мы снова попадаем в лес и дрожим
от холода и страха.
Но с нами что-то случится,
так что мы не узнаем себя.
Ворвется прохладная жизнь без обмана,
и страсти заставят наши тела
напружиниться силой.
Мы засмеемся, и
учреждения съежатся,
как горелая бумага.

Такое ощущение новизны можно сравнить с тем, как в солнечный, но прохладный день мы выходим на воздух, неделю провалявшись в постели с гриппом, или с тем, как рано утром мы подплываем на корабле к величавому норвежскому фи-

орду — солнце золотит вершины гор и отражается в глубокой синей воде — после того, как вчера вечером отчалили от туманных и закопченных лондонских доков. Об этой благодати и радости нам могут напомнить прогулка на лодке по озеру или отдых в горах, вдали от городского шума и грязи, или просто прогулка по парку рано утром, прежде чем начнется уличный грохот и суета.

Когда мы с открытым сердцем ощущаем мир в его подробностях, то чувствуем, что погружаемся в живой, просторный мир, а не в неподвижный, пугающий своей теснотой мертвый мир наших пугливых умов. В своей повседневной жизни мы становимся художниками. Дордже Драдул говорил: «Видение художника — это ясность, позволяющая влюбиться в то, что видишь». Каждая мелочь обретает свое собственное место и смысл. Можно увидеть в камне, что лежит на дорожке в окружении подросших от ночного дождя папоротников, досадную помеху, которую нужно отшвырнуть в сторону, а в папоротниках — сорняки, которые нужно вырвать. А можно залюбоваться изяществом обступивших камень папоротников — каждый на своем месте, нежностью и гармоничностью всей группы.

Глядя на пион, вы сначала видите весь цветок, его окраску и форму. Задерживая взгляд, вы замечаете лепестки и прожилки, пестик и тычинки. Вглядываясь еще пристальнее, вы видите доли лепестков, их оттенки, пока, наконец, не начинаете чувствовать в этих деталях бесконечность. Увидеть бесконечность, глядя на один предмет в его подробностях, — значит увидеть его священную связь с пространством и всеми остальными предметами. Пространство, присутствующее в нем и вокруг него, освещает сам предмет. Если вы зайдете к старьевщику и обнаружите на полке ценную антикварную вазу в тесном соседстве с сотнями других предметов — они везде: спереди, сзади, со всех сторон, — то, скорее всего, не разглядите ее очень отчетливо. Если же вы подниметесь с этой вазой по лестнице, водрузите ее на подставку в просторной комнате со специальным светом, священная красота этой вазы станет очевидна. Окружающее вазу пространство наполняет ее светом, и вы можете ощутить ее прелесть.

Когда вы видите предмет, освещенный пространством, когда вы видите его сердцем, этот предмет по-настоящему откликается вам. Когда вы что-то любите, оно начинает светиться. Вы видите предмет так ясно, что он говорит вам, какова его принадлежность и как вам его подать. И тогда, следуя его магическим наставлениям, вы создаете произведение искусства. Это и есть творческое начало, искусство в повседневной жизни, вдохновение, рождаемое искренним сердцем, полным радости и печали.

Практические советы

1. Тщательно прочувствовать свои эмоции

Когда возникает какая-то эмоция, отметьте, что происходит с состоянием вашего ума. Можно непосредственно ощутить ее энергию, если обратить особое внимание на сильные и острые переживания, уловить моменты, когда в энергии бывают сдвиги или зазоры, увидеть простор ситуации, сохраняя при этом равновесие и чувствуя энергию, а не воздействуя на нее, не стараясь подогнать под свое конкретное представление о ней. На каком этапе вы даете эмоциональной энергии название? Назвав ее, посмотрите, как создаете сложный сюжет о том, что именно вы, почему чувствуете именно это, кто вас «заставил» так чувствовать и так далее. Может быть, вам грустно, потому что вы скучаете по бывшей возлюбленной. Возникает энергия грусти, и вы поспешно называете ее «одинокчество». Потом вы начинаете анализировать, почему вам одиноко, почему этого человека нет с вами. Вы думаете, что все еще хотите быть с этим человеком, и от этого начинаете чувствовать себя совсем покинутым. Потом вы думаете, что вас отвергли и начинаете

чувствовать обиду. Ваши мысли принимают самые разные направления, обостряя ситуацию, пока вы не почувствуете, что ваше положение — совершенно плачевное и безнадежное. Будь то одиночество или любая другая эмоция, просто следите за самим процессом по мере его развития: как возникает эмоция, как вы ее называете, как создаете историю. Суть не в том, чтобы стараться усилить эмоцию или как-то повлиять на нее: просто нужно осознавать, как она возникает и, по возможности, как развивается — от начала и до конца. Может быть, вам больше по душе практика осознания такой эмоции, как душевный подъем при встрече со старым другом, а не одиночества от разлуки с любимой. Я не предлагаю вам копаться в старых мучительных чувствах или задерживаться на возникающих эмоциях дольше обычного. Просто относитесь осознанно к любой возникающей эмоции и сохраняйте осознанность по мере ее исчезновения. Делая усилие проявить такую осознанность, вы тем самым проявляете свое изначальное добро. Само это усилие может изменить переживание эмоции, так что вы не будете переживать ее с привычной тяжестью или привязанностью. Что бы ни случилось, прикоснитесь, почувствуйте и отпустите.

2. Принимать отрицательные эмоции

Испытывая гнев, тоску или любую другую «неприятную» эмоцию, постарайтесь, помимо самой эмоции, замечать дополнительные «оценочные» чувства. Например, если вам тоскливо, чувствуете ли вы, помимо самого чувства тоски, что это плохо? Вместо этого, постарайтесь увидеть в эмоции проявление своего изначального добра и здоровья. Могли бы вы реагировать на эмоцию по-другому, если бы не оценивали ее как «отрицательную»? Как именно? Такой дополнительный налет отрицательности и есть то, что Дордже Драдул обычно называл «отрицательной отрицательностью», говоря, что «эта вторичная, критикующая разновидность рассудка — двойная отрицательность — очень осторожна и труслива, но в то же время легковесна и эмоциональна. Она препятствует отождествлению с энергией и рассудком основной отрицательности». Можете ли вы увидеть тоску как чистую энергию и позволить себе прочувствовать ее всем сердцем, не впадая в оценки? Можете ли вы обнаружить в своей тоске подлинную печаль, не осуждая себя за то, что тоскуете, и тем самым не заставляя себя чувствовать еще хуже? Можете ли взглянуть на свою печаль бесстрашно, без лишней критики, отнестись к ней нежно и оценить ее мудрость?

3. Выйти из кокона

Лягте на пол, сожмитесь в тугой комок, подтянув колени к груди и обхватив их руками, голову прижмите к коленям — классическая поза зародыша. Крепко зажмурьте глаза и ощутите вокруг себя черное пространство. Напрягите тело. Ощутите напряженность во всем теле, начиная со ступней и кончая головой. Оставайтесь некоторое время в таком положении. Не открывая глаз, постепенно расслабьтесь, веря, что мир добр. Позвольте себе родиться из кокона. Медленно распрямитесь и сядьте на пол. Теперь резко откройте глаза. Сделайте выдох. Ощутите прикосновение свежего воздуха к коже, почувствуйте пространство. Оглянитесь, поочередно осматривая предметы. Смотрите пристально — увидите пространство и свет вокруг предмета, на который смотрите. Выждите. Почувствуйте добро в том, что видите.

4. Излучать милосердие

Цель этой практики, восходящей к буддийской традиции, — развитие энергии майтри, или милосердия, и излучение ее на благо других. (Ее описание я позаимствовал из книги Мирко Трайба «*Искусство быть счастливым*»). Практику эту лучше всего выполнять после периода сидячей практики, не вставая с подушки. Приступайте к ней только после некоторого знакомства с начальной практикой внимательности.

Она состоит из нескольких этапов.

1. Сначала поразмышляйте о своем понимании изначального добра, присущего себе и другим, — абсолютного, необусловленного изначального добра. Пусть ваш ум на миг просто пребудет в этой открытости.

2. Припомните какую-нибудь ситуацию, в которой вы чувствовали удовлетворенность, отсутствие враждебности, неприязни и напряженности, в которой вы ощущали благополучие и счастье. Вообразите эту ситуацию как можно живее и ярче. Вспомните, где вы находились, какие люди при этом присутствовали, что вы делали и так далее. Посвятите несколько мгновений тому, чтобы четко запечатлеть ситуацию в своем сознании. Теперь переключите внимание на физическое ощущение, возникающее в теле, когда вы вспоминаете эту ситуацию. Почувствуйте это ощущение: его тепло, вибрацию, окраску — все, что вы испытываете. Теперь дайте ему название: «счастье», «благополучие», «удовлетворенность» — любое, которое покажемся вам подходящим.

По-прежнему сохраняйте внимание к этому ощущению физического благополучия, но пусть детали ситуации, которую вы вспоминаете, поблекнут, и останется лишь общее настроение и чувство благополучия. Сохраняя это чувство, остро ощутите его. Теперь, позволяя чувству благополучия усиливаться, думайте: «Пусть я буду счастлив» или «Пусть я испытаю чувство благополучия» — используйте любое название, выбранное для положительного чувства, которое вы в себе создали.

3. Вспомните о ком-то из живых людей, с кем у вас хорошие отношения, к кому вы относитесь по-доброму и кто добр к вам. (Для начала лучше не выбирать родителей или супругов. Начните с человека, с которым у вас по-настоящему хороший контакт, которому вы с легкостью можете пожелать добра, не попав во власть сильных эмоций). Ярко представьте себя мысленный образ этого человека. Вспомните ощущение счастья, которое вы создали на этапе 2. В частности, можно ощутить это чувство, сосредоточив его в центре грудной клетки, в так называемом «сердечном центре». Почувствуйте, что из сердечного центра излучаете это доброе чувство, направляя его человеку, которого себе представляете, и при этом думайте: «Как я желаю счастья себе, так пусть будет счастлив и такой-то».

4. Научившись излучать *майтри*, адресуя ее людям, к которым вы испытываете добрые чувства, можно попытаться адресовать ее тем, к кому вы безразличны или с кем у вас были неприятные ситуации. Снова вызовите в памяти образ этого человека, направьте ему энергию благополучия и подумайте: «Пусть такой-то будет счастлив» или «Пусть такому-то будет хорошо» (или что-нибудь в этом роде). Не насилюйте себя, будьте искренни и остановитесь, если почувствуете, что вам не хватает искренности.

5. Заключительный этап — излучать *майтри* без конкретной направленности. Снова породите в себе чувство счастья и благополучия. Теперь пусть это чувство излучается вперед, назад, по сторонам, вверх и вниз. Не теряя в теле чувства благополучия, непринужденно сосредоточенного в сердечном центре, почувствуйте, как оно расходится в окружающем вас пространстве. Пусть оно, распространяясь, касается всех встречаемых существ — людей, зверей, растений — и самой земли. Излучая благополучие, думайте: «Да будут все живые существа счастливы».

Как сидячая практика внимательности направлена на развитие внимательности в повседневной жизни, так и сидячая практика развития *майтри* направлена на развитие майтри в повседневной жизни. Когда вы почувствуете, что немного освоились с сидячей практикой *майтри*, можете начинать одновременно практиковать ее и в повседневной жизни. Находясь с человеком, к которому вы испытываете добрые чувства и который тоже относится к вам по-доброму, спокойно вспомните то ощущение благополучия, которое вы создавали в своей практике, и

направьте это чувство своему другу. По мере готовности переходите к излучению *майтри* в более сложных ситуациях.

Глава 9

Освобождение

Доверие

Почувствовать и раскрыть свое искреннее сердце, полное печали — вот ключ к тому, чтобы освободиться от предрассудков и представлений о мире. Освобождаясь от всего этого, вы хотя бы на миг избавляетесь от своего привычного, уютного мирка и обретаете покой в священном и неведомом месте — в истинном мире. Для этого необходимо обладать изначальным доверием. Изначальное доверие — это не вера во что-то, а просто вера. Она очень похожа на дыхание. Вы не выполняете дыхание сознательно, не верите в свое дыхание сознательно, и все же дыхание — ваша неотъемлемая способность. Выдыхая, вы верите, что за выдохом последует вдох — вы не задумываетесь об этом, не сомневаетесь в этом, а верите. Делая шаг, вы верите, что земля вас выдержит. Съедая пищу, вы верите, что ваш желудок ее переварит. Это и есть изначальное доверие.

Доверять — значит проявлять изначальное добро, это доверие распространяется не только на основные функции организма — дыхание, ходьбу, еду, но и на святость всего вашего мира. Это доверие растет по мере того, как вы снова и снова переступаете порог страха и обнаруживаете, что мир, лежащий за пределами страха, вас не предаст.

Изначальное доверие позволяет вам расслабиться и просто жить. Это простое, ничем не примечательное, обыденное ощущение и в то же время очень сильное: оно обладает качеством завершенности. Как безбрежное и бездонное синее небо, безоблачное и в то же время способное вместить все — от кудрявых белых летних облачков до фиолетовых грозовых скоплений — вы позволяете себе оставаться с любым чувством, которое переживаете.

Но доверие может быть еще более изначальным. Даже если ваше тело не соответствует имеющемуся у вас представлению о «здоровье», вы тем не менее можете доверять своему общему благополучию. Обычно мы не испытываем такого доверия — разве что в ситуациях, в которых нашей жизни угрожает опасность, и все же это изначальное состояние ума, которое нам всегда доступно.

Иллюстрацией такого уровня изначального доверия может послужить история из жизни ученого Ивана Павлова. В начале века, еще до того, как были открыты антибиотики, Павлов умирал от общего заражения организма. Он лежал в больнице на грани смерти, и врачи ничем не могли ему помочь. Тогда Павлов тайком попросил своего ассистента сходить на берег реки, где он, бывало, играл в детстве, наполнить ведро теплой грязью и принести ему. Ассистент незаметно принес ведро, и Павлов долго месил грязь, как он это делал мальчишкой. Жар спал, и ученый выздоровел. Павлов доверился своей интуиции, поверил, что ему необходимо повозиться с грязью, доверился воспоминаниям о том, как хорошо ему бывало в детстве на речном берегу. Он доверился своему телу, когда, лежа в постели, месил грязь, был с этой грязью. Если выразиться еще проще, Павлов доверял своему миру.

Врач и писатель Ларри Доси рассказывает еще об одном случае изначального доверия. В июле 1989 года шесть человек совершали переход через Антарктиду. В непроглядном буране один из них, Кейдзо Фунацу, отбилсся от остальных. Он знал, что единственный шанс выжить — это зарыться в снег и ждать, когда его найдут. Он выкопал яму и устроился в ней. «Очень немногие пережили такое —

заблудиться в снежной пурге, — вспоминал он впоследствии. — Я сказал себе: "Ложись, испытай это и будь доволен". В своей снежной берлоге я по-настоящему почувствовал Антарктику. Под покровом снега и тишины я ощущал себя, будто в материнской утробе. Я слышал, как бьется мое сердце — бум, бум, бум — как у младенца. По сравнению с природой, с Антарктикой, моя жизнь казалась совсем крошечной». На следующее утро Кейдзо услышал, как товарищи зовут его по имени. Он встал, целый и невредимый, и радостно крикнул: "Я живой!"»

Доси пишет: «Совершенно отрезанный снегом, Кейдзо Фунацу понял: что-то делать почти наверняка значило бы погибнуть. Оставалось одно: ничего не делать, а попросту быть... Есть в этом опыте нечто идущее вразрез с современным убеждением, что для настоящей перемены якобы необходимо недюжинное усилие... Здесь же была позиция наблюдения, выжидания, тишины и пустоты — обрывов бытия, а не действия».

«Многие люди, испытывавшие внезапные осложнения со здоровьем, — продолжает Доси, — часто говорят, что несмотря на ужасное состояние, в котором они находились, у них возникала внутренняя позиция принятия вселенной на ее условиях, без стремления диктовать ей, что должно или могло бы произойти... И это не самоуничижительная, пассивная, капитулянтская позиция — это гармония и согласие с тем, что они воспринимают как неотъемлемую справедливость всего сущего». Доверия заслуживают все ваши настроения — веселье, тоска, скука, все, что угодно. Не нужно думать, что одни из них — здоровые и хорошие, а другие — недостойные и плохие. Тоска или тупое оцепенение ума заслуживает такого же доверия, как и веселье. Настроениям трудно доверять, потому что мы так редко позволяем себе ощущать да во всей полноте. Обычно, когда мы счастливы, нам хочется, чтобы Это никогда не кончалось и одновременно нам бывает страшно потерять свое счастье. Мы пытаемся уцепиться за него, и это мешает нам ощутить его во всей полноте. Когда нам скучно, мы обычно стараемся развлечься, потому что в скуке таится пустота и угроза. Пребывая в тоске, мы не признаем, что, возможно, это разумный отклик на сложившуюся ситуацию, а считаем ее неприятностью, чем-то таким, от чего необходимо избавиться. Подобные настроения могут стать угрозой только потому, что мы *воспринимаем* их такими. Если мы попытаемся отрицать свое настроение или избавиться от него, оно только усилится. Если же мы позволим ему *быть*, поняв, что это настроение заслуживает *доверия*, то по-настоящему подружиться с ним. Мы действительно можем себе позволить чувствовать сполна. Нет никакой нужды постоянно проверять, правильно мы чувствуем или нет.

Постоянная самопроверка предполагает, что у вас отсутствует доверие к тому, кто вы есть на самом деле. Это отрезает вас от мира. Чтобы развить изначально доверие, нужно перестать спрашивать себя, как далеко вы зашли и как далеко можете зайти. Это означает перестать мерить себя мерками собственных ожиданий или чьих-то чужих достижений. Это означает вообще перестать оценивать себя по любым стандартам, даже по своим собственным.

Доверять — значит освободиться от сомнений, от одновременного пребывания «в двух умах». Вы изначально обладаете только одним умом и поэтому можете изначально быть свободны от сомнений. Изначальное доверие ничем не обусловлено — в нем нет недоверия, которое во всем видит противоречия. Доверяя, вы отбрасываете враждующие пары добро-зло, совершенство-несовершенство, которые обуславливают ваш взгляд на себя и на мир. Вы не ищите систему убеждений, которая позволит вам что-то утверждать или отрицать. Вы доверяете тому, что происходит в любой миг, потому что обнаружили: вы сами заслуживаете глубокого доверия. Очень известный и многими любимый дзен-буддийский текст, который называется «О доверии к сердцу», начинается так:

Совершенный путь труден только для тех, кто ищет и выбирает.
Не испытывай ни любви, ни нелюбви — тогда все будет ясно.
Сделай различие толщиной с волос — Небо и Земля разделятся.
Если хочешь, чтобы перед тобой ясно предстала истина,
никогда не будь ни «за», ни «против».
Борьба между «за» и «против» — худшая из болезней ума.

Если у нас есть глубокое доверие, мы ослабляем железную хватку, которой цепляемся за себя и свою точку зрения. Мы видим, что у каждой проблемы есть и другая сторона. Мы видим противоречия и успехи не только со своей точки зрения, но и с точки зрения других людей. Мы видим собственную жизнь как часть жизни общества, общество же видим как часть всего народонаселения, а место человека на земле воспринимаем как часть всего живого и жизни самой земли.

Такое изменение точки зрения очень похоже на ощущение, о котором рассказывают многие космонавты. Паря в пространстве, они видят всю планету Земля, такую одинокую и хрупкую. Они видят материки, главные горные хребты, океаны и режимы погоды. Однако они не видят ни разноцветных участков, обозначающих разные народы, ни границ между ними в том виде, как их изображают на картах и глобусах. Напротив, они рассказывают о глубоком ощущении единства жизни на земле и своей взаимосвязанности со всем живым на планете. Такое новое видение изменило жизнь многих космонавтов.

Первая мысль — лучшая мысль

Доверяя, мы можем воспринимать подлинно открытым сердцем все, происходящее *в тот самый миг, когда оно происходит*, когда оно свежо и не омрачено облаками надежды и страха. Дордже Драдул использовал выражение «первая мысль — лучшая мысль», чтобы обратить наше внимание на самый *первый миг свежего восприятия*, прежде, чем появятся облака суждений и личных толкований. Первая мысль — лучшая мысль, потому что она еще не обросла всеми нашими мнениями и толкованиями, надеждами и страхами, приятными и неприятными. Это *непосредственное восприятие мира таким, какой он есть*.

Миг первой мысли также называют сиюминутностью, потому что он случается только в эту самую минуту. Первую мысль нельзя удержать — можно только прикоснуться к ней и отпустить, и так снова и снова. Сделать это можно только *сейчас, сейчас* и еще раз *сейчас*. И так нужно делать снова, снова и снова. Первую, самую лучшую мысль, можно обнаружить очень просто — расслабившись в мгновении настоящего. Предположим, вы сидите в аэропорту и с балкона наблюдаете за толпящимися внизу людьми. Внезапно внутренняя болтовня стихает. На *миг* вы оказываетесь здесь, вы видите и слышите по-настоящему. Вы улавливаете порядок в движении толпы, слышите гул голосов и двигателей, ощущаете временность и завершенность: «первая мысль, лучшая мысль».

Такой миг можно также обнаружить в момент внезапного потрясения. Наверное, вам случалось поскользнуться на льду. Без единой мысли ваше тело объединяется с умом в попытке избежать падения. В этот миг вы чувствуете полноту жизни и присутствие. Потом может случиться внезапный выброс адреналина, и вы воскликнете: «Ух ты, чуть не шлепнулся!» — но энергия и пробужденность задержатся еще на какое-то время.

Хотя мы и говорим «первая мысль», это не обязательно мысль, выраженная словами. Это самое первое побуждение, однако оно является нам. Это может быть просто «а-ах!» — вырвавшийся у нас вздох, когда мы огибаем горную вершину и

видим раскинувшуюся внизу долину. Потом, конечно, нам на ум может прийти вторая мысль, а за ней — третья: «Господи, какая красота» или «Вот дурак, забыл взять камеру».

То же самое справедливо и для менее красивых переживаний — Джули, обучавшаяся по программе Шамбалы, обнаружила это на собственном опыте. «Я ехала на большой скорости по шоссе, а мысли мои опережали меня на несколько миль. Они были с моим сынишкой, который наверняка удивляется, почему мама так долго не забирает его из школы. Вдруг я увидела на обочине машину — фонарный столб буквально перерезал ее полам. Рядом на земле лежала женщина. Трудно было сказать, жива она или погибла. Вокруг толпились пожарные и любопытствующие зеваки. При виде этой ужасной картины все мои мысли: что я опаздываю, что может подумать сынишка, что нужно спешить, как много вокруг машин — растаяли, превратившись в полную пустоту. И хотя я не раздумывала об увиденном, еще некоторое время мое восприятие сохраняло чрезвычайную ясность и остроту».

«Первая мысль» — это перевод санскритского слова *прамана*, являющегося важным термином как в буддийской психологии восприятия, так и в учениях Шамбалы. *Пра* переводится как «высший», «лучший» или «первый», а *мана* значит «ум». Как утверждают учителя практики внимательности, вспышка непосредственного восприятия цвета или звука происходит мгновенно (в течение приблизительно одной шестидесятой доли секунды), после чего следует умственное осознание этого непосредственного впечатления. *Прамана* имеет отношение к этому самому первому мгновению, когда ум осознает непосредственное впечатление. Эта мысль — непосредственный отклик на воспринимаемое, она чиста, точна и не украшена толкованиями. Поэтому ее и называют лучшей мыслью. Потом она очень быстро усложняется, обрастая множеством умопостроений и толкований, все дальше и дальше уводя сознание от первоначального непосредственного впечатления. Находясь в коконе, мы живем в мире толкований, в полном отрыве от непосредственных впечатлений.

Не нужно достигать больших высот в практике внимательности, чтобы увидеть процесс истолкования в действии. Он происходит непрерывно. Нужно только обратить осознанное внимание на то, как наша внутренняя болтовня откликается на все, что мы видим, слышим, пробуем на вкус, обоняем, осязаем, и как она истолковывает мир, чтобы он укладывался в ее версию. Избавившись от этих толкований, мы переживаем первую мысль и воспринимаем мир непосредственно, минуя языковой фильтр. Первая мысль — это то открытое состояние ума, которое дзенский учитель Судзуки Роши называет «умом новичка».

Первый миг утреннего пробуждения может дать нам возможность заметить «первую мысль», потому что ум еще не увяз в повседневной суете. Мы редко улавливаем истинный миг пробуждения от сна, но иногда можно ощутить какой-то провал, когда даже не помнишь, где ты или кто ты. Этот миг может быть пугающим или радостным, но у нас возникает яркое восприятие комнаты, в которой мы находимся, момента первой мысли. За ним быстро возникают следующие мысли: мы начинаем ощущать свое «я», думать «Кто я? Что делаю?» — и вот мы уже здесь. На память приходят имя, фамилия, профессия, долги и все остальное.

У меня, например, мгновения свежего восприятия случались, когда я фотографировал. Фотография может уловить первый яркий миг восприятия, но сначала вы, фотограф, должны открыть свой ум и увидеть: вечернее солнце, освещающее поросший ярким желтовато-зеленым мхом камень, что лежит посреди просеки в сосновом лесу; длинное горизонтальное облако, темное, набухшее дождем и в то же время ярко освещенное снизу закатным солнцем, белый туман над заливом, сквозь который вырисовываются неясные, призрачные очертания острова, лодки,

одиноким чайки; куча дымящегося коровьего навоза в хороводе желтых одуванчиков. Чтобы уловить эти мгновения, вы смотрите в видоискатель не только на сами предметы, но и на свет, сияющий в них и вокруг них. Потом, когда вы опускаете камеру и смотрите на обычный мир, он вдруг тоже начинает казаться ярким, пульсирующим жизнью.

Когда вы делаете снимок, перед тем, как щелкнет затвор, ум бывает пуст и открыт, он видит без слов. Когда вы стоите перед чистым листом бумаги, собираясь заняться живописью или каллиграфией, вы понятия не имеете, что получится в итоге. Может быть, у вас есть какое-то представление о картине или о том, какой знак вы хотите изобразить, но вы не знаете, что именно появится, когда вы прикоснетесь к листу кистью. Все, что вы делаете, доверяя открытому уму, бывает свежим и спонтанным. Открыться первой мысли — вот правильное начало каждого действия.

Тот же самый процесс, очень быстрый, происходит в каждое мгновение нашей жизни. Неважно, художники мы или нет, все равно мы можем ощутить любой миг как первую мысль. Нужно снова и снова прикасаться к первой мысли. Практика воинского искусства не обещает, что вы достигнете какой-то конечной цели, где уже больше не нужно быть внимательным. В тот миг, когда вы готовитесь совершить любое действие, прежде чем к нему приступить, можно довериться и открыться «первой мысли, лучшей мысли». Как вы ведете себя, собираясь выпить стакан воды? Тянетесь к нему, хватаете и залпом проглатываете? Можете ли вы выполнить практику первой мысли, чистого восприятия, когда тянетесь за стаканом, и еще раз, когда прикасаетесь к нему, и еще раз, когда поднимаете его, и еще, когда подносите к губам, и еще, когда ощущаете вкус воды на языке? Когда кто-то говорит с вами резко, отвечаете ли вы сразу резкостью или, прежде чем ответить, можете прикоснуться к мгновению первой мысли? Точно так же, если вы откроетесь первой мысли, занимаясь повседневными делами — варя кофе, добываясь до работы, пользуясь ксероксом, сидя на собрании, шагая по улице, обедая, ссорясь со своей половиной или занимаясь любовью — каждое из этих событий может стать свежим и непосредственным. Мы слишком часто не обращаем внимания на первую мысль — считаем ее слишком глупой или дикой. Нужно иметь смелость уловить первую мысль и последовать за ней. Если мы доверимся первой мысли, она сможет направлять нашу жизнь.

Первую мысль иногда называют «внезапным озарением». На пути воина испытать «внезапное озарение» — значит уловить проблеск глубинного изначального добра, своей истинной природы, пробужденного состояния ума. Пробудиться к своему подлинному состоянию не значит оказаться в некоем постоянном состоянии «мудрости» или «блаженства», в котором мы прекрасно себя чувствуем и больше не должны прилагать никаких усилий. Скорее, пробудиться — значит постоянно прилагать усилия, стараясь уловить первую мысль, снова и снова уловить проблеск того, кто мы такие на самом деле. Это похоже на попытку увидеть в ночном небе комету — ее можно уловить только краем глаза. Стараясь смотреть сосредоточенно, как мы это делаем обычно, мы снова теряем ее из вида. Если вы подумали, что уловили первую мысль, это значит, что вы ее уже потеряли, — вот почему можно уловить только ее внезапный проблеск.

Практика воина состоит в том, чтобы во внезапном озарении снова и снова коснуться первой мысли, осознать, как быстро она сменяется следующими мыслями, потом избавиться от них и снова прикоснуться к первой. Дордже Драдул, бывало, называл это «физическим трудом». Для воина не бывает коротких путей или быстрых побед. Если вы будете продолжать эту практику, то постепенно познакомитесь с первой мыслью поближе. Тогда вам будет легче узнавать ее. Как

воспоминание о далеком друге, первая мысль будет являться, едва вы вспомните о ней, и ее аромат окрасит вашу жизнь.

Угьен Тулку так описывает практику внезапного озарения:

Единственный способ по-настоящему обрести все великие качества просветления — это раз за разом повторять краткий миг узнавания природы ума. Другого метода нет. Почему такие мгновения бывают краткими? Потому что, нравится нам это или нет, но пока у нас нет постоянной устойчивости, узнавание осознанности продолжается не более чем мимолетный миг. Выполняя практику много раз, человек привыкает к ней. И дело не в том, что он выполняет какое-то упражнение для ума, вроде медитации на объекте или удержания чего-то в уме. Просто нужно узнать обнаженную осознанность, на мгновение допустить пробужденное состояние ума. При этом ничего не нужно создавать.

Вот стихотворение во славу первой мысли:

Первая мысль вызывает смех,
Потому что она так удивительна,
Может, даже ошеломляюща.
Первая мысль вцепляется в тебя зубами
и не отпускает,

Пока ты не выкрикнешь вторую мысль.

Первая мысль ясна —
Доверься этой ясности.
Не нужно второй мысли:
ПЕРЕРВИ!
ОСТАНОВИ!

Первая мысль всегда бывает дикой,
Ты хочешь от нее отказаться.
«Неужели она моя?»
«Я здесь ни при чем».
Но вторая мысль говорит: «Это все ты.
Может, теперь тебя посадят».

А может быть, первая мысль не такая уж дикая,
Тогда ты чувствуешь себя гением.
Может быть, ты получишь награду.
«Какой я молодец,
Я поймал первую мысль».

Настоящая первая мысль — гром по голове,
Стальной удар мощи драл.
Слушая тишину, ты можешь услышать ее
громко и отчетливо,
Но только не ушами.

Первая мысль — дитя,
первая слабая связь,
которую ты можешь установить со своим миром.

Это первая детская мысль,
прежде чем мы перейдем к мыслям побольше.
Мы называем ее «озарением»,
только это так глупо —
Ведь можно назвать ее любовью.

Первая мысль — единственная мысль.
Это дождь в тропическом лесу,
Это небо во вселенной,
Это сердце дикой любви, в которой
Ты не можешь признаться даже себе.

Избавиться от вторых мыслей

Ключ к тому, чтобы уловить первую мысль — это отпустить, освободиться. В понятие «освободиться» входит освобождение от воспоминаний, от прошлых успехов и неудач, от старых ран, от своих взглядов на мир. Сделать это нелегко. Привычка заставляет нас держаться за то, что, как нам кажется, мы знаем. Нужна практика и смелость, чтобы открыто шагнуть в этот миг, в эту новую ситуацию, не полагаясь на воспоминания и весь остальной багаж, особенно если мы чувствуем возмущение или обиду. Вспоминая прошлое, мы реагируем на него, живем в нем — мы не живем в настоящем, сейчас.

Мы идем на всевозможные ухищрения, лишь бы навсегда удержать важные для нас мгновения. Мы делаем фотографии, ведем дневники, снова и снова возвращаемся к этим минутам, чтобы запечатлеть их в памяти. Порой кажется, что воспоминания для нас важнее самого мгновения — именно потому, что они кажутся более постоянными. Мы можем вспоминать, снова и снова вызывать в памяти нужные мгновения, хотя, как правило, со временем их свежесть блекнет. То, что дела-ло эти минуты такими особенными, ушло, и мы не можем вернуть его назад.

Энтони рассказывает забавную и в то же время поучительную историю о нежелании освободиться и отпустить:

Накануне была суббота, выходной, и я лег спать довольно поздно. Я забыл пере-
ставить будильник, и проклятая штуковина затрезвонила, будто это было рабочее
утро. Я очнулся от глубокого сна и, не открывая глаз, потянулся, чтобы отклю-
чить будильник. Это было одно из полубессознательных состояний. Я уверен, у вас
тоже бывали такие ощущения: внезапно просыпаешься и не знаешь, где ты, какой
день недели, что сегодня предстоит сделать — вообще ничего.

Но на этот раз присутствовал один интересный момент: несколько дней назад мы
с женой здорово поцапались. Один из моих способов реагировать на обиду — не
разговаривать, тем самым пассивно выражая свое неодобрение. И вот, проснув-
шись так внезапно, я обнаружил, что наряду с прочим пытаюсь вспомнить, разго-
вариваю я сегодня с женой или нет. Что за чувство! Это внезапное освобождение
ударило меня прямо в лоб.

Воин должен освободиться даже от своих убеждений и прозрений, какими бы
глубокими они ни были. Иначе эти предвзятые мнения превратятся в ловушки и
окажется, что мы живем в мире представлений, запутавшись в паутине логики и
рассудочности, которую сами же соткали. Мы создали представление о хорошей
жизни — теперь нужно ее прожить, только, возможно, она не так уж хороша. Мы
думали, что нам удалось избежать неприятностей, только скорее всего это не так.

Одни могут до самой смерти жить сравнительно беззаботно, другие постоянно сталкиваются с тяжкими испытаниями и ужасами. И в то же время с испытаниями *сталкиваемся* мы все — стоит только открыть глаза и увидеть их. Чем больше мы хотим освободиться, тем больше возникает испытаний, которые ставят нас в тупик. Каждый миг нашей жизни — это миг освобождения, миг, когда мы позволяем какой-то части себя умереть, чтобы в следующий миг родиться заново. Все мы встречаемся с испытанием в миг физической смерти, и в это время все наши философские взгляды бесполезны, все они ничего не значат в этот уникальный миг сиюминутности.

Одна моя знакомая много лет отдала практике буддийского учения. Она получила все посвящения, дававшие право выполнять самые высокие буддийские практики. Потом у нее обнаружилась опухоль мозга. По мере приближения смерти она все больше цеплялась за жизнь, не желая расстаться с ней спокойно. Ее тревога сосредоточилась на мысли: какую практику ей нужно делать и как «умереть достойно, как подобает буддистке». Казалось, буддийская философия стала для нее не советчиком, а тяжким бременем, и она умерла, так и не освободившись от этой тяготы. В буддийской традиции такую привязанность, когда религиозные убеждения становятся еще одним объектом, за который мы цепляемся, называют «золотой цепью». Золотой цепью может стать любое духовное или психологическое учение, любая разновидность психотерапии, могут стать ею и учения Шамбалы.

Как говорит Сэн-цань в своем стихотворении *«О доверии к сердцу»*,

Цепляясь без меры то за одно, то за другое,
Сердце доверяется окольным путям, которые уводят его от цели.
Пусть все следует своим чередом, знай, что Сущность
Не уйдет и не останется.
Пусть твоя природа смешается с Путем и странствует по нему
без забот.

Лист падает и, кружа и кувыркаясь, плавно опускается на землю, ловя отблески солнца. Он все падает и падает, медленно вращаясь, пока, наконец, не успокоится на клочке влажного мха, в перекрестье света и теней. Наблюдая за этим листом печальным, нежным сердцем, мы можем ощутить глубокую связь с ним. Сам по себе он не красив и не уродлив, он не принадлежит нам. Это просто падающий лист. Мы видим, как он падает, и можем его оценить, но не можем завладеть ни им, ни своим впечатлением от него. И это справедливо для всего, что происходит с нами. Дети вырастают, превращаясь из увальней-ползунков в юношей и девушек, которые так остро любят и ненавидят, но мы никогда не можем ими завладеть, как бы мы их ни любили, как бы ни хотели видеть в них «своих» детей. Если мы не пытаемся завладеть своими детьми, то можем радоваться, наблюдая, как они вырастают, как становятся самими собой.

Мы должны освободиться, отпустить. У нас действительно нет другого выхода — и не потому, что так гласит какой-то закон нравственности, не потому, что так утверждают учения Шамбалы или любые другие учения или системы психотерапии, а просто потому, что прошлое уже миновало, и если мы будем цепляться за то, что миновало, то не сможем полностью быть с тем, что присутствует сию минуту. Цепляясь за красоту или радость, или ужасы прошлого, мы не сможем ощутить красоту, радость и ужас настоящего мгновения.

Во время сидячей практики, избавляясь от своих мыслей и навязчивых эмоциональных привычек, мы мало-помалу начинаем освобождаться. Мы немножко освобождаемся от того, немножко от другого, и каждый раз на миг чувствуем об-

легчение и покой. Но освобождение должно идти гораздо глубже. Мы должны полностью освободиться попыток стать хозяевами собственной жизни.

В современной экономической ситуации, как и в любой экономической ситуации, мы не являемся хозяевами собственной стабильности: мы можем потерять работу, все свои сбережения. Мы не знаем, на сколько хватит нашего здоровья, какими бы здоровыми мы себя ни ощущали в настоящий момент. Нам нравится думать, что мы принимаем важные решения, управляем своей жизнью, и в каком-то смысле это действительно так. Но если взглянуть шире, наше управление ничего не решает, а принимаемые нами решения скорее всего не определяют того, как пойдет наша жизнь дальше. Когда мы освободимся от всех этих надежд и тревог, то останемся нагими. Мы реагируем на любое положение, в котором оказываемся, из глубины своего нежного, уязвимого сердца, а не тугого узла определенности.

В стихотворении «Четверг» Карлос Уильямс так выразил это чувство освобождения:

Мне приснился сон — как и другим, —
И он ни к чему не привел, поэтому
Теперь я предаюсь беспечности,
Поставив ступни на землю
И глядя в небо —
Чувствую на себе одежду,
Тяжесть тела в башмаках,
Ободок шляпы, воздух, входящий в ноздри
и выходящий обратно, — и решаю больше не видеть снов.

Мы не знаем глубины и ширины своего мира и не можем знать все ответы или даже все вопросы. Открывая ум, чтобы он вышел за пределы всех мифов и теорий — детищ нашей культуры, — мы понимаем, что вселенная непостижима: у нас нет ни малейшего представления, что по-настоящему верно. Мы можем только доверять своему изначальному разуму и святости мира. Это способно принести огромную радость и облегчение — нам больше не нужно притворяться, будто мы знаем ответы на все вопросы. Мы ощущаем границу своего привычного мира и не боимся того, что находится за ней, — неведомого. Ощущение неведомого может быть таким острым, что у нас волосы встают дыбом — например, когда ночью, находясь в доме одни, мы слышим непонятный звук. Тем не менее в нем заключена правда жизни: она совершенно неведома, хотя может нести радость.

Неведомый, но истинный мир достоин доверия, потому что он всегда здесь и всегда отвечает нам, если мы с ним искренни. Если мы не истолковываем его ответ с точки зрения успеха или неудачи, он всегда указывает нам путь вперед. Вместо того, чтобы трудиться не покладая рук только ради того, чтобы все в жизни шло правильно, можно глубоко довериться миру и освободиться. Когда вы научитесь освобождаться более полно, то сможете предоставить разуму изначального добра определять ход вашей жизни — ведь так или иначе это все равно делает он. Такое освобождение приносит огромное облегчение и радость. Марло Морган в своем видеофильме, повествующем о странствии вместе с австралийскими аборигенами, рассказывает, как они каждое утро просыпались на рассвете и радостно и весело, как дети, пели и плясали. Даже если на многие мили вокруг не было признаков воды и пищи, — по крайней мере, на взгляд Морган, — они все равно пели: «Какой сегодня чудесный день, чем бы нам заняться,» — будто никогда не видели восхода солнца и не имеют предоставления о земных заботах.

Обладая способностью освобождаться, они питали сердечную любовь к любому растению, к любому крошечному насекомому, которые обитали в той пустыне, и имели тесную связь с драмами местности. Они никогда не оставались без пищи и воды, а найдя столько, чтобы хватило на день, проводили остаток дня в забавах и ритуалах во славу прекрасной земли, которую так любили.

Ликующий снежный лев

Образ воина, который исполнившись доверия и расставшись с прошлым, совершил прыжок из кокона, олицетворяет снежный лев. В Тибете снежный лев — это символ существа, проявляющего свое упоение миром, прыгающего и скачущего с вершины на вершину. Он игрив, любопытен и бдителен. Он все видит и всегда весел, потому что не знает ни сомнений, ни препятствий. Он символизирует упорядоченную энергию, потому что всегда радостно прыгает с вершины на вершину, — так воин радостно переходит от одной первой мысли к другой. Снежный лев изначально доверяет своей способности, потому что его ум и тело всегда пребывают в гармонии. Он обладает безмятежностью тигра, но без тени робости. Он символизирует действие — внимательность в действии. Воин, обладающий отвагой и готовностью стать самим собой, как снежный лев, радуется жизни и миру, радуется испытаниям, идет навстречу боязни трудных ситуаций. Он ликует, встречая трудности лицом к лицу и глядя, что случится.

Вас могут одолевать старые сомнения, принимающие образ вторых, третьих и бесчисленных мыслей, они могут пытаться утащить вас в более привычный, затхлый мир. Игривость снежного льва поистине более заманчива, она призывает вас смотреть на мир более любознательно — выйти в него, а не тратить энергию на то, чтобы от него обороняться. Когда вы выходите в мир, он внезапно показывает вам свою истинную сущность — свое изначальное добро. Когда вы смотрите на человека с признательностью и восхищением, он внезапно проявляет те качества, которые вы в нем видите. Так бывает и с миром.

И мы можем стать похожими на белого снежного льва, который носится в горах — со скалы на скалу, с вершины на вершину, — и в теле его — упругая мощь. Мы можем ощущать задор и радость, потому что знаем: мы больше никогда не впадем в полное уныние и не погрузимся в сон, как заходящее солнце. Мы знаем, как освободиться от вторых мыслей. Мы свободны от забот, но не беззаботны. Наша главная практика — внимательность — продолжается непрерывно, и ум наш начинает открываться. Мы можем видеть более широкие горизонты. Мы; можем быть деятельными и заботиться о людях. Мы можем сделать прыжок и оказаться в искрящемся разреженном пространстве священного мира. И тогда происходит настоящее волшебство: вы цените мир, и мир ценит вас.

Освободиться — значит ослабить напряжение и научиться ценить обычный и в то же время волшебный мир, в котором мы живем. Но если такое освобождение лишено прочной основы — взращивания в себе нежности и бесстрашия и практики внимательности и осознанности — оно может стать небрежным и агрессивным. Дордже Драдул поясняет:

Освобождение — это не только снятие напряжения. Это снятие напряжения, основанное на гармонии с окружающей средой, с миром... Например, гонщик-профессионал, благодаря своей тренированности может проходить дистанцию со скоростью двести миль в час. Он знает предельные возможности двигателя, рулевого управления и покрышек, он знает вес машины, состояние дороги и погодные условия. Поэтому он может вести гонку быстро, и это не станет самоубийством. Напротив, это станет танцем... Для воина каждый миг — это испытание его подлинности, и каждое такое испытание восхитительно. Полностью освободившись, можно расслабиться и с радостью принять вызов... В основе освобождения — не

бегство от тягот повседневной жизни. Совсем наоборот. Это углубление в жизнь — ведь вы понимаете, что ваша жизнь в том виде, в каком она есть, содержит в себе все средства для того, чтобы вселять в вас бесконечную бодрость, исцеляя от тоски и сомнений.

Освободиться даже от *понятия* об освобождении — вот в чем суть. И ключ здесь — доверие к своему миру. Если вы станете *пытаться* освободиться, то только попадетесь, как в китайской игре: вам прищемляет пальцы, и чем больше вы стараетесь их освободить, тем крепче их держит. Стоит вам только сдаться — и пальцы выскользнут сами. Нельзя освободиться, стараясь освободиться, и нельзя освободиться, не стараясь, — вот замкнутый круг освобождения. Единственный способ — испытать судьбу и прыгнуть с обрыва. Ваш парашют — вера в изначальное добро. Если вы в него не верите, то, прежде всего, не прыгнете. Нельзя освободиться, если не веришь, что, летя вниз, будешь подхвачен. Вот почему нужно быть отважным. Нужно быть воином.

Если вы воин, то можете быть отважным, как космонавт, — связанный с космическим кораблем только тонким тросом, он парит в темной пустоте, не имея внизу «настоящей» земли, которая могла бы его принять. Он может избежать страха, если занимается своим делом, целиком и полностью сосредоточившись на одной мысли. Его отвага — следствие первой мысли, освобождения от вторых мыслей и внимательности к деталям. Он обретает землю в первой мысли. Если он утратит такую осознанность, мышление прекратится.

Люди ищут остроты в опасности: в автогонках, в скалолазании, в прыжках с большой высоты. Они пытаются испытать острые ощущения и надеются на лучшее. Действительно, острота жизни лучше ощущается, когда на карту поставлена сама жизнь. Но чтобы быть воином Шамбалы, такие драматические крайности не нужны. Можно ставить жизнь на карту и в обычном мире, каждую минуту, не прибегая к театральным эффектам, — просто нужно освободиться от самодельных толкований жизни. Когда ваша энергия свободна для танца и игры, она может создавать настоящие шедевры. Лучших актеров отличает нежность и мягкость — не стараясь нагнетать искусственный подъем, они просто пропускают энергию сквозь себя.

Освобождение ни в коем случае не подразумевает подавления болезненной эмоции или попыток от нее избавиться — некоего подобия ложного принципа «отстраненности», когда вы становитесь равнодушны и бесчувственны. Напротив, вы освобождаетесь от преград, которые мешают вам чувствовать. Не стараясь отстраниться от чувства, вы с нежностью и бесстрашием погружаетесь в самую его глубину. Вы освобождаетесь от корки привычных реакций, под которой таятся более сокровенные сердечные чувства — нежная печаль и искренняя любовь. Когда моей дочери было пятнадцать, она, как и многие подростки, пережила период озлобленности и отторжения от семьи. В течение нескольких месяцев напряженность все усиливалась. Всякий раз, когда я спрашивал дочь, что происходит, она отвечала: «Папа, *пожалуйста*, верь мне. Мне *нужно* так делать».

Единственным способом не потерять с ней контакта оставалась практика освобождения. Чтобы видеть дочь такой, какая она есть, мне приходилось раз за разом освобождаться от мыслей, что она моя девочка, что я должен следить за каждым ее движением. Я научился по-настоящему доверять ей. Я стал радоваться, что она нашла в себе смелость стать самостоятельной и выйти в большой мир, и поверил, что благодаря этим переживаниям она станет сильнее. Но иногда я ужасно злился. Под этой злостью я ощущал грусть от того, что наши отношения бесповоротно меняются, и одновременно радость от того, что моя дочь *взрослеет*. Пусть у нее сейчас трудное время — она *переживает* его с истинным изяществом. И тем не менее гнев и печаль возникали снова и снова, вместе со смутными образами, ри-

сующими дочь в некой неведомой, ужасной беде. Снова и снова мне приходилось заниматься практикой, освобождаясь от этих образов и реагируя на то, что происходит на самом деле. Чтобы освободиться от напряженности, от эгоизма, от праведного гнева, от ощущения, что мы — жертвы, от ложного оптимизма, от любых вторых мыслей, отнюдь не пытаюсь от всего этого отстраниться, нужно почувствовать все это, потрогать, подержать в руках. Только тогда можно будет освободиться.

Для освобождения нужна энергия — здесь нельзя быть слащавым и сентиментальным. Нужны бесстрашие воина и одновременно его нежность. Чтобы заниматься практикой освобождения, необходимо *уловить миг, когда мы вцепляемся* — вцепляемся в свое прошлое, в свою тоску, в свои страсти, во что угодно — вцепляемся в свой кокон. В тот самый миг, когда вы поймете, что цепляетесь, сначала побудьте с этим ощущением, потом, продолжая цепляться, признайте, что вы цепляетесь. Вцепитесь, а потом отпустите. Сдайтесь, оставьте, оставьте это все. Вцепитесь, усильте это умонастроение, отпустите и расслабьтесь.

Вся тактика воина, которую мы рассматривали в предыдущих главах, посвящена *освобождению*: вы освобождаетесь от кокона и открываетесь энергии и пространству. Перед тем, как идти дальше, полезно вкратце обозреть тот путь, который мы уже наметили. Сначала мы честно и пристально вглядываемся в кокон, ощущаем его твердость и хрупкость, чувствуем, как он отрезает нас от живой энергии более просторного мира. Природа кокона — это прежде всего *стремление* сжать, отрезать, заставить нас почувствовать себя маленькими и застывшими, и все это — из боязни энергии и пространства. Кокон — это и есть твердый сгусток пространства и энергии, вмерзший в наши мышцы, вмерзший в наши чувства, вмерзший в наши мысли. Единственный способ вырваться из этого ледяного пространства — увидеть его, почувствовать пронзительную энергию страха, из которого оно состоит, воспользовавшись этой энергией, броситься навстречу страху и, оседлав эту энергию как бесстрашие, помчаться на ней.

На каждом этапе странствия мы освобождаемся от очередного слоя кокона и все больше открываемся. По мере развития осознанности мы начинаем чувствовать окружающее нас пространство и необузданную энергию своих чувств. Избавляясь от привычки давать своей эмоциональной энергии названия и пытаться ею управлять, мы обнажаем глубинные чувства радости и печали, живущие в наших сердцах. Позволяя себе почувствовать свое сердце и обнаружить изначальное добро, мы получаем возможность проникнуть в первую мысль и сиюминутность и благодаря этому освободиться. Мы можем расслабиться в более широком ощущении пространства и почувствовать, как все наше существо пронизывает вихрь более мощной энергии, и нам уже больше не нужно ее подавлять, сдерживать или расплескивать. Мы можем вместить эту энергию в обширное пространство своего ума-сердца. Мы готовы сделать еще один шаг — пробудиться, чтобы встретить энергию всего окружающего мира и привлечь ее к себе, дабы иметь возможность помогать другим.

Практические советы

1. Доверять небу и земле

Выйдите в сад, в парк или в поле. Лягте на спину на землю, ноги слегка разведены, руки в стороны прямо от плеч, ладонями вверх. Постепенно расслабьте тело, начиная с макушки и кончая ступнями. Почувствуйте, что вы растворяетесь в земле, что земля поддерживает и питает вас. Теперь встаньте. Твердо стойте на открытом месте — ноги разведите примерно на ширину плеч, руки расслабленно свисают по бокам, будто вы могучий дуб. Представьте, что вы пускаете корни

глубоко в землю. Пусть тело совершенно расслабится. Почувствуйте твердость и надежность земли. Позвольте ей выдерживать свою тяжесть и нести себя. Теперь почувствуйте небо над головой. Почувствуйте открытость и простор неба. Почувствуйте живое, энергетическое качество пространства над собой и вокруг себя. Стоя так, ощутите силу в голове и плечах — будто вы, опираясь на землю, касаетесь неба. Почувствуйте, что ваше тело, как могучий дуб, соединяет небо и землю.

2. Обнаружить впечатления и их толкования

Сидя в общественном месте, например в кафе или в зале ожидания, вспомните о практике внимательности и осознанности, позвольте себе замедлить темп и оглянитесь, раскрыв глаза и уши. Обратите внимание на подробности того, что вас окружает — на цвета, формы, предметы, людей. Какая первая деталь приковывает ваш взгляд в каждом из людей, на которых вы смотрите? Потрепанная красная куртка с орлом на плече на том парне? Странное выражение глаз пожилой дамы, пьющей кофе? Заметьте, как быстро вы определяете первую деталь: «Куртка старая и страшная». «Что это у нее с глазами?» Отметьте яркие детали и то, как вы их истолковываете, но не оценивайте ни то, ни другое.

Затем отметьте в окружении, все что имеет определенный цвет — синий, красный или любой другой по вашему выбору. Видите ли вы цвет просто как таковой или сразу же отмечаете его второй мыслью: синий — это шляпа, синева неба, синица. Постарайтесь видеть только цвет, не называя предмета.

Теперь пройдите по улице, разглядывая все как можно пристальнее. Посмотрите, сможете ли вы делать это, не называя каждый увиденный предмет. Отметьте, как ваши мысли отклоняются от чистого наблюдения, сразу начиная толковать и создавать сюжеты. Замечаете ли вы мгновенную паузу между тем, что видите и что думаете — между чистым впечатлением и его истолкованием?

3. Играть с «первой мыслью»

Положите перед собой на стол чистый белый лист бумаги. Чтобы успокоить ум, выполняйте некоторое время практику внимательности. Держите маркер сантиметрах в тридцати над листом бумаги. Расслабьте ум, глядя на чистый лист и сохраняя покой мыслей. Вы собираетесь поставить маркером на листе одну точку, но не знаете, когда именно это случится, и не пытаетесь контролировать. Сидите, держа руку на весу и направив маркер вертикально вниз, наготове. Ждите. Вдруг ваша рука опускается — и точка поставлена. Отметьте миг, когда она появилась: «первая мысль, лучшая мысль».

4. Практика освобождения

Расслабьте обе руки и держите их перед собой, согнув в локтях, ладонями вверх. Крепко сожмите кулаки. Мягко распрямите пальцы, чтобы ладони снова были полностью открыты, — будто подносите кому-то маленький подарок или выпускаете на свободу бабочку.

Теперь снова сожмите кулаки, на этот раз — изо всех сил. Почувствуйте, как напряглись мышцы рук и плеч. *Быстро* ослабьте хватку и полностью раскройте ладони.

Повторите снова, сжав пальцы еще крепче. В течение тридцати секунд думайте: «крепче, крепче, крепче». Теперь резко раскройте ладони и подумайте: «Отпустить». Отпуская, можно легко выдохнуть или тихо произнести «ах».

Сделайте так еще раз. На этот раз отметьте состояние ума, когда вы сначала сжимаете ладони крепче, а потом отпускаете.

Если возникнет какая-то идущая от кокона эмоция, например, возмущение или ревность, представьте себе, что вы держите эту эмоцию в сжатом кулаке. Подержите, сожмите крепче, отпустите.

В заключение вообразите, что держите в ладони что-то очень ценное, самое дорогое. Подержите, сожмите крепче, отпустите. Теперь ухватитесь за самое свое сокровенное убеждение — подержите, сожмите крепче, отпустите.

5. *Освободиться от неприятных чувств*

Припомните какую-нибудь из пережитых недавно ситуаций, когда вам пришлось почувствовать страх, напряженность или клаустрофобию — словом, неприятные чувства. Представьте себе эту ситуацию так, будто она разворачивается перед вами на киноэкране или в шаре света. (Можно вообразить, что шар — это мыльный пузырь и что сцена, которую вы наблюдаете, проецируется на него, как голограмма, если, конечно, это поможет.) Отчетливо рассмотрите всю картину в цвете. Увидьте всех людей, которые в ней участвуют, услышьте, что они говорят, почувствуйте то, что вы чувствовали в этой ситуации. Позвольте себе расслабиться, ощущая нежность к ситуации.

Воспроизведя сцену и ясно вспомнив свои чувства, представьте, что световой пузырь лопается, превращаясь в разноцветные пятна света. Вы не наносите вреда никому из людей, принимавших участие в той ситуации — просто делаете так, чтобы ситуация лопнула сама. Пусть все обрывки картины освободятся вместе с тяжелыми, неприятными чувствами, которые вы к ней испытывали. Наслаждайтесь танцем энергии и цвета, которые при этом возникают. Отметьте контраст между тяжелым, неприятным впечатлением от первоначальной сцены и радостью от пляшущих вспышек цвета. Возможно, это вас даже рассмешит.

6. *Посылать и принимать*

Это упражнение — дальнейшее развитие излучения *майтри*, которое мы рассматривали в главе восьмой. Оно основано на буддийской практике, которая называется «посылать и принимать». В ней, используя в качестве средства дыхание, мы посылаем другим благополучие и принимаем, вбираем в себя их страдание. Возможно, выполняя упражнение *майтри*, вы обнаружили, что, излучая добро и направляя его другим, вы начинаете думать обо всех страданиях в мире — о страданиях тех, кто живет в менее благополучных странах, о страданиях больного друга. Это упражнение поможет вам работать с печалью, возникающей от понимания чужих страданий. Обычно мы стараемся не допускать к себе боль, чтобы оставаться счастливыми. Эта практика основана на непреложном факте: все мы взаимосвязаны друг с другом и не можем обособиться от боли, бед и невзгод, которые терзают других.

Это очень простое упражнение: уделив некоторое время практике майтри можно затем на выдохе излучать майтри наружу.

С вдохом откройтесь, чтобы впустить боль и страдания мира. Пусть в вас проникнут страдания, тревоги, напряженность и тоска всех тех, кто остается пленниками мира закатного солнца. Позвольте себе почувствовать всю эту печаль. После вдоха просто освободитесь от этого страдания. Переключите внимание на свое чувство благополучия. На выдохе выдыхайте изначальное добро, благополучие, здоровье, доброжелательность, посылая их из своего сердца другим и окружающему миру.

Выполняя эту практику, вы осознаете, что в действительности нераздельно связаны с другими, что чужая боль — это и ваша боль, что невозможно достичь собственного благополучия, пока у вас нет желания работать с болью других. Нельзя совершенно обособиться и притворяться, что скорби мира вас не касают-

ся. Так позвольте чужим печалям проникнуть в вас, не воздвигая для них преград, — пусть они входят так же естественно, как входит ваше дыхание, когда вы не пытаетесь его остановить. Взамен вы отдадите свое благополучие.

Эта практика может оказаться трудной — возможно, вы испытаете большое сопротивление, которое помешает вам впустить чужую боль. Из-за этого вы можете ощутить острую клаустрофобию. Однако вы не утонете в этой печали, потому что она длится только один вдох. Затем, на выдохе, вы расслабляетесь и снова выдыхаете добро. И в радости вы тоже не сможете утонуть, потому что на вдохе снова впустите в сердце печаль. Это хорошая практика для того, чтобы помочь вам осознать нераздельность радости и печали, потому что вдох и выдох — составные части дыхания, которое, в свою очередь, является частью атмосферы, общей для всех нас. Поэтому лучше не приступать к этой практике, пока вы не научитесь расслабляться и не освоите начала практики внимательности и практики излучения *майтри*.

Эта практика очень действенна и является поистине волшебным средством, помогающим освободиться от эгоизма, — открыть сердце радости и печали и начать по-настоящему заботиться о других. Она коренным образом отличается от того упражнения, которое часто рекомендуют руководства по самоусовершенствованию — вбирать добро из окружающего пространства и отдавать ему свою боль и дурные чувства. Как сказал Дордже Драдул в беседе с группой учеников Шамбалы, «отдайте миру свой здравый ум, а все заморочки оставьте себе».

Глава 10

Пробуждение энергии коня-ветра

Благодаря практике воинского искусства Шамбалы вы можете научиться пробуждать и привлекать благую энергию и направлять ее окружающим. Благодаря практике осознанности, благодаря своему нежному и печальному сердцу, вы ощущаете звуки, образы и энергии, к которым раньше были нечувствительны, а также более непосредственную связь с другими людьми и окружающим пространством. Обладая такой свободой и открытостью, можно настроиться на живой источник энергии, который постоянно существует вокруг вас и в вас самих. В учениях Шамбалы эта живая энергия называется *конь-ветер* и считается проявлением основного добра. Она полна мощи и достоинства, как конь, она порывиста, стремительна и непредсказуема, как ветер. Выйдя из кокона, вы можете оседлать эту энергию, если же вы чувствуете, что безнадежно увязли в коконе, связь с конем-ветром сможет вам помочь выбраться из него.

Ветер символизирует ту искрящуюся, живую энергию, которая существует повсюду вокруг нас и в нас самих. Смысл ее очень близок к китайскому термину *ци*. Как сказано в «*Энциклопедии восточной философии и религии*», *ци* буквально означает «воздух, пар, дыхание, эфир, энергия». Оно также является «одним из ключевых понятий в Даосизме и в китайской медицине. Согласно воззрению даосов, *ци* — это энергия жизни, животворная энергия, космический дух, который пронизывает и наполняет жизнью все сущее и потому равнозначен изначальной энергии.» Слово «ветер» как символ вселенской энергии жизни используют многие народы во всем мире. Оно подразумевает силы, которые обычно можно наблюдать только по их результатам.

Индейцы навахо верят, что каждый видимый предмет в мире обладает невидимым аспектом, который они называют «Священный Народ». У них есть Горный Народ, Звездный Народ, Речной Народ, Дождевой Народ, Кукурузный Народ и

другие. Священный Народ — это символ присущего всему сознания — навахо называют его «Священный Ветер» (нилчьи). У людей этот невидимый аспект называется «Ветер в человеке» (нилчьи хвийсизиини). Согласно верованиям навахо, эти «Священные ветры» вовсе не являются отдельными: в действительности все они — части Единого Ветра, и живая энергия Ветра струится внутрь и наружу даже в самых что ни на есть твердых на вид предметах.

Конь символизирует тот факт, что человек может оседлать энергию ветра и помчаться на ней. И это не просто абстрактное философское понятие или наивное религиозное убеждение — это может стать подлинным переживанием, доступным любому из нас. Именно благодаря милости и силе коня люди древности могли преодолевать большие расстояния — до изобретения самолета езда верхом давала человеку самое близкое к полету ощущение. Лошадь часто выступает как священный символ; по словам Дордже Драдула, она олицетворяет «смелые мечты, которые могут возникнуть у человека, желающего поймать дикое животное. Если бы кто-то захотел поймать ветер, облако, небо, если бы он захотел оседлать горный хребет или плясать с водопадами, все это воплощает в себе символ коня».

Повествуя о *коне-ветре*, Дордже Драдул говорит:

Пробудить коня-ветра — значит пробудить ветер восторга и мощи и оседлать или подчинить себе эту энергию. Такой ветер может налетать с огромной силой, как тайфун, который вырывает деревья и вздымает гигантские волны. Личное переживание такого ветра приходит как чувство полного и мощного пребывания в настоящем. Аспект *коня* в том, что, несмотря на мощь этого великого ветра, вы одновременно чувствуете устойчивость. Вас никогда не захлестывает волнение или тоска. Вы можете мчаться вперед на своей жизненной энергии. Так что конь-ветер — не только движение и скорость — в нем есть практичность, умение различать и непринужденное чувство ловкости.

Энергию коня-ветра знают во всем мире, даже если и не называют так. Связь с конем-ветром — основа харизмы. Об этой энергии говорится во многих культурах. В арабской, например, ее называют *барака* — «нечто вроде харизмы или духовной наэлектризованности, потому что она представляет собой разновидность энергии, которая, кажется, воодушевляет людей, которые ее получают, даже когда они возвращаются к обыденной жизни и мирским делам».

Михалы Чикшентмихалый, бывший декан психологического факультета Чикагского университета, посвятил всю жизнь изучению того, какие переживания порождает конь-ветер, хотя он и называл такие мгновения «оптимальными переживаниями» или переживаниями «потока». Люди рассказывают, что в такие минуты возникает ощущение, пусть даже мимолетное, что жизнь прожита не зря. Проводя исследования, Чикшентмихалый опросил тысячи обыкновенных людей самых разных профессий.

Один из опрошенных, танцор, так описывает свои переживания во время танца: «На меня нисходит полная раскрепощенность и безмятежность. Меня не волнует возможность провала. Какое теплое, захватывающее чувство! Хочется раскрыть объятия и сжать в них весь мир. Я ощущаю в себе огромную силу, способную оказать влияние на что-то прекрасное, доброе». Другой танцор говорит: «Пребываешь в полной сосредоточенности. Ум не блуждает, не думаешь ни о чем постороннем — ты целиком погружен в то, что делаешь... Энергия струится очень плавно. Это сопровождается ощущением раскованности, покоя и бодрости».

Скалолаз замечает: «Ты так погружен в то, что делаешь, что даже не мыслишь себя отдельным от своего непосредственного занятия». Еще один скалолаз говорит: «Одно из состояний, к которому стремишься, — это однонаправленность ума. Можно объединять свое «я» с процессом восхождения очень по-разному, и это не обязательно чревато каким-то просветлением. Когда же все происходит ав-

томатически, ты как бы избавляешься от своего «я». Как-то само собой получается, что все делается правильно, хотя ты об этом даже не думаешь и вообще ничего не делаешь... Просто так происходит. И в то же время ты более сосредоточен».

Эти замечания передают особенности коня-ветра: синхронизацию ума и тела, когда мысли не обособлены от действий, чувство свободы и покоя, сочетающееся с ощущением силы, радостное, теплое чувство по отношению к другим и утрату ощущения обособленного наблюдателя — «я».

В своей работе Чикшентмихалый показывает, что такие мгновения подлинного состояния воина нередки и выпадают не только самым совершенным — они бывают у многих. *То, как они приходят, случайно или в результате усилий, зависит от нашей подготовленности.* Чикшентмихалый подчеркивает, что важным условием внесения такого «потока» в жизнь является умение работать с собственным сознанием.

То, как мы себя ощущаем, умение чувствовать радость жизни, в конечном итоге зависит от того, как ум пропускает через себя и истолковывает повседневные переживания. То, счастливы ли мы, зависит от внутренней гармонии, а не от того, насколько мы способны управлять великими силами вселенной. Безусловно, необходимо и дальше учиться тому, как обрести власть над окружающей средой, потому что от этого может зависеть наше физическое выживание. Но такая власть ни на йоту не улучшит наше личное самочувствие, не уменьшит наше ощущение мира как хаоса. Для этого нужно научиться владеть самим сознанием.

Незадолго до смерти пианист Артур Рубинштейн отвечал на вопросы Майка Уоллеса. Уоллес спросил его: в свете современного убеждения, что ум — это исключительно мозг, печалит ли пианиста тот факт, что его замечательный талант после смерти полностью исчезнет (странный вопрос, не правда ли?). Рубинштейн ответил, что ему ничего неизвестно ни про мозг, ни про смерть. Однако он знает, что во время игры нечто осязаемое исходит от него и касается слушателей, поднимая их дух. Благодаря этому «нечто» он чувствует, что непосредственно общается с аудиторией. Рубинштейн явно имел в виду не только физическое пространство звука в воздухе. Он говорил о способности коня-ветра.

Не следует ограничивать коня-ветра особыми мгновениями, в которые мы переживаем максимальный восторг или реализацию. Это энергия, которую вы, скорее всего, уже неоднократно переживали еще до того как услышали о коне-ветре. Конь-ветер не делает различий между президентами и счетоводами, между мужчинами и женщинами, между нищими и миллионерами. Конь-ветер всегда рядом — нужно только вспомнить о нем и установить с ним связь, даже в самые тяжелые мгновения страха и уныния. Его может пробудить любой, кто захочет освободиться от эгоистических представлений и открыться ему с отвагой и юмором. Однако мало кто умеет спонтанно пробуждать и усиливать эту энергию. «Пробуждение коня-ветра» — практика, выполняя которую, мы сознательно открываемся этой энергии и порожаем ее в себе.

Попробуйте проделать это прямо сейчас: сгорбитесь на своем стуле, ссутультесь плечи, чтобы сердце оказалось сдавленным, смотрите на пол в нескольких футах перед собой — сохраняйте такое положение несколько мгновений. Как вы себя чувствуете? Скорее всего, не очень хорошо. Теперь сядьте прямо, не опираясь на спинку стула, поднимите глаза — они глядят вперед и немного вверх. Представьте себе, будто что-то мягко приподнимает вас за макушку, так что в голове, плечах и туловище ощущается сила и подтянутость. Оставайтесь в таком положении несколько мгновений. Изменилось ли ваше настроение? Чувствуете ли вы бодрость вместо уныния и подавленности? Примите эти позы попеременно несколько раз, и вы по-настоящему ощутите ту разницу в настроении, которую они у вас вы-

зывают. Приподнятое, бодрое, энергичное чувство — следствие подтянутой позы — и есть ощущение коня-ветра.

Чтобы пробудить коня-ветра, нужна отвага. Вы не сможете сделать это, если предпочитаете оставаться в коконе: в этом случае его энергия может показаться вам резкой и грозной. Разумеется, коня-ветра не заботит удобство вашего «я». Лучше не пытаться пробуждать коня-ветра прежде, чем почувствуете, что хорошо освоили практику внимательности и осознанности.

Если вы не боитесь энергии коня-ветра, ее можно пробудить мгновенно, в единый миг. Для этого не нужно времени, не нужно никакой подготовки. Где бы вы ни находились, каким бы ни было состояние вашего ума, можно немедленно пробудить коня-ветра. Конь-ветер — это ваш источник силы; пробуждая его, вы находите свое священное пространство. Оттуда вы можете выйти навстречу миру. В каких бы обстоятельствах вы ни пребывали, пробуждая коня-ветра и соединяясь со всемирным источником силы и энергии, вы получаете способность излучать из сердца добро и любовь и направлять их окружающим.

Важно верить, что то место, где вы находитесь в данный момент — как физически, так и по внутреннему ощущению, — это хорошее, достойное место для пробуждения коня-ветра. Не стоит думать, что нужно было бы сделать что-то другое или пойти в какое-то другое, возможно, лучшее место. Поверьте: где бы вы ни были, что бы ни делали — это именно то, что нужно. *Миг настоящего* — самый лучший: это единственный миг, который у нас есть.

Кроме того, нет никакой необходимости отказываться от своего настроения, каким бы оно ни было: боязливым, восторженным, скучным, тревожным, любопытным, неуверенным или, наоборот, уверенным. Если вы чувствуете, что вас одолевают мысли о прошлом, о старых обидах, о нынешних настроениях и склонностях, можно на время оставить их в покое. Может быть, вы хотите вызвать коня-ветра потому, что вас страшит положение, в которое вы попали, или вам предстоит трудный разговор на работе, встреча с разъяренным шефом или бывшим возлюбленным. Может быть, у вас возник сильный страх или сомнение, которые угрожают вашей уверенности, и вам необходима помощь, чтобы справиться с тревогой. Для этого и предназначена практика, поэтому не нужно прятаться от своих страхов.

Чтобы дать вам возможность хотя бы частично ощутить то качество и энергию, которые являются результатами пробуждения коня-ветра, предлагаю простое упражнение, в котором используются ваше чувство интуиции и творческое воображение. Практику пробуждения коня-ветра нельзя получить из книги, для этого необходимы личные наставления учителя. Словами невозможно передать магию подлинной практики, потому что это живая энергия, которую необходимо передать, а не просто представление о ней. Это относится к любой практике — от сидячей практики до врачевания, игры на гитаре, умения разжечь костер на привале: живую человеческую мудрость можно непосредственно узнать только у живого человека. Тем не менее, если вы проделаете это упражнение с открытым умом и сердцем, оно сможет вам помочь прямо и естественно пробудить коня-ветра.

Пробуждение коня-ветра

Для пробуждения коня-ветра хороша поза на коленях, берущая начало в японской воинской традиции. Сядьте на пятки, пальцы ног вытянуты и лежат на полу; ладони положите на бедра, локти смотрят наружу. Если такая поза покажется вам трудной, можно выполнить это простое упражнение, основанное на ощущении и визуализации, просто сидя на подушке для медитации или на стуле с прямой спинкой.

Перед тем как приступить к пробуждению коня-ветра, осознайте мудрость своего наследия — его серьезность и силу и одновременно юмор — и свое место в этом наследии. Авторство этой практики не принадлежит Дордже Драдулу, она не составлена как дополнение к новейшему течению в психологии, рассчитанному на стремящихся и личной реализации одиночек. Все мы — часть большого отряда воинов, растянувшегося во времени вперед и назад. Как знать, может быть войны прошлого, наблюдая, как мы пробуждаем коня-ветра, воодушевляют нас на это.

Подтянитесь, так, чтобы в голове и плечах возникло ощущение силы и приподнятости, будто они вздымаются до самого неба. Выпрямите спину, чтобы позвоночник стал прямым и натянутым, как тетива лука, но не напряженным до жесткости. Пусть грудь будет мягкой, сердце — открытым. Вообразите себе и почувствуйте, что со всех сторон и сверху вас окружает поле силы и энергии. Ощутите качества этой энергии. Ей присущи глубина и насыщенность, она вибрирует. Это ощущение высокой *ценности* всего сущего. Она несет в себе любовь и полноту, она питает глубокое расположение к земле и всему живому и в то же время она чрезвычайно остра и пресекает любую агрессию и ненависть.

Чтобы легче увидеть эту энергию, можно представить, что у не чуть золотистый оттенок, как у неба на рассвете, хотя на самом деле она бесцветна. Это живая энергия — теплая и трепещущая. Она особенно сильна прямо перед вами и чуть повыше, будто вы смотрите на воина-наставника, который сидит на возвышении и, глядя на вас сверху вниз взглядом, исполненным тепла и любви и одновременно острой, неподкупной бдительности, видит вас такими, какие вы есть на самом деле. Представьте себе, что эта энергия нисходит к вам и окружает вас со всех сторон. Это вполне возможно. В бескрайнем пространстве, что вокруг вас, содержится безграничная живая сила и энергия, которую вы можете призвать, *потому что вы — ее часть*.

Чувствуя, как энергия нисходит к вам, потянитесь ей навстречу — потянитесь телом, энергией, духом, так, будто вы давно стремились к ней. Говорят, что пробуждение коня-ветра — это встреча пробужденности человека с пробужденностью вселенной. Почувствуйте свое доброе сердце — любящее, нежное, мягкое. Не нужно относиться к этому слишком торжественно, «религиозно». На самом деле пробуждение коня-ветра — это способ облегчить себе жизнь. Теперь почувствуйте (вообразите), что окружающие вас сила и энергия все прибывают и становятся всеобъемлющими. Пусть ваши ум и сердце погрузятся в эту энергию. Для освобождения не нужно никаких приготовлений. Освободитесь, как вы уже научились освобождаться от мыслей во время сидячей практики. Освободитесь от чувства обособленности, пребывания в теле, от всех несообразностей, от всякой психологической ущербности. Просто освободитесь — *разом*.

Освобождаясь, почувствуйте, что вы мчитесь на волнах энергии. Клетки вашего тела не обособлены от клеток окружающего вас воздуха, а клетки окружающего воздуха не обособлены от энергетических клеток того мощного поля энергии, которое нисходит и объемлет вас. Вы связаны с миром. Почувствуйте, что вы связаны с этим океаном энергии, а не обособлены от него. Эта энергия — подлинная, можно открыться ей, впустить ее в свой организм. Вы ничего не придумываете — вы открываетесь тому, что уже есть, и позволяете ему открыть себя. У вас может возникнуть ощущение, будто это просто «игра воображения», и тем не менее эта энергия подлинна. Вы ощущаете ее в те внезапные, неожиданные мгновения открытости, которые случаются во время сидячей практики или в повседневной жизни. И, используя чувство интуиции и воображение, вы подстраиваетесь к ней.

Пробудитесь и пресеките все сомнения и колебания. Вы можете чувствовать себя владыкой своего мира: ведь вы в его центре. Где бы вы ни находились, почувствуйте, что *это* место — ваша святыня, ваш священный дворец. Будь то

оживленный перекресток, однокомнатная квартира, дорогой особняк, фабричный конвейер или родительский дом, это место — святыня, центр вашей вселенной. А вы — его царь.

Сидя в этом священном месте, вернитесь к своему подлинному сердцу, коснитесь его. Вообразите и *почувствуйте*, что вы царь с разбитым сердцем — бодрый и уверенный и в то же время искренне печальный. Ваше разбитое сердце может излучать добро и милость, неся окружающим заботу и исцеление. Из глубины своего разбитого сердца вы можете питать любовь, заботу и нежность к другим — таким же царям и царицам, как и вы. Вы можете расширить ощущение энергии, которая низошла к вам и проникла в вас. Забудьте о *себе* и, оседлав волны энергии, расширяйте ее поле все больше и больше, как можно дальше излучая доброту. Это и есть ключевой момент всей практики: отрезав собственную агрессивность и страх, принимать в свое сердце благу энергию космоса и направлять это доброе чувство другим.

Мы описали процесс выполнения практики очень постепенно, но он вовсе не должен быть длительным. Если вы попали в трудное положение и хотите срочно пробудить коня-ветра, это можно проделать очень быстро.

Выразим краткий итог этого упражнения, развивающего творческое чувство и воображение, в небольшом сихотворении, которое можно произносить вслух. Или можно записать его на пленку, а потом слушать и, слушая, воспроизводить:

Ощути вокруг себя поле силы и энергии — она нисходит, объемлет,

открывает.

Ощути любовь — такую теплую, нежную, бодрую.

Ощути ценность своего мира.

Ощути беспредельное простанство, силу и энергию.

Ощути подъем и воспрянь — телом и духом.

Ощути свое мягкое сердце и нежность.

Теперь ты можешь почувствовать энергию, зрелую и всеобъемлющую.

Освободись в нее. Разом.

Ощути, что оседлал волны энергии.

По-настоящему объедини клетки тела с клетками воздуха и энергии —

теперь ты не чувствуешь, что обособлен от мира.

Пробудись и оставь все мысли об ущербности.

Ощути себя владыкой своего мира.

Ощути, что живешь в священном месте.

Ощути, что можешь питать любовь, нежность и заботу к своим

собратьям — царям и царицам.

Как можно дальше распространяй ощущение энергии.

Можно сделать это тут же, на месте, мгновенно, если не боишься.

Потом можешь выйти и встретиться со своим миром,
опираясь на источник силы и священное пространство.

Опыт пробуждения коня-ветра

Пробуждение коня-ветра — вовсе не какая-то торжественная практика. Когда Дордже Драдул в первый раз передавал эту практику группе преподавателей-стажеров, проходивших подготовку по программе Шамбалы, он стал говорить на эту тему заранее, за несколько недель, и все пребывали в огромном нетерпении. Когда долгожданный день настал, мы группами, по пять человек, стали заходить в его гостиную, чтобы получить передачу. Те, кто еще не получил, ждали за дверью, в коридоре. Наверное, все мы предвкушали что-то ошеломляющее. Когда предыдущая группа выходила, ожидавшие своей очереди в коридоре с недоумением замечали на лицах многих стажеров улыбки, а то и откровенный смех. Когда мы, наконец, вошли в гостиную и сами получили эту практику, то она показалась блестящей и в то же время простой, а для сложных умов, которые ищут чего-то изощренного, может быть, даже глуповатой.

Практическую пользу коня-ветра я впервые пережил в 1978 году, через несколько месяцев после того, как мы освоили эту практику. Занимая пост вице-президента Института Наропы, я руководил сотрудниками, которые работали с комитетом по аккредитации, добиваясь для института права выдавать дипломы и присуждать ученые степени. Первая группа наблюдателей пробыла у нас четыре дня и составила отчет, который начинался так: «Чтобы поверить в существование Института Наропы, его нужно увидеть своими глазами!»

Теперь мы должны были предстать в Чикаго перед высоким, внушающим трепет советом наблюдателей. Перед поездкой, готовя документы, мы много раз засиживались до утра. За день до отъезда мы встретились в кабинете Дордже Драдула. Там мы вместе с ним выполнили практику воина Шамбалы, которая называется «нанесение Штриха Уверенности». Это конкретный способ вызвать коня-ветра, используя кисть, бумагу и тушь, с которым я познакомлю вас в двенадцатой главе. Мы провели в кабинете час, и конь-ветер там стал очень насыщенным, почти осязаемым — то было ощущение колоссальной энергии и юмора. Когда мы уходили, Дордже Драдул одарил нас широчайшей улыбкой и сказал: «Помните обо мне», что я воспринял как напоминание о том, чтобы мы пробудили коня-ветра, чью практику выполнили вместе в тот день. Ночью, после еще нескольких часов подготовки, я был так переполнен нервным ожиданием, что не сомкнул глаз и прослушал все девять симфоний Бетховена, а заодно и Битлз с Дженис Джоплин. Когда приехала машина, чтобы отвезти меня в аэропорт, я был уже на ногах.

В числе нескольких десятков других групп, которые должны были предстать перед советом, мы прибыли в чикагский отель О'Хэйр Хилтон, где происходило заседание. Мы сняли номер, чтобы отдохнуть и подготовиться — в запасе у нас было еще несколько часов. Все были без сил. Каждого донимало какое-нибудь нервное расстройство: у кого болел живот, у кого — голова. Получалось, что долгая напряженная работа стольких сотрудников института теперь зависела от того, как мы выступим, и эта ответственность тяжким бременем легла на наши плечи. Эти несколько часов мы пролежали влежку.

Когда подошло время, назначенное для встречи, мы встали на колени и, приняв позу воина, все вместе пробудили коня-ветра. (Дверь запереть мы забыли, и перед

самым пробуждением коня-ветра меня посетило забавное видение: входит горничная и застаёт четырех взрослых мужчин, которые сидят на коленях на полу, положив ладони на бедра и растопырив локти.) Как и накануне, в кабинете Дордже Драдула, я ощутил вихрь энергии и восторга. Чувство было мощным, почти опьяняющим — настолько, что после посещения туалета мы вышли не в ту дверь и оказались в кладовке уборщика: я во главе, остальные нагибаются сзади. Мы чуть не повалились от хохота прямо там, посреди веников. Нас, тридцатилетних, ожидало крайне серьезное испытание, и тем не менее благодаря пробуждению коня-ветра у меня было очень сильное ощущение, что мы сумеем оседлать энергию, не дав ей себя ошеломить.

Когда мы вошли в зал совета, глава группы наблюдателей, побывавшей в нашем институте весной, проводил нас на место. Он пришел, чтобы поддержать нашу просьбу, но вид у него был озабоченный — совсем как у нас во время подготовки. Вокруг огромного овального стола сидело с десятков мужчин и женщин, которые выглядели весьма внушительно: облеченные высокими полномочиями академики и чиновники от педагогики. Однако настроены они были дружелюбно и, похоже, их искренне интересовали мы сами и наш институт. Несмотря на усталость и нервозность, все мы держались вполне непринужденно, шутили с членами комиссии и отвечали на все их каверзные вопросы. После того, как встреча закончилась, мы сами поражались уверенности и сообразительности, которые там проявили.

Встреча прошла успешно, институт получил те права, на которые претендовал, и, по правде говоря, в этом была и наша заслуга. Мы нисколько не сомневались: наш успех в немалой степени объяснялся тем, что мы пришли на заседание с ощущением коня-ветра — раскрепощенные и в то же время уверенные и вооруженные чувством юмора — и сумели обуздать свою энергию нервозности. Мы слышали, что потом некоторые члены комитета по аккредитации не один год сожалели о том, что удовлетворили нашу просьбу и считали, что мы каким-то образом провели приезжих наблюдателей и комиссию. Может быть, мы и вправду их ошеломили — с нами были сила чистоты помыслов, поддержка благотворительной организации и... конь-ветер. Теперь, двадцать лет спустя, комитет приводит наш институт в качестве примера своей дальновидности: он признал колледж, который занимает ведущую роль в деле образования, воодушевляя и воспитывая студентов как с научной точки зрения, так и с позиции жизненного пути.

Любая напряженная ситуация, большая или малая — это возможность одним махом преодолеть колебания и пробудить коня-ветра. Тэд, инженер-проектировщик из Калифорнии, говорит: «Я стараюсь не забыть вызвать коня-ветра каждый раз перед тем, как войти в дверь своей конторы. Моя работа часто бывает беспокойной и ответственной. По пути на службу я не могу не думать о том, что мне сегодня предстоит сделать, и часто начинаю заранее волноваться. Воспользовавшись такими мгновениями, чтобы пробудить коня-ветра, прежде чем войти в дверь, я пресекаю все мысли и тревоги и вхожу со свежим умом».

Салли рассказывает захватывающую историю о том, как она вызвала коня-ветра в острой и напряженной ситуации.

Последние пару лет я оказалась вовлечена в неприятное и запутанное судебное дело, в котором участвовала семья наших соседей-наркоманов. Мое долгое замужество закончилось разводом из-за того, что муж принимал наркотики; иногда он доставал их через этих людей, поэтому вся ситуация внушала мне страх и печаль. К тому же она несла в себе драматические оттенки расового и классового характера, и из-за разнообразных осложнений рассматривалось одновременно в суде по малым искам и в окружном суде первой инстанции.

Я должна была дать письменные показания об этих людях и о той сложной ситуации с наркотиками, которая сложилась к тому времени в квартале, а потом прочитать их вслух в суде. Все то время, пока я была втянута в процесс, я много думала о том, что я могу с чистым сердцем сказать и чего не могу. Я провела много мучительных часов над своими показаниями, стараясь, чтобы в них не было ничего кроме истинной правды. Потребовалось немало упорства просто для того, чтобы записать показания и заставить себя пойти в зал суда, потому что перспектива выступить там внушала мне ужас.

Во всей этой ситуации я никогда не ставила себе цель «посадить» семью ответчиков. То были люди, с которыми мы прожили по соседству почти всю жизнь, и я знала: до каких бы крайностей в поведении ни довела их привычка к наркотикам, все равно они такие же люди, как и все мы. Как ни странно, я чувствовала, что нахожусь на стороне людей, которым мы предъявили судебный иск, потому что не испытываю к ним ненависти, как другие соседи по кварталу, и в чем-то больше уважаю трудность их положения, чем их собственные адвокаты. Я знала, что наркоманы не могут себя контролировать и сами страдают от своих поступков.

Наблюдая, как дают показания другие, я чувствовала, что меня бросает то в жар, то в холод. Когда подошла моя очередь, я оказалась последним в тот день свидетелем — близилось время перерыва в судебном заседании. Когда судья, наконец, назвал мою фамилию, я, вставая с места, пробудила коня-ветра и отправилась приносить присягу.

Мои показания перемежались мгновениями тишины. Казалось, слова рождаются из пустоты, а не составляют заранее подготовленную историю. Я чувствовала, что адвокаты другой стороны ждут от меня каких-то эмоциональных проявлений, чтобы оспорить мои показания, но сама структура их доводов работала против них. Сделав ставку на конкретные особенности моего поведения, они, я видела, теперь пытались оценить, что же я в действительности сказала.

Выступив просто и четко, я смогла увидеть те ловушки, которые адвокаты попытались расставить, чтобы меня скомпрометировать, и, избежав их, сумела дать показания откровенно и по существу. Все это время в зале царил сильнейшее ощущение простора и внимания. По мере того, как разные аспекты показаний все время менялись, открываясь с новых сторон, я чувствовала, что присутствую в ситуации совершенно свободно. Пожалуй, самым важным для меня было то, что я смогла честно рассказать о связи своего мужа-наркомана с этими людьми, не бросив тени ни на него, ни на них, ни на себя, несмотря на попытки адвокатов спровоцировать меня на какой-нибудь эмоциональный всплеск. Я говорила спокойно и успешно справилась со своей задачей: я почувствовала, что меня услышали.

После того, как судья отпустил меня и отложил заседание на следующий день, я спускалась в лифте с супружеской четой — это были мои соседи, которые тоже давали показания. Они поблагодарили меня за выступление и сказали, что я подняла такие вопросы, которые больше никто в этом деле не затронул. У меня по телу еще бегали мурашки. За окном лежало озеро, все в солнечных бликах. Прежде чем ехать домой, я посидела в машине, ожидая, пока тело успокоится. Я чувствовала умиротворение, облегчение и законченность.

Бывает особенно полезно пробудить коня-ветра, когда вас что-то сильно гнетет — усталость, обида или чувство вины или собственной несостоятельности. Такие периоды случаются, сколько бы лет вы ни следовали по пути воина. Тогда вы начинаете ощущать свое угнетенное состояние как нечто монолитное и неизменное, как будто вы навсегда попали в плен этого гнета. Вы стараетесь разобратся в своем унынии, в сомнениях относительно себя самого, в страхе перед

будущим, пытаясь обнаружить причины этих настроений, проследить их к истокам, к более старым ранам. Но в данный момент это, похоже, не помогает, хотя в другое время такая работа над собой могла бы оказаться полезной.

Если, находясь в таком настроении, пробудить коня-ветра, можно не почувствовать, что все резко изменилось. И все же пробуждение коня-ветра проделало небольшую брешь в монолите вашего настроения. Если вы повторите процесс еще и еще раз, то действительно почувствуете, что ваше настроение слегка изменилось. Вы обнаружите, что в конце концов это настроение не такое уж постоянное. Этот легкий сдвиг, легкое дуновение коня-ветра может стать началом прилива бодрости и возвращения отваги.

У коня-ветра есть своя магия. Это «четвероногое чудо» дает вам силу, чтобы совершить прыжок от трусости к отваге. Вы поскользнетесь на льду — и ваша осознанность внезапно полностью с вами, и конь-ветер тоже тут как тут — резко прорывается сквозь все сны наяву и планы на будущее. Энергия коня-ветра пробивает брешь в бесперебойном течении закатных мыслей и возвращает вас к настоящему. Может возникнуть чувство, будто вы опьянели или испытали внезапное потрясение, будто вы повстречали лицом к лицу простую мудрость, которой не нужны слова.

Но пробуждение коня-ветра — это не какой-то ловкий трюк. Не нужно ожидать, что каждый раз оно будет сопровождаться драматическим эффектом. На самом деле результат, который вы ощутите сразу, может вас удивить. Вы можете почувствовать скуку или будто вовсе ничего не произошло. Вы можете продолжать испытывать страх, несмотря на то, что одновременно ощутите воодушевление. Иногда вы даже можете почувствовать, что убиты горем. Вас может удивить, что в результате пробуждения коня-ветра вы ощутите робость, почти испуг и в то же время силу. Такое переживание бывает не обязательно драматическим, но сильным. И это состояние может повлиять на ваш мир.

Сюэзен, актриса, которая много лет играет на сцене, рассказывает, что, впервые пробудив коня-ветра, пережила огромное потрясение, будто ее вскрыли, обнажив сердце.

Я почувствовала такую уверенность, будто мне дали власть над всем миром, сделали королевой. Но в то же время я ощутила ужас от того, что переживаю эту уверенность без всякой маски. Я чувствовала уверенность и одновременно открытость и уязвимость. Это очень напоминало игру на сцене. Там я могла исполнять роль королевы или какого-то необычного персонажа и чувствовать себя совершенно спокойно, укрывшись за силой этой роли. В условиях спектакля я ощущала, что в моей власти переживать и передавать зрителям реальность этого персонажа. Но призывание коня-ветра поначалу пугает, потому что это не какая-то временная роль, которую вы примеряете на себя, когда играете. Это ощущение подлинности, непосредственное и ошеломляющее.

Переживаемые при этой практике взлеты и падения не так уж важны. Падения не подразумевают, что вы сделали практику как-то «не так». Если вы регулярно пробуждаете коня-ветра, особенно в тех случаях, когда чувствуете, что заключены в кокон, то постепенно начнете ощущать, как что-то проникает в ваш организм и накапливается в нем. Пробуждение коня-ветра — это практика, идущая из мира святости. Если вы будете ее продолжать, первые мельчайшие проколы в вашем коконе соединятся с множеством других, и стенки станут тоньше. Постепенно вам станет легче выйти в мир святости и Великого Солнца Востока. Какой бы страх вам ни внушали внешние обстоятельства или ваши собственные эмоции, как бы глубоко, по вашему собственному ощущению, вы ни завязли в коконе, мощная энергия коня-ветра всегда в вашем распоряжении.

Глава 11

Приглашение драл

В третьей главе я говорил о дралах как о существующих в мире совокупностях живой энергии и мудрости, с которыми можно установить связь, если открыть им ум и сердце. Почувствовав безграничность и глубину собственных переживаний, понимаешь, что энергия и мудрость мира изначально неотделимы от нашей собственной энергии и мудрости. В этой главе мы рассмотрим, как можно на практике установить связь с энергиями драл, присутствующими в нашей жизни и вокруг нас. Чтобы связаться с живой энергией своего мира, нужно освободиться и совершить прыжок из мертвого мира кокона. Нужно захотеть преодолеть любые эгоистические заботы о собственном благополучии или выживании. Поэтому основой связи с дралами являются практики внимательности и осознанности, а также пробуждение коня-ветра. Благодаря этим практикам вы постепенно все более полно освобождаетесь от кокона и развиваете чувство «бессамости» — свободы от индивидуального «я». Дордже Драдул пишет:

Осваивать искусство воина — значит учиться пребывать в изначальном добре, пребывать в состоянии совершенной простоты. В буддийской традиции такое состояние бытия называют бессамостью. В учениях Шамбалы бессамость — тоже очень важный принцип. Без него ум будет переполнен вашим «я», вашими личными планами и замыслами. Вместо того, чтобы заботиться о других, вы полны самоупоения. Когда говорят, что человек упивается собой, имеют в виду именно такое самолюбование и ложную гордость.

Переживание бессамости не означает, что вы достигли какого-то устойчивого состояния, в котором у вас нет «я», даже если бы такое состояние было возможным или желательным. Скорее это значит, что вы понимаете невечную, непостоянную природу своего «я». Когда вы живете с ощущением бессамости, жизнь в мире из борьбы превращается в танец. Вы способны открыться первой мысли, внезапному проблеску пробужденности, *сиюминутности*. Дралы могут войти только в промежуток *сиюминутности*, в разрыв между мыслями, между вещами, между событиями.

Такое ощущение промежутка передает японское слово *ма*. *Ма* — это «естественное расстояние между двумя или более предметами, существующими в последовательности, — пишет Арата Исодзак, — а также естественная пауза или интервал между двумя или более явлениями, которые происходят последовательно», «место, где проживает жизнь» и «способ ощутить движение движения».

Джина Стик, художник-график и архитектор-дизайнер, работала в тесном контакте с Дордже Драдулом, в частности, над разработкой подхода к изобразительным искусствам на основе учений Шамбалы. В своей диссертации «*Жилище в архитектуре Востока*» она пишет о *ма* так:

Этот промежуток не пуст — под промежутком имеется в виду миг между рассудочными мыслями или событиями, без которого у них [драл] не было бы места, чтобы войти... Божество — это нечто по сути своей реальное: вызвать его — значит стать свидетелем истины данного мгновения, пережить которую можно только *сейчас*. Промежуток как *ма* есть миг *сиюминутности*, то единственное время, в котором божество существует и может восприниматься. Ками [дралы традиции Синто] всегда обитают в *сиюминутности* и никогда — в прошлом или будущем. Чтобы увидеть их, человек должен синхронизировать свое время с временем божества и вызвать миг *сиюминутности*.

Ма как временной принцип рассматривает реальность в виде нескончаемой последовательности событий. Событие — это разрыв в непрерывности времени, так же как священное пространство — разрыв в непрерывности пространства. Для контакта с ками необходимо и то, и другое.

Дралы нисходят в свободные места пространства или времени. Именно в *ма* — в промежуток между двумя предметами, которые как-то взаимосвязаны в пространстве, или в промежуток между двумя взаимосвязанными событиями во времени — проникают дралы. Маленькое отверстие в камне может таить в себе большую жизненную силу; миг молчания часто называют многозначительным, и не случайно. Если понимать это, становится ясно, как пригласить драл в свою жизнь: все, что вызывает промежуток в наших мыслях, святое место, предмет силы, миг внезапного узнавания или единства, благоприятное стечение обстоятельств — вот те места и мгновения, где, проявив присутствие, можно встретить драл.

В очерке, озаглавленном «*Красноречивые звуки тишины*», писатель Пико Айер говорит: «Поэтому тишину можно назвать высшей областью доверия — мы верим, что это место, где мы пребываем наедине с собой, место, где другие понимают невысказанное нами, место, где царит высшая гармония... Когда мы любим, мы безмолвны, когда мы полны благоговения, то говорим, что у нас нет слов».

Чтобы установить связь с дралами, необходимы честность и отвага

Для встречи с дралами нужна честность. Нельзя установить связь с дралами, если вы живете в плену обмана, особенно самообмана. Если вы не говорите себе правду о том, кто вы, что вы чувствуете, к чему стремитесь и чего боитесь, то тем самым порождаете хаос. Вы распространяете вокруг себя облако мрака, и дралы вами не интересуются. Если же вы, напротив, относитесь к себе честно, с любовью и заботой, если благодаря этому тянетесь вверх, то дралы уже тут как тут. Можно искать дружбы с ними, но выдумывать ничего не нужно. Необходимо иметь смелость жить без обмана, быть самим собой, любить свой мир и общаться с другими искренне. И это единственный способ установить связь с дралами. Вот что говорится в дзэнском коане: «Один монах спросил Хуэй Чунга из Нэн Янга: «Почему я не слышу учения о неодушевленных предметах?» Хуэй Чунг ответил: «Ты не слышишь, так не мешай тому, кто его слышит».

Еще нужна отвага, чтобы без страха идти навстречу тому, что кажется неведомым. Именно в незнакомом, неведомом, а не в привычно знакомом мы находим истину. Приглашение драл не обязательно бывает приятным или утешительным. Здесь присутствует энергия, которую мы не можем присвоить или подчинить себе, на которую мы не можем воздействовать. Впервые услышав о дралах, некоторые очень пугаются или раздражаются. Они чувствуют, что получили больше, чем рассчитывали, — словно в них пробудилась некая первозданная память. Не мысль, а почти осязаемая *энергия* этой памяти — именно она оживает и ощущается как угроза. Когда мы принимаем участие в коллективных ритуалах призывания драл, нас часто посещает сильнейшее чувство нереальности пространства, то есть чувство нереальности по отношению к обыденной реальности закатного солнца. Нужно обладать отвагой, чтобы погрузиться в него, — тогда мы откроем для себя магию священного мира. Как говорит Дордже Драдул:

Вы можете думать, что, когда откроете для себя магию, произойдет что-то сверхъестественное. Что-то сверхъестественное действительно происходит. Просто вы оказываетесь в мире абсолютной реальности, полной и совершенной реальности... Истинная магия — это магия *реальности*, как она есть: земляная земля, во-

дяная вода — это общение со стихиями, в результате которого они в каком-то смысле становятся с вами единым целым. Развив в себе отвагу, вы устанавливаете связь со стихийностью бытия.

Когда вы тянетесь навстречу дралам, создавая разрыв в своем пространстве и времени, этот процесс может символизировать гаруда — мифологическая птица, которая вылупляется из яйца совсем взрослой: она *здесь* внезапно и целиком. Гаруда — ярко-красный с золотистым оттенком. Огромным размахом крыльев, крючковатым клювом и свирепым видом он напоминает кондора, а его широко раскрытые, пронизательные глаза, кажется, видят всю беспредельность неба и даже дальше. Почти не взмахивая крыльями, гаруда свободно парит на огромные расстояния, никогда не нуждаясь ни в отдыхе, ни в месте для приземления. У него нет никаких ориентиров на земле, а поэтому нет ни пристрастий, ни позиций. Он никогда не измеряет, сколько пролетел или сколько осталось пролететь. Он просто мчится все вперед и вперед, никогда не оглядываясь, чтобы посмотреть, откуда прилетел.

Несмотря на способность гаруды летать, воин, подобный гаруде, никогда не расстается с безмятежностью тигра и искренней порядочностью и возвышенной дисциплиной снежного льва. Воина, способного так высоко взлететь над коконом закатного солнца, можно назвать «дерзким» в том смысле, что он преодолевает границы, не ведая никаких мыслимых пределов или страхов. Дерзкий крик гаруды пронзает сердце мира закатного солнца. Он как меч, который всегда остр, — такой меч притупляет одна мысль о том, что его можно наточить. Летая на большой высоте, Гаруда никогда не станет пленником узких долин, из которых один только выход — назад. Ему не нужно ни на что надеяться и ничего ожидать: ему совершенно чужда скудость или боязнь совершить ошибку.

Гаруда — это всегда первая мысль, ибо у него никогда не бывает второй. Он не попадает в плен логики и не находится в постоянных поисках очередных целей. Его ум свободен от планов и замыслов — он всегда действует, исходя из открытого пространства изначального добра. Гаруда дик и дерзок — его краснота и свирепость, его резкий пронзительный крик останавливают ум как удар грома. От одного его вида перехватывает дыхание. Для него нет никаких пределов, да он и не думает о них. Летая на огромной высоте, он свободен от любых ограничений.

Если вы очень отважны, то можете оседлать Гаруду и полететь вместе с ним. Можете, припав к его крыльям, парить и кружить в разреженной атмосфере, не ведая никаких сомнений и препятствий. Можете, глядя его глазами, увидеть прошлое, настоящее и будущее. Можете расширить свой мир и свое видение, будто вы космонавт, который смотрит с огромной высоты на землю. Если вы сможете обзреть всю картину, если позволите себе почувствовать энергию гаруды, летая на первой мысли, свежей и свободной, лишенной обыденных ограничений, удерживающих вас в коконе, значит у вас *большой* ум.

Стихия драл — благоприятные стечения обстоятельств

Чтобы вызвать драл, нужно обращать внимание на все. Особое внимание необходимо уделять тому, какие формы принимает ваша жизнь. Уделяя внимание своим простым и в то же время тонким переживаниям, вы устанавливаете связь с дралами. Когда в вашей жизни случается что-то неожиданное, оно прерывает привычные сны наяву и пробуждает вас, если вы внимательны. Это может быть просто вспышка цвета в лучах солнца, внезапно привлекающая ваше внимание, это может быть внезапный рев сирены в соседнем квартале, это может быть краткий миг тишины в комнате, наполненной болтовней. Или это может быть резкий поворот событий в вашей жизни: потеря работы или неожиданное предложение но-

вой, известие о смерти друга, упавшее на ваш дом дерево, человек, ни с того ни с сего оскорбивший вас, пришедший с почтой чек — все, что угодно. Обращая внимание на такие вещи, мы можем услышать драл.

Мы сумеем открыться дралам, если захотим прислушаться к своей интуиции и довериться ей. Может быть, у нас возникло странное ощущение, что друг попал в беду и ему нужно позвонить, или, сидя за рулем машины, мы начинаем беспокоиться, что дома что-то случилось. Мы можем испытать внезапное побуждение заняться новым видом творчества, интуитивное желание завязать деловые отношения или дружбу с почти незнакомым человеком, искушение, поборов смущение рассказать новому другу что-то очень личное. На эти интуитивные чувства необходимо обращать внимание.

Может показаться, что простые ощущения, вроде этих, не имеют к дралам особого отношения. Но именно такое интуитивное озарение, чувство, что мы знаем, не зная, откуда знаем, и есть то внутреннее ухо, которым можно услышать драл. Ощувив побуждение, полностью противоречащее любым доводам рассудка, мы можем осмелиться пойти ему навстречу. Ощувив легкий толчок — будь то желание прогуляться по какой-то определенной улице, заговорить с незнакомцем или устроить себе свободный день и посидеть, спокойно глядя в окно, — нужно бдительно следить, как станут разворачиваться события. Нужно идти навстречу таким побуждениям. Мы можем услышать драл, если только захотим.

Иногда, проводя совещание, я пренебрегал этим мимолетным, может быть, странным чувством, чтобы позже обнаружить: было бы весьма полезно, выскажи я его вслух. Или у меня появлялось ощущение, будто что-то не так, но я о нем молчал, потому что не смог найти для него никакого «разумного» обоснования. В тех же случаях, когда я прислушивался к своей интуиции, все менялось: атмосфера совещания становилась иной, возникали свежая энергия, свежее воодушевление, а может быть и ... необходимое для дела раздражение.

Я привык корить себя за то, что всегда норовил протянуть с принятием решения или началом проекта, тогда как работавшие вместе со мной коллеги бросались вперед, очертя голову, и казалось, добивались больших результатов. Но постепенно я научился ценить ожидание. Я понял: всегда наступает благоприятный момент для того, чтобы что-то сделать, и лучше дождаться этого времени, чем забегать вперед. Только, конечно, нужно быть готовым, когда это время придет — иначе снова упustiшь момент. Успевать вовремя, в нужное время — вот в чем суть, но обычно мы это время упускаем. Нас так подмывает что-то сделать, что мы не можем остановиться и прислушаться к своим чувствам.

Несколько лет назад я вел очень запутанный спор с организацией, директором которой тогда был. Я набросал от руки сердитое и откровенное письмо, которое собирался распространить. Когда же я включил компьютер, чтобы отпечатать письмо, экран на миг вспыхнул, а потом погас — отказало электропитание. Я слишком спешил, чтобы неделю ждать, пока починят компьютер, и срочно купил новый — вот до чего дошли мои муки и нетерпение. Потом оказалось, что письмо не принесло такой уж бесспорной пользы: прояснив некоторые моменты для одних людей, других оно только обидело. Уже значительно позже я сделал открытие, которое меня потрясло: в лице сломанного компьютера я получил весьма недвусмысленный совет — подождать. Начиная с того случая, каждый раз, когда моим делам неожиданно начинает что-то мешать — а в спешке это случается на удивление часто, — я всегда позволяю помехе замедлить темп моей работы, чтобы обратить внимание на то, что я делаю и зачем.

Иногда бывает чувство, что сегодня хороший день для того, чтобы заняться делами, или хороший день для того, чтобы выжидать и ничего не делать. Антрополог Элтон Беккер рассказывает историю о том, как он был на Яве и его друг,

очень бесшабашный водитель, сбил игравшего на деревенской улице ребенка. Ребенок остался жив, но друг Беккера долго не мог прийти в себя. Он сделал пометку в своем календаре и сказал Беккеру: «Никогда в жизни не сяду за руль в этот день». «Ты имеешь в виду число календаря?» — спросил его Беккер. «Нет, — ответил его друг, — *этот* день». Яванцы понимают циклическую природу времени и чувствуют, что дням присущи качества, которые повторяются и которые можно ощутить.

Замедляя темп и обращая внимание на то, что происходит в жизни сейчас, мы начинаем замечать стечения обстоятельств и странные, неожиданные связи между событиями. Обращая внимание на стечения обстоятельств, мы испытываем изумление. Они создают в потоке мыслей мгновенные разрывы, сквозь которые мы можем ощутить присутствие драл, ибо стихия драл — исполненные смысла или благоприятные стечения обстоятельств. В тибетском языке для обозначения благоприятного стечения обстоятельств служит слово *тендрел*, которое также означает звено в цепи причин и следствий. Оно передает смысл, что кажущееся совпадение на самом деле обладает взаимосвязанными причинами — вот почему мы интуитивно *ощущаем*, что такие стечения обстоятельств исполнены смысла, хотя и не *знаем*, как они происходят. Любое стечение обстоятельств исполнено смысла, хотя мы, возможно, не способны увидеть причин того, что с нами случается. Некоторые стечения обстоятельств настолько очевидно не случайны, что наводят на мысль о вмешательстве сверхъестественных сил. На самом деле стечение обстоятельств означает, что все *совпало*. Дралы связаны с совпадением во времени, с мгновением *сиюминутности*. Когда мы успеваем вовремя, не забегая вперед и не отставая, кажется, что все складывается само собой. На миг мы видим более широкую картину, переплетение множества взаимосвязанных причин и следствий, в которую входит и наша жизнь.

Слушая рассказы людей о том, как они пришли на путь воина или занялись конкретным делом, которому предаются со страстью, или вступили в брак, придавший их жизни новую глубину, вы обычно слышите голоса драл, резвящихся в полях совпадений. Оглянувшись, на собственную жизнь, вы можете обнаружить, что и здесь поработали дралы, всадники совпадений — задолго до того, как вы услышали о них. По мере того, как мы обращаем больше внимания на мелочи жизни, такие совпадения начинают случаться чаще. Возможно, мы замечаем то, что происходило с нами всегда, а, может быть, наша забота и внимание начинают привлекать исполненную смысла энергию — энергию драл.

Я впервые прибыл из Англии в Америку в 1965 году, в результате благоприятного стечения обстоятельств — с этого начался мой долгий извилистый путь в Шамбалу. Я пытался решить, стоит ли менять специальность с физики — темы моей диссертации — на молекулярную биологию, которая тогда была на гребне моды. Для меня, двадцатипятилетнего, это был довольно опасный скачок. Меня тянуло его сделать, но главное было не в интересе к биологии. Я и сам толком не понимал, что же меня так тянет. Я чувствовал, что *должен* это сделать, но боялся совершить решительный шаг. Однажды, размышляя о необходимости сделать выбор, я брел по улице, пока не набрел на уличную пробку. Прямо передо мной стоял автобус, шедший к биологической лаборатории. Без дальнейших колебаний я сел в него, приехал в лабораторию и сказал директору, что хочу к ним перевестись. Через несколько месяцев я был на пути в Америку. Я рассчитывал вернуться в Европу через два года, но бесцельно тянул время — в Америке меня задерживала цепь более мелких, но все же важных совпадений. Потом в 1970 году я встретил Дордже Драдула и понял, зачем оказался там. Оглядываясь назад, я могу увидеть, что все те решения, которые привели меня в Штаты и удерживали там, определяло стремление найти подлинно духовный путь.

Когда мы обращаем внимание на такие стечения обстоятельств, они могут указать нам путь к гармоничной жизни в священном мире. Мы начинаем ощущать магию в самых заурядных событиях своей жизни, в тех вещах, которые мы считали чем-то само собой разумеющимся — «всего навсего» причинами и следствиями. Мы можем увидеть, как это необыкновенно и в то же время очень обычно — что весной вырастают цветы, потому что осенью мы посадили луковицы, что вода закипает, когда мы включаем газ, что крик вороны пробуждает нас от грез. Мы начинаем понимать, как это обычно, что старый друг звонит нам на следующий день после того, как мы видели его во сне, или у нас возникает острое чувство, что человек, с которым мы только что встретились, станет для нас очень важным, а потом оказывается, что так оно и есть. Мир в высшей степени достоин доверия. И если мы доверяем миру и целиком участвуем в его жизни, дралы могут присоединиться к нам.

Драл привлекают места и предметы, которые нам дороги

Ощущение места — очень важная вещь. Одни дралы связаны с пространством и стихиями, других притягивают определенные места. Создается впечатление, что одни места обладают большей силой, чем другие. На земле существуют места притяжения, или места силы, в которых можно почти осязаемо ощутить энергию драл. Если вы открыты, то можете обнаружить такие места и ухаживать за ними. Есть люди, которые могут слышать в этих точках гул земли. Такие места есть везде, куда ни кинешь взгляд. Если пробудить коня-ветра, а затем посмотреть на склон холма на противоположном конце долины, ваш взгляд естественно притянется к особым точкам, в которых сосредоточена энергия холма: как будто вся местность пронизана нервами, а эти точки — нервные центры.

Животные без труда находят на местности энергетические точки — коровы в поле собираются вокруг них, олени на них спят, птицы садятся на определенные деревья. Во многих таких местах бывает очень буйная растительность, иногда — обилие диких цветов. В старину там часто строили церкви и монастыри. Такие точки могут быть местами выхода огромной целительной силы и энергии. Это места, где можно призывать драл. Нужно найти свое место и в буквальном смысле слова сесть там. Это хорошее место для постройки дома, место, где можно просто посидеть и вылечиться или просто посидеть.

Святые места обладают способностью порождать в нас энергию, которая может изменить наше восприятие. Мы входим в другое качество времени — во время драл, или, как его называют австралийские аборигены, время сновидений. Роберт Лоулор, художник и антрополог, проживший с аборигенами тридцать лет, пишет, что истории о времени сновидений расширяют понятие

...вселенского и психического сознания, наделяя им не только каждое живое существо, но и землю, и первичные стихии, силы и принципы. Каждый элемент творения, как и мы, люди, действует, исходя из снов, желаний, влечений и неприязней. Поэтому войти в более широкий мир пространства, времени и вселенских энергий и полей — это все равно, что войти во внутренний мир сознания и сновидений... Каждый элемент ландшафта, каждое существо самым своим обликом и поведением подразумевает скрытый смысл, сама форма предмета есть отпечаток сотворившего его метафизического или родового сознания, а также вселенских энергий, обусловивших его материальное выражение... Нельзя рассматривать зримый и незримый миры по отдельности.

Пол Деверью посвятил тридцать лет исследованию святых мест и мест расположения святых — таких, как кромлех Эйвбери в Англии.

Деверью объясняет, что древние народы, строившие мегалитические каменные памятники, как и современные коренные народы, воспринимали землю двояко:

они видели обычную физическую землю — ту, которую видят и «цивилизованные» люди, и одновременно «дух земли», или землю как обитель драл.

Деверью обнаружил, что такое двойное восприятие места и по сию пору живо у многих коренных народов — у австралийских аборигенов, кунгов Калахари, коги и целого ряда других. Он цитирует антрополога Пола Вирца, который, работая на Новой Гвинее с тамошними маринданимами, увидел, что места силы, места *дема*, или драл, обладают способностью преображать восприятие.

В большинстве случаев такие места притягивают взгляд своим необычным внешним обликом — в них всегда присутствует что-то странное или неожиданное. Там встречаются необычные природные образования: пропасти, возвышенности, соленые или пресные болота в кольце песчаных пляжей или галечных россыпей. Там можно услышать непонятные звуки... Порой люди видят, как из земли появляются странные призраки, сами *дема*, хотя в большинстве случаев такие видения бывают зыбкими и мимолетными.

Материальная земля и «земля духов» — это две стороны *одной и той же земли*. Мы тоже сможем увидеть землю новыми глазами, если захотим с любовью открыться ей. Величавая каменная глыба, рощица старых деревьев на холме, тихое лесное озеро, питаемое каскадом водопадов, — все это места, куда могут прийти дралы. Мы можем приглашать драл в специально отведенные, оберегаемые места — можем умышленно создавать *ма*. В Японии, например, сельская местность усеяна маленькими святилищами *ками*, устроенными на таких местах силы. В каждом саду, в каждом доме есть хотя бы одно святилище, которым отмечено место силы. Оно может быть простым — всего-навсего веревка или несколько камней, чтобы пометить участок земли, или маленький деревянный домик с отверстием для живых цветов. Как говорит Мацуока, «ками появляется, потом исчезает. Предпочитая знать, где произойдет его мимолетное явление, наши предки, готовясь к посещению *ками*, стали помечать границу *кеккаи* — территории *ками*, окружая конкретное пространство веревочным кольцом и таким образом освящая его. На таком *кеккаи* может не быть ничего или может находиться одинокое дерево или камень».

Драл притягивают возвышенные, изысканные и безупречно чистые места. Если мы станем очищать окружающее пространство и ухаживать за ним, то сможем приглашать в него энергию драл. Не обязательно, чтобы ваш дом дорого стоил — можно просто заботиться о своем жилище, каким бы оно ни было. Можно содержать его в чистоте и порядке, может быть, украшать свежими цветами — так, будто вы готовитесь встретить дорогого гостя. Можно создать в доме особое пространство — особую комнату или просто отвести уголок квартиры. Там можно поставить цветочную аранжировку, повесить произведение каллиграфии или картину. Это место может стать вашим святилищем, местом для практики. Если вы станете за ним ухаживать, то, просто войдя туда, можно будет ощутить *ма*, первую мысль, и внести новизну в свою повседневную жизнь.

Дралы нисходят на святыни. Как вертолет не может опуститься на вершину дерева, так и дралы не могут опуститься на мусорную кучу. Чтобы направлять энергию, дралам необходимы особые проводники. Дралы — это сгустки энергии. Они не распыляют рассредоточенную энергию в атмосферу в надежде, что ее кто-то соберет. Универсальных драл не бывает. Есть конкретные дралы: дралы источников, дралы ветра, дралы весовщиков — их великое множество. Поэтому нам нужно какое-то особое средство, чтобы приманить драл. Им может стать цветочная аранжировка, картина или камень — любой предмет, обладающий подлинной красотой и ценностью.

Все в мире свято, и относясь к вещам с любовью, мы выявляем и питаем их святость, так что она становится видимой и ощутимой. Когда старая деревянная

скульптура пылится на чердаке, покрываясь плесенью, у нее нет никакого вида — ее вполне можно пустить на растопку. Но если достать ее оттуда, обтереть от пыли, отполировать и поставить на подходящее место — так, чтобы вокруг было пространство и она была хорошо видна, то можно обнаружить, что с ней в ваш дом пришла истинная красота. Все предметы обладают связью с энергией драл, но обходясь со своим имуществом именно так, мы можем заставить драл проявиться в красоте и подлинности мира. Можно заботиться о своих вещах и найти для каждой надлежащее место, но для этого нужно замедлить темп и не спешить.

Ухаживая за своим телом с заботой и любовью, мы тоже можем привлечь драл. То, как мы одеваем, как питаем тело и поддерживаем его чистоту, влияет на состояние ума и на коня-ветра. Не обязательно носить дорогие наряды и изысканно питаться, но можно есть и одеваться, относясь к своему телу с уважением и признательностью. И здесь нужно соблюдать некоторые правила. Проявляя полную небрежность, мы теряем коня-ветра. На старых фотографиях и картинах наши предки в своих жестких воротничках и парадных платьях выглядят *подтянуто*, пусть даже несколько чопорно: подбородок поднят, плечи развернуты, все признаки присутствия коня-ветра налицо. Особые шарфы, булавки на лацканах, шляпы — все, что мы носим на шее и голове и что заставляет нас подтянуться, тем самым пробуждая коня-ветра, привлекает драл.

Когда вы что-то любите, вы за ним *ухаживаете*, когда вы любите кого-то, вы *ухаживаете* за этим человеком. Ваш постоянный уход за предметами или людьми поддерживает связь с энергией драл и сохраняет ее. В противном случае она рассеивается — и контакт потерян. Если вы относитесь к миру с нежностью и добротой, с любовью и признательностью, это создает большой простор, давая дралам возможность войти и расположиться в нем. Дралам необходимо пространство. Они не станут вам навязываться — для этого они слишком учтивы. Они являются, когда их что-то привлекает, но сразу уходят, если их не принимают, не поддерживают с ними связь. Если мы вкладываем в предмет любовь, исполненную заботы энергию, эта вещь начинает лучиться святостью, еще больше притягивая энергию драл. Если мы будем относиться к вещам и местам с заботой и любовью, дралы придут к нам и принесут нам в дар свою энергию.

Драл привлекают увлеченность и чистосердечие

Истинное творчество, то есть такое творчество, которое приносит в человеческий мир что-то подлинно новое, проистекает от связи с дралами. Многие из того, что слывет творчеством, на самом деле — лишь перепевы старых идей. Когда старые идеи преподносятся в новых формах, в результате могут возникать образы и предметы, отличающиеся красотой и полезные для человеческого общества, но лишенные истинно творческого начала. Творческий акт — это акт вдохновения, что буквально означает, что его «вдохнули» боги.

Роберт Грудин, преподающий литературу в Университете провинции Орегон, посвятил вдохновению такие проникнутые интуицией строки:

Первоначально слово «вдохновение» означало дыхание божества или душевное переживание, которое достойный человек получал от богов. В наши дни это слово обозначает ощущение внезапного озарения, которое объемлет все категории или как-то иначе преодолевает обычные стадии логического рассуждения. И хотя оба эти определения могут быть полезны, кажется, что именно старое, содержащее оттенок религиозности, несет в себе более глубокую психологическую правду. Пережить вдохновение — значит подчинить свой ум некой новой силе, мощной и безоговорочной. Пережить вдохновение — все равно, что покинуть мир усилий и ввериться неодолимому потоку, как гребец, которого выносит на быструю, или любитель кататься на волнах, оседлавший гребень прибоя.

Многие люди искусства — художники, музыканты, поэты и писатели — говорят, что временами чувствуют, будто за них творит некая энергия, приходящая из-за пределов обычного состояния бытия. Некоторые отмечают, что эта энергия ощущается почти как существо, использующее их в качестве инструмента. В зависимости от конкретной веры эту сравнимую с существом энергию называют «божественной», или «Всевышним», или «духами».

Например, композитор Иоганнес Брамс много лет отказывался говорить о том, как он сочиняет музыку, и только ощутив близость смерти, уступил расспросам. Тогда он сказал:

Ну что ж, я расскажу вам и нашему юному другу, как я установил связь с творцом, ибо все вдохновенные мысли исходят от Бога. Почувствовав побуждение что-то сделать, я обращаюсь к моему творцу... Вслед за этим я сразу начинаю ощущать, как меня пронизывает дрожь. Это дух, приводящий в движение внутренние энергии души, и в таком состоянии экстаза я ясно постигаю то, что при обычном состоянии ума остается скрытым. После того, как я дам понять, что хочу испытать вдохновение, чтобы создать нечто такое, что будет способствовать развитию и возвышению человечества, нечто, обладающее непреходящей ценностью, — эта дрожь принимает вид определенных мысленных образов. Когда я нахожусь в этом редком состоянии вдохновения, мне открывается готовое произведение — нота за нотой.

Чтобы получить такой результат, я должен пребывать в полутрансе — в состоянии, при котором сознательный ум на время приостанавливает свою деятельность и власть переходит к подсознанию.

Рихард Штраус рассказывал: «Когда на меня такт за тактом нисходили мысли, целиком наполненные музыкой, мне казалось, что их диктуют голоса двух совершенно разных Всеведающих Существ... Я полностью сознавал, что мне помогает нечто большее, чем какая-то земная Сила, и чутко улавливал то, что мне так настоятельно советовали». Пуччини говорил: «Музыку *«Мадам Баттерфляй»* продиктовал мне Бог — я был просто инструментом, который записал ее на бумагу и донес до слушателей».

Поэтесса Эми Лоуэлл пишет: «Давайте сразу договоримся, что поэт — это нечто вроде радиоантенны — он способен принимать передачу на определенных волнах. Но он больше, чем антенна, потому что обладает еще и способностью превращать эти передачи в словесные образы, которые мы называем стихами... Я не слышу голосов, но слышу произносимые слова, только они произносятся беззвучно. Кажется, что слова звучат у меня в голове, хотя их никто не произносит». Писатель Томас Вулф признавался: «По правде говоря, я не могу сказать, что эта книга была написана. Что-то взяло меня и полностью овладело мной... Будто раскрылось огромное черное грозное облако и в сполохах молний излило из своих недр бурный, неуправляемый поток. И вместе с ним родился я».

Английский поэт Уильям Блейк написал поэму *«Мильтон»* «прямо под диктовку, по двенадцать или двадцать или тридцать строк за раз, без всякого умысла и даже против своей воли». Философ Фридрих Ницше пишет:

Едва ли можно полностью отрицать мысль, что человек — это просто воплощение или выразитель идей, или медиум некой всемогущей силы. Представление об откровении очень просто передает это состояние; я имею в виду, что внезапно с невероятной четкостью и определенностью мы начинаем видеть и слышать нечто такое, что вызывает у нас глубочайшее потрясение и волнение... Мысль вспыхивает, как молния, — неумолимо и без колебаний — у меня никогда не было выбора... Возникает чувство, что человек совершенно не владеет собой, сопровождаемое отчетливым ощущением непрерывных приступов дрожи, сотрясающих тело с головы до ног... Все происходит совершенно помимо воли — будто взрыв свободы, независимости, силы и божественности.

Создается впечатление, что люди искусства более охотно, чем ученые, говорят об опыте переживания энергии драл и о своем ощущении, что истинное творчество — следствие освобождения от эгоистических амбиций и открытия более широкому миру. И все же кое-кто из великих естествоиспытателей и математиков тоже рассказывает о творчестве как о процессе, подразумевающем связь с энергетическими образованиями, и о вдохновении, выходящем за рамки обыденного опыта.

Так, например, Альберт Эйнштейн говорил:

Религиозно просветленным человеком представляется мне тот, кто в меру своих возможностей освободился от уз эгоистических желаний и занят мыслями, чувствами и стремлениями, которых придерживается потому, что они обладают сверхличностной ценностью. Мне кажется, что здесь важна именно сила этой сверхличностной составляющей, независимо от того, делается ли попытка объединить ее с божественной Сущностью.

В другом очерке Эйнштейн называет такую убежденность «космическим религиозным чувством» и говорит: «На мой взгляд, самая важная задача науки и искусства — пробуждать это чувство и сохранять его в тех, кто к нему восприимчив».

Эйнштейн говорил, что такая творческая интуиция посещала его «в виде более или менее ясных зрительных или подвижных образов», создававших основу «довольно туманного действия». Он отмечал, что слова, по-видимому, не играли в его творческом процессе никакой роли, за исключением более поздних стадий, когда нужно было передать свое понимание другим.

На конференции «Люди и природа», которая состоялась в Институте Наропы в 1991 году, видный физик Джордж Сударшан сказал, что в момент важного открытия ощущается не душевный подъем, а «дрожь в коленках», то есть страх, смешанный с изумлением. В эти мгновения творчества, отмечал Сударшан, чувствуешь не авторство, а скорее внезапную связь ума и тела. Мы не творим — мы обнаруживаем, мы ловим. Внезапно мы оказываемся в состоянии наблюдателя. Это может случаться во многих повседневных ситуациях, когда происходит внезапное объединение со своим окружением.

Немецкий математик Иоганн Фридрих Карл Гаусс, которого считают одним из величайших математиков всех времен, два года бился над доказательством теоремы. «Наконец, два дня назад, — писал он, — ко мне пришел успех, но не благодаря моим многотрудным усилиям, а милостью Божьей. Загадка разрешилась сама собой, как внезапная вспышка молнии. Я не могу назвать то связующее звено, которое соединило известное мне прежде с тем, что принесло мне успех».

Не нужно быть гением или исключительным талантом, чтобы, занимаясь любимым делом, почувствовать вдохновение драл. Люди, чьи слова мы здесь привели, обнаружили, что значит быть беззаветно преданным любимому делу. Увлеченность, преданность, упорный труд и готовность к игре — вот что подготавливает почву для вдохновения. Если мы относимся к своему делу именно так, это сказывается на всем, чем мы занимаемся. Предаваясь делу беззаветно, с искренней увлеченностью, мы притягиваем драл. Увлечением может стать садоводство или столярное дело, литература, сочинение музыки или научные исследования. Это может быть что-то совсем простое — утренние прогулки с собакой или приготовление обеда для всей семьи. Что бы это ни было, увлеченность и полная погруженность объединяют сердце, ум и тело в единой деятельности. Мы сосредоточены, мы не даем энергии утекать впустую, вяло предаваясь глупым развлечениям. Мы ощущаем гармонию и нежную силу.

Есть дралы, связанные с человеческой деятельностью — стряпней, сочинением музыки и стихов, сельским хозяйством, изготовлением мебели и постройкой жи-

лица. Дралам нравится все, в чем есть энергия. Им нравится все, что любят, о чем заботятся, к чему относятся как к святыне. Когда вы вкладываете во что-то энергию, она остается там. Она заключена в предмете: в произведении искусства, которое вышло из ваших рук, в блюде, которое вы приготовили, в цветочной клумбе, за которой вы ухаживаете. Эта энергия лучится наружу, как свет маяка, притягивая еще большую энергию, иначе говоря, драл. Это в точности тот же принцип, что и магнетизм. Дралы есть разновидность энергии, до сих пор не знакомая ученым: сплав духовно-психологической энергии с физической. К дралам применимы те же принципы, которые применимы и ко всем остальным разновидностям энергии — например, подобное притягивает подобное. Положительная энергия нашей заботы и внимания притягивает положительную энергию драл. Это нечто вроде резонанса. Если тронуть гитарную струну, струны находящейся рядом гитары войдут в резонанс с нотой, взятой на первом инструменте.

Дордже Драдул говорил: «Дралы — это стихии реальности — вода воды, огонь огня, земля земли — все, что связывает вас со стихийностью реальности, все, что напоминает вам о глубине ощущения. Дралы живут в камнях и деревьях, в горах и снежинке, в комке земли... Что бы в жизни вы не встречали, везде есть дралы». Дралы непостижимы, и тем не менее реальны. Их привлекает сила, безупречность, конь-ветер, увлеченность и любое сосредоточие энергии. Они оказывают помощь и защиту течению энергии на земле, в небесах и в человеческом сердце. Прислушайтесь — и вы всегда услышите их. Дралы порождают гром и молнии, землетрясения и пожары. Дралы — это зной в знойную ночь. Они присутствуют в *качествах* вещей.

Найдите место, где водятся птицы. Сядьте, расслабьтесь и, сосредоточившись на дыхании, несколько минут выполняйте сидячую практику внимательности. Теперь посмотрите на птицу. Смотрите спокойным, мягким, рассредоточенным взглядом. Обратите внимание на то, как птица двигается, особенно на те моменты, когда она отрывается от ветки и взлетает, или на внезапные смены направления полета. Постарайтесь ощутить это движение, эти перемены в собственном теле.

Возьмите камень и ощутите его тяжесть, давящую на вашу ладонь. Попробуйте сжать его в кулаке и ощутить его твердость и неуступчивость. Лягте на землю, пусть тело расслабится. Ощутите, что вы растворяетесь в земле. Пусть земля поддерживает вас — ощутите ее твердость, то как она несет вас на себе и заботится о вас, ощутите, что вы часть земли, что твердость и реальность земли — это часть вас. Пойдите под дождем, ощутите его влажность, то как вода очищает и освежает. Возьмите в руку комок грязи, стисните — так, чтобы она просочилась сквозь пальцы, почувствуйте, как вода связывает частицы земли. Ощутите, как кровь струится по телу, ощутите в себе качество воды. Лягте на спину и посмотрите в небо. Ощутите вокруг себя бескрайнее открытое пространство — пусть ваша осознанность выйдет в пространство. Ощутите, что пространство, как и земля и небо, — это часть вас, а вы — часть их. Именно так, а не из книг можно ощутить присутствие драл стихий. Дордже Драдул поощрял учеников, идущих путем Шамбалы, к занятиям садоводством и загородным прогулкам. Однажды, проводя годичное затворничество, он решил в четыре часа утра прокатиться по сельской местности на машине. Стоял на редкость морозный февраль. Мы медленно шли к машине, холодный ветер швырял снег нам в лицо. Когда, наконец, мы добрались до машины, я трясся от холода, ощущая раздражение и полное отсутствие энтузиазма. Залезая в машину, Дордже Драдул взглянул на меня с довольной, но слегка насмешливой улыбкой и сказал:

— Если хочешь отдохнуть, нужно отправиться на природу.

— Чтобы ощутить реальность, сэр? — засмеялся я,

— Вот именно, — со значением ответил он.

Священный мир — это повседневная-жизнь-как-искусство в действии. Можно ощутить присутствие драл, распространив видение художника на обыденную жизнь,— когда мы не смотрим, а *видим*, не слушаем, а *слышим*. Различие между видеть и смотреть сформулировал Фредерик Франк в своей книге «*Дзэнское видение, дзэнский рисунок*». Он пишет: «Существует огромная разница между тем, когда мы просто *смотрим* на мир и когда мы *видим* его. Смотреть на предметы и живых существ может любой кот или крокодил, но только мы, люди, обладаем способностью видеть. Несмотря на то, что под влиянием бесконечного потока фото- и электронных изображений, который обрушивается на нас каждый день, многие из нас утратили этот дар — видеть, — его можно освоить заново и научиться снова и снова воспроизводить акт видения вещей в первый раз всякий раз, когда мы на них смотрим». Франк приводит высказывание Рудольфа Арнхейма: «В этой стране каждый ребенок, идущий в начальную школу, вступает в период обучения эстетической отчужденности, длящийся от двенадцати до двадцати лет. Глаза по-прежнему есть, только они больше не видят». Франк приводит слова дзэнского мудреца Хуэй-нэна: «Смысл жизни — видеть», и добавляет: «Заметьте — не смотреть, а видеть!».

Похожее отличие делает и Дордже Драдул.

Когда вы смотрите, это ваша первая связь с миром, и если у вас возникает какое-то сомнение, она становится неуверенной или шаткой. Вы смотрите — и чувствуете неуверенность или тревогу, потому что не доверяете своему зрению. Поэтому иногда хочется закрыть глаза. Вам больше не хочется смотреть. Но вся суть в том, чтобы смотреть правильно. Увидьте цвета: белый, черный, синий, желтый, красный, зеленый, фиолетовый. Смотрите — это ваш мир! Вы не можете не смотреть. Другого мира нет. Это ваш мир. Это ваш пир. Вы это унаследовали — эти глаза, этот красочный мир. Посмотрите на величие всего этого. Смотрите! Оставьте колебания — смотрите! Откройте глаза. Не шурьтесь — смотрите, смотрите, смотрите лучше. Тогда вы сможете что-нибудь *увидеть*.

Прислушавшись, вы сможете услышать драл, услышать их любовь. Наши глаза тоже могли бы увидеть эти образы, но мы смотрим слишком пристально. Поэтому для начала нужно расслабить зрение. Для большинства из нас зрение — дело привычное, звук же бывает неожиданным: клич гагар, пронзительный вой сирены и клаксоны такси, даже шум уличного движения, с которым приходится мириться.

Если прислушаться, можно услышать самые дикие звуки. Можно делать такую практику — слушать и слышать. Послушайте записи голосов гагар и китов и услышьте их песни. Послушайте и услышьте, как капает вода из крана, как булькает каша, как галдят дети. Выйдите на воздух и послушайте. Послушайте и услышьте лягушек, электричество, потрескивание энергии, любовные крики фазанов в кустах. Послушайте и услышьте образы, услышьте молчание камней и деревьев, густо усыпанных цветами рододендронов.

Ритуал приглашения драл

Дралы не живут на одном месте — они приходят и в свое время уходят, поэтому для воинов Шамбалы важными аспектами их призывания являются ожидание и повторение. Филипп О'Коннор, британский странник-бродяга или, как бы мы сегодня сказали, «бомж», пишет, что, бесконечно шагая по дорогам Англии, он иногда испытывал

...ни с чем не сравнимое чувство... будто ты — змеящаяся вдоль дороги молитва, чувство явно религиозное... Все тугие сплетения представлений покорно расслабляются, открывая свое сокровенное содержание... Может быть, мысленные фей-

ерверки осветят ум великолепным заревом, но ум быстро привяжет внутренний свет к внешним феноменам... Скорость перехода от внутреннего состояния к внешнему проявлению — особенность бродячего образа жизни... Когда наступает такое восприятие, *время* останавливается.

Иное ощущение места и времени, которое О'Коннор испытывал в те часы, когда бывал наедине с природой, становилось особенно явным при встрече с горожанами. Они казались ему «ужасно суетливыми, дергаными, смахивающими на кукол да и болтливыми под стать». Прозрения О'Коннора явно отчасти являлись результатом его собственной чрезвычайной открытости и доверия к собственному образу жизни и восприятия. Скорее всего к этим прозрениям его во многом подготовила сама природа ходьбы — медленная, однообразная, а зачастую и скучная. Именно такими качествами отличается большинство ритуалов и обрядов. Ритуалы совсем не похожи на те спектакли, которые устраивают для туристов, а нередко и для антропологов. Ритуалы могут продолжаться не один день, в них могут входить посты, долгие бессонные периоды повторения определенных фраз, барабанный бой, пение и танцы. Ритуал может заключаться просто в периодах сосредоточения на дыхании, которые повторяются снова и снова, несколько дней или недель подряд, преодолевая скуку и страх. Или ритуалом может стать некая практика — владения кистью, резцом, игра музыкальных гамм. Ключ к призыванию драл — это не напыщенная религиозность, а упорство и повторение, исполненное радости, игривости и юмора.

Мы ощущаем святость жизни, когда рассматриваем каждый предмет и каждое действие как ритуальное действие. Преодолевая скуку обыденных вещей, мы открываем в них истинную радость, идущую от самого предмета или действия, а не от тех надежд и ожиданий, которые мы на него переносим. Даже на первый взгляд маловажные стороны жизни — одежда, которую мы носим, то, как мы ее носим, пища, которую мы едим, кружка, из которой мы пьем, — могут внести свой вклад в общую святость той жизни общества, где ценится глубинный смысл ритуала. Поэтому не бывает деления на священное и обыденное: все действия в нашей жизни становятся частью священного, все ритуалы становятся священными ритуалами и способами привлечь интерес и энергию драл.

Драл призывают, устраивая коллективные ритуалы, обряды и праздничные торжества. Ритуал — глубокое и мощное средство, которое общество использует, чтобы поддерживать внутреннюю гармонию, а также связь с нечеловеческим миром — миром животных и растений, гор и озер, и драл. Долорес Ла Шапель, директор учебного центра Пути Гор в Колорадо, возглавляет обряды и ритуалы, призванные возобновить нашу связь с землей. По ее словам, ритуал «дает нам новое интуитивное прозрение истины. Он не есть что-то внешнее, что нужно искать, чего нужно добиваться или за что нужно бороться. Истина возникает благодаря взаимодействию всех присутствующих — людей и нелюдей — во время самого Празднества. Чем больше вы погружаетесь в праздничное действие, тем глубже проникаете в истину». Такой взгляд на священные ритуалы восходит к самому Конфуцию, который, по словам Герберта Фингаретта, учил, что священный обряд не есть «совершенно непостижимый способ умиловить духов, чуждых человеку и земной жизни. Дух — уже больше не постороннее существо, на которого воздействует обряд — это то, что воплощается и оживает в обряде».

Обряды и ритуалы создают разрыв в обычном течении повседневной жизни для целой группы — нечто вроде группового разрыва. Обряд — это праздник естественного порядка в мире, а его цель — соединить человека с явлениями природы и таким образом установить контакт с дралами. Как говорят китайцы, обряды создает природа, а человек их соблюдает. Замечание Исодзаки о том, что «японские праздники — это обряды вызывания духов», справедливо для обрядов,

ритуалов и сезонных праздников всех народов, которые еще сохранили связь с измерением своей природной реальности. Рут-Инге Хайнц говорит:

Христиане верят, что во время святого причастия Христос воплощается в госте. Индуисты знают, что во время ритуалов их жрецы вызывают богов и те воплощаются в храмовых статуях. У других этнических групп есть свои ритуалы для вызывания духов природы (обитающих в камнях, деревьях, горах), они также могут вызывать обожествленных предков или «безымянное» Божественное начало, жизненную силу как таковую.

Ритуалы объединяют энергию группы, расширяя среду и перенося участников во время драл. При этом происходит одновременное пробуждение коня-ветра всей группы, так что те, у кого есть трудности с установлением контакта, могут успешно их преодолеть. Это повышает осознанность участников, благодаря чему их восприятие проясняется и они могут узреть святость мгновения. Мощная атмосфера коллективного коня-ветра привлекает драл — именно на ней они могут снизойти.

Коренные народы не утратили сокровенной связи с космосом до такой степени, как это произошло с современными людьми. У них по-прежнему есть способ общаться с природными стихиями и силами, а также друг с другом, который мы давным-давно утратили, потому что утратили открытость. Дон Хосе Мацува, живший в горах Мексиканской Сьерры, бы шаманом из племени уичоли. Он умер в 1992 году. Дон Хосе дважды побывал в Нью-Йорке и в Калифорнии. В первый свой приезд он провел в изнывавшей от засухи Калифорнии обряд вызывания дождя — и дождь-таки пошел. Приехав во второй раз, он сказал:

Священные перья говорят мне, почему в этих местах (в Калифорнии) не бывает дождей. В одних местах Таяупа (Солнце) опалает землю, в других лик Таяупы скрыт. Место, где вы живете, и многие другие места вашей страны страдают от засухи, от чрезмерных дождей, от нехватки того или другого — от многих напастей. Для этих бед есть причина: ведь вы не собираетесь вместе, не выполняете ритуалы, чтобы отблагодарить землю, богов, Солнце, море за то, что живете.

Я вижу, что здесь многие настолько озабочены собственной маленькой жизнью, что не посылают свою любовь вверх — Солнцу, наружу — океану, вниз — земле. Когда вы делаете ритуалы, то, распространяя свою любовь в пяти направлениях — на север, на юг, на восток, на запад и в центр — собираете в себя животворную силу. Эта любовь приносит дождь. Но люди погружены в свой тесный мирок, они забывают о стихиях, забывают об источнике своей жизни — так было испокон веков.

Нужно изучать то, о чем я сейчас говорю, от этого понимания ваша жизнь наполнится силой... Тогда придет день, и море отдаст вам свое сердце, Солнце отдаст вам свое сердце. И если вы придете в мою деревню, я узнаю об этом.

Мацува знакомит нас с самой сокровенной разновидностью ритуала: нужно с любовью открыть свое сердце земле, солнцу и океану, камням и деревьям, животным, а потом принять в себя их сердца и животворную силу, которые нам так отчаянно необходимы. Желая открыться таким возможностям, мы всегда чувствуем страх и сомнение, но те из нас, кто идет путем воина, хотя бы знают, что мы можем освободиться от своего скудного ума и миновать врата страха. Мы можем открыть сердце безбрежной, глубокой, неведомой вселенной, земле и небесам, животным и своим собратям-людям.

Дона Хосе, как и всех великих шаманов и учителей, отличало чувство легкости и юмора и в то же время сила и страстная убежденность. Своего главного ученика Бранта Секунду он нашел, когда тот, девятнадцатилетний, скитаясь в поисках деревни уичоли, сбился с пути. Брант едва не умер в пустыне от жажды и спасся

только потому, что увидел во сне шамана — одного из братьев дон Хосе. Их взаимоотношения и исполненная святости жизнь учили прекрасно показаны в видеофильме «*Вирика, племя целителей*». В одном из эпизодов дон Хосе, в то время уже изборожденный морщинами старик, лежит в тени, обмениваясь шутками со своим молодым учеником. «Учицы смеются больше, чем другие известные мне люди, — говорит Брант. — Счастье и печаль — это одно и то же — утверждают они, — только когда вы счастливы, то чувствуете себя лучше. Помню, дон Хосе как-то сказал: "Все, чему я тебя научил, ничего не стоит, если ты живешь здесь и не умеешь пошутить как следует"».

В коллективных обрядах для вызывания драл часто используют дым. Например, в традициях американских индейцев, выполняя ритуал под названием «окуривание», сжигают душистые травы, и, взяв священное перо, осыпают участников пеплом. Еще индейцы курят по кругу священную трубку, совершая ритуал, подтверждающий мирную связь сидящих в кругу людей друг с другом и со всеми живыми существами.

В традиции Шамбалы драл призывают, выполняя коллективный ритуал *лхасанг*, что буквально значит «призывание богов». Высушенные ветки можжевельника сжигают на углях. Когда начинает подниматься белый ароматный дым, участники поют длинную молитву дралам. В конце молитвы воины-ученики обходят костер по часовой стрелке, непрерывно произнося воинский победный клич: «*Ки-ки, со-со, лха гьело! Так, сенг, кьонг, друк! Дар кье!*»

Ки, произнесенное очень резко и сильно, рассеивает все вредоносные энергии. *Со*, произнесенное более мягко и с чувством, приглашает гармонию и призывает драл. *Лха гьело* значит «победа богам», в данном случае — дралам. *Так, сенг, кьонг, друк* значит «тигр, лев, Гаруда, дракон» — это четыре зверя, олицетворяющие этапы воинского пути. И, наконец, *дар кье* не имеет какого-то буквального смысла — это ликующий клич, сопровождающий достижение цели. В Тибете такой клич часто издавали, когда отряд после долгого и трудного восхождения, преодолев все препятствия, непогоду и разбойников, достигал вершины горного перевала.

Воины Шамбалы ходят и ходят по кругу, повторяя клич, держа в руках флажки — символы четырех зверей. Они проносят сквозь дым все, что хотят очистить и зарядить энергией драл. Дым окутывает их, и они его вдыхают. На таких сборищах развивается очень мощная, обостренная атмосфера чуткости. Можно живо ощутить пробуждение коня-ветра.

В этой главе я предложил лишь несколько из бесчисленных способов, помогающих пригласить драл в повседневную жизнь. Дралы и их энергия соберутся вокруг вас и помогут построить отношения с другими воинами и со священным миром, если вы будете прислушиваться к своим интуитивным прозрениям и благоприятным стечениям обстоятельств, обращать внимание на стихии, любить землю и рассматривать каждое свое действие как обряд и ухаживать за каждым предметом как за ритуальным предметом. Они будут собираться каждый раз, когда вы что-то предпринимаете, если вы делаете это с увлеченностью, чистым сердцем и заботой о благополучии других. И, наконец, они будут собираться всякий раз, когда вы пробуждаете коня-ветра — в одиночку или коллективно. Установить такие подлинные связи — значит положить начало построению просветленного общества.

ПОДЛИННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В МИРЕ

Глава 12

Подлинное присутствие

Многим традициям присуще понимание той личной и космической энергии, которую мы называем конем-ветром и дралами, во многих традициях есть разнообразные практики, которые могут нам помочь пробудить коня-ветра и пригласить драл, совершить этот волшебный прыжок в священный мир Великого Солнца Востока. Все эти методы требуют от нас преданности пути, искренности и осознанности. Мудрость и воинские практики не есть нечто преходящее, призванное удовлетворять какие-то временные потребности. Практики, имеющие целью обретение мудрости, — это плод совместных усилий многих поколений, опыт, накопленный за сотни лет. И тем не менее только ваша собственная осознанность может вдохнуть в них новизну и современность. Осознанность — это сознание мгновения настоящего, сиюминутности. Воспоминания о прошлом и надежды на будущее — все это происходит в этот самый миг, сию минуту. Нет другого момента истины, кроме нынешнего. Осознанность — это сиюминутность. Пробуждая коня-ветра, вы соединяете сиюминутность с традиционной мудростью великих линий людей, практиковавших и совершивших путь воина, людей, которые построили достойные человеческие общества, людей, по чьим стопам мы стремимся идти.

В качестве аналога единства сиюминутности и традиционной мудрости можно привести выпекание хлеба: его рецепт — это результат проб и ошибок многих поколений. Вы унаследовали его от бабушки, а пользоваться им научила вас мать. Но именно сейчас вы должны, воспользовавшись рецептом, испечь свежий, теплый, ароматный хлеб.

Другие методы пробуждения коня-ветра

Некоторые воины Шамбалы совершенствуются в традиционных японских практиках, которые по-прежнему являются мощными средствами приглашения драл. Это тяною, или чайная церемония, икебана, или искусство аранжировки цветов, и кюдо, или искусство стрельбы из лука.

В своей книге «Чайная жизнь, чайный ум» мастер чайной церемонии Сосицу Сэн говорит: «Как-то монах спросил своего наставника: «Каким должен быть Путь, что бы ни ожидало нас впереди?» Наставник без промедления ответил: «Путь — твоя повседневная жизнь.» Именно в таком представлении заключена сама суть Пути Чая. Принципы Пути Чая охватывают всю жизнь целиком, а не только ту ее часть, которая ограничена чайной комнатой. На практике задача состоит в том, чтобы, обладая ясным умом, встречать каждое событие каждого дня спокойно и уравновешенно. В каком-то смысле каждый, даже самый незначительный поступок — это Путь Чая. Именно это делает его столь важным, как и в самом начале, более четырехсот пятидесяти лет назад».

Чайная церемония проходит в простом, свободном помещении — все его убранство могут составлять свиток на стене да цветочная аранжировка из одного цветка на почетном месте. Стоящий на углях чайник создает ощущение открытого пространства. (Участвуя в церемонии в качестве гостя, я испытал ни с чем не

сравнимое чувство вневременности, наблюдая как тихонько кипит чайник, вздымается пар и бульканье воды мягко наполняет воздух. Создается впечатление, будто чайник кипит уже многие сотни лет.)

В это открытое пространство, лишенное времени, входят гости и хозяин — последний, входя через отдельную дверь, вносит чайные принадлежности. Хозяин в процессе длинной, тщательно регламентированной и в то же время простой церемонии готовит густой зеленый чай. Подают сладкое. Разливают и пьют чай — его крепость и горечь ошеломляют, даже если вы ожидаете чего-то подобного. Гости рассматривают чашки. Хозяин чистит чайные принадлежности. Царит атмосфера полной искренности. Все делается неимоверно четко, с ощущением присутствия в каждом моменте. Хозяин и гости обмениваются несколькими словами признательности, сопровождая их многочисленными поклонами. Этот обмен полон искренности и идет из глубины печального и радостного сердца.

Гости расходятся, хозяин складывает чайные принадлежности и уносит их, оставляя пустую комнату, где кипит на углях чайник. Церемония создает ощущение совершенства и полноты и в то же время запоздалой печали — будто за время этой бесхитростной церемонии прошла целая жизнь. На этом все заканчивается.

Сосицу Сэн объясняет, что четыре главных принципа Пути Чая, которые надлежит практиковать и в повседневной жизни, это гармония, почтительность, чистота и спокойствие. Он говорит:

«Гармония» — это результат взаимодействия хозяина и гостей, поданной пищи и использованных принадлежностей с текучим ритмом природы. Она отражает и мимолетность всего сущего, и неизменность в переменчивом...

Принцип гармонии означает свободу от претенциозности... «Почтительность» — это искренность сердца, которая освобождает нас, позволяя установить открытую связь с непосредственным окружением, с нашими собратьями — людьми и природой, и в то же время осознавать внутреннее достоинство каждого... Этот принцип заставляет нас глубже взглянуть в сердца людей, которых мы встречаем, и » то, что видим вокруг. Именно тогда мы постигаем свое родство со всем окружающим миром.

«Чистота», хотя и достигается простым актом очищения, составляет немаловажную часть чайной церемонии — она осуществляется в процессе предварительной подготовки, сервировки чая, а после того, как гости уйдут, в процессе уборки принадлежностей и, наконец, закрывания чайной комнаты. Такие действия, как уборка чайной комнаты от пыли, а дорожки — от сухих листьев, символизируют очищение сердца и ума от «пыли мира», или мирских привязанностей. Только после этого, отбросив заботы о материальном, можно воспринимать людей и предметы в их самом истинном состоянии... «Спокойствие» — уникальная эстетическая категория, свойственная Пути Чая, приходит в процесс практики первых трех принципов: гармонии, почтительности и чистоты в повседневной жизни.

Кюдо, японское искусство стрельбы из лука, — еще одна практика, благодаря которой можно собирать и пробуждать энергию коня-ветра. Это очень простая практика стала хорошо известна многим после классической книги Юджина Херригеля *«Дзэн в искусстве стрельбы из лука»*. Кюдо возникло как один из главных боевых методов самураев, и одновременно в течение шести веков передавалось в неизменном виде как практика синхронизации ума и тела и пробуждения коня-ветра. Сила оружия, будучи обуздана, превратилась в силу преодоления агрессии.

В практике кюдо лучники стоят всего в шести футах от большой мишени, как правило, сделанной из тюка прессованного сена. Цель не в том, чтобы попасть в мишень, хотя позже ученики занимаются стрельбой по дальней цели. Стив Клайн, воин-ученик и инструктор кюдо, так описывает сам выстрел:

Сначала лучник принимает устойчивую позу — как дерево, ветви которого естественно тянутся к небу, а корни прочно сидят в земле. В верхней части туловища сохраняется ощущение приподнятости, будто к голове привязана веревка, за которую вас легко тянут в небо. Если *юми* (лук) натянут до отказа, миг спуска созревает естественно, сам собой, когда энергия из *тандена*, центра тела около пупка, струится вверх и наружу. Ум летит вслед за стрелой, позволяя себе пребывать в пространстве. При этом возникает ощущение «задержки» — вроде глубокого резонанса храмового колокола после того, как в него ударят.

Ученик снова и снова практикует внешне простое упражнение: принимает позу, подобную раскидистому дубу, соединяющему небо и землю, выталкивает лук вперед и натягивает тетиву, держит его в таком положении, держит, держит, держит и — отпускает! Говорят, что только на то, чтобы научиться правильно спускать стрелу, может уйти лет десять. Нарастание силы и энергии, возникающее при спуске, очень похоже на пробуждение коня-ветра.

Сибата Кандзюро Сэнсэй, мастер этого вида искусства, — двадцатый в роду изготовителей луков и мастеров-лучников при дворе императора Японии. Он впервые приехал в Северную Америку в 1980 году по просьбе Дордже Драдула, чтобы обучать учеников Шамбалы искусству кюдо. Останься он на родине еще на несколько лет, ему бы присвоили звание «Живое сокровище Японии» — высшее из почетных званий для деятелей культуры этой страны. Отношение американских учеников к практике по сравнению с японцами, большинство из которых теперь относится к кюдо исключительно как к спорту или возможности продвигаться по общественной лестнице, произвело на него такое глубокое впечатление, что он возвращался еще не раз. В 1985 году Сэнсэй окончательно поселился в Соединенных Штатах и с тех пор преподает кюдо в Северной Америке и в Европе. Его английский язык очень лаконичен, а наружность довольно устрашающая: пронзительный взгляд, кустистые черные брови и лицо, изрезанное глубокими морщинами, похожее на маску, которая украшает шлем японского самурая. Однако в житейских ситуациях Сибата Сэнсэй излучает легкий юмор и радость жизни, которые не могут скрыть даже его традиционно японские манеры.

Когда же Сэнсэй находится в доджо (тренировочный зал), все меняется — там он порой проявляет свирепость, способную испугать кого угодно. Однажды в его первый приезд в Соединенные Штаты кто-то из учеников (все мы тогда были новичками) во время занятий не попал в мишень, и стрела, громко чмокнув, вонзилась в стену позади нее. Мы все захихикали, но нас остановил его гневный окрик. «Нет! — с грозным светом в очах изрек Сэнсей. — Кюдо для вас — нет. Смеяться над другим — *никуда не годится!*» Потом покачал головой и расплылся в широкой улыбке.

Сибата Сэнсэй демонстрирует сочетание скромности и силы. Он снова и снова подчеркивает, что «кюдо — это ум», похлопывая себя при этом по нижней части живота (где, согласно этой традиции, обитает *кокоро*, что можно перевести как «ум-сердце-дух»). Говоря так, он имеет в виду, что кюдо практикуют не ради соревнований или спортивных достижений, а для совершенствования *кокоро*, для освобождения от вредных эмоций, смятения, сосредоточенности на собственном «я» и для пробуждения коня-ветра. По словам Сэнсэя,

Высшая цель кюдо — оттачивать ум. В этом оно похоже на дзадзэн (практика внимательности). Вы оттачиваете не стиль стрельбы, а свой ум. Здесь важным моментом является достоинство стрельбы. Как бы долго вы ни занимались стрельбой, если нет правильного ума, достоинства вам не обрести.

Дело здесь не в том, чтобы благодаря хорошей форме или хорошему стилю поразить мишень, — если у вас правильный ум, вы естественно попадете в цель. И это

относится ко всему, что вы делаете, а не только к кюдо. Если вы всегда беспокоитесь о цели или о результате, ничего путного не выйдет. Если же сначала посмотрите на себя — на свои ноги, на свою основу, все получится само собой.

Еще одна практика, которой обучают в Шамбале для пробуждения коня-ветра, — это практика нанесения Штриха Уверенности, или Штриха *Аше*. По духу она похожа на каллиграфию или рисунок сумизэ, хотя в *Аше* присутствует более глубинный смысл, который, как я уже говорил в третьей главе, берет начало от *терма* Дордже Драдула. И Дордже Драдул, и Сибата Сэнсэй признавали, что по сути своей эта практика идентична кюдо. Внешне она очень проста: стоя или сидя на коленях перед листом белой писчей бумаги, воин, вооружившись кистью и пузырьком с черной тушью, наносит на бумагу один штрих.

Сначала есть пустой лист бумаги. Потом появляется первая точка, когда кисть впервые касается бумаги, а за ней — направленный вниз штрих. После этого кисть отрывается от бумаги. Чистый лист бумаги символизирует начало, прежде чем что-то произошло. Это чистый холст художника до того, как тот знает, что на нем нарисовать. Это мишень для кюдо. Это открытое небо, чистое и огромное, способное вместить землю, солнце, луну и звезды, безмятежный восход или грозный ураган. Оно — отражение ума и сердца, которые открыты для всех возможностей. А может быть, это открытость вашего ума перед тем, как вы собираетесь что-то сказать другу, но не уверены, что именно. Может быть, это мгновение тишины перед самым началом собрания или сразу после того, как вы устремляетесь на лыжах вниз по склону. И все же ваш ум не абсолютно пуст, потому что у вас есть намерение, возможно, даже стремление что-то сказать или сделать. Вы ждете случая установить первую связь с реальностью — с первой мыслью.

Штрих *Аше* — это оружие воина, обоюдоострый меч, который пресекает всю агрессию и злобу и в то же время пресекает сам себя, так что не остается никакого чувства собственной важности или самодовольства, никакой мысли, что вы одержали победу над кем-то или над чем-то. Когда вы наносите этот штрих с чистым сердцем, у вас не возникает ощущения обособленного «я». Этот штрих пронзает ваши умопостроения и омраченные эмоции, соединяя ум с телом и проделывая трещину в коконе. Когда вы, воин Шамбалы, наносите такой штрих, то сначала открываете ум, чтобы почувствовать твердую землю под собой и энергию пространства вокруг себя и над собой, и вспоминаете образ Великого Солнца Востока. Потом вы резко ставите первую точку, которая символизирует первую мысль, а за ней идет штрих вниз, символизирующий безусловленную уверенность. В конце направленного вниз движения вы делаете паузу, оставляя любые мысли о том, что чего-то достигли, любые остаточные представления о «я». Затем, резко отрывая кисть от бумаги, вы еще больше открываете ум на встречу энергии и магии коня-ветра, которые могут проникнуть сквозь щель в коконе.

Когда такие практики, как чайная церемония, кюдо или штрих *Аше*, выполняются правильно и полно, всегда происходит передача энергии и внутреннего смысла практики, которую невозможно выразить словами. Это справедливо для любой духовной практики. Ощутить атмосферу и вкус практики, получить ее подробно и из первых рук так же важно, как прочитать слова руководства. Чтобы иметь возможность ощутить полную передачу, ученик должен обладать некоторым опытом внимательности и осознанности, некоторым владением практикой избавления от сосредоточенности на собственном «я». Без такой основы — нежности и искренней любви к окружающим — и без необходимых наставлений попытки выполнять практику могут вызвать смятение и принести больше вреда, чем пользы.

Важным этапом на пути воинского искусства Шамбалы являются интенсивные ритриты, где воины имеют возможность совместно открываться осознанности, пробуждать коня-ветра и наносить штрих *Аше*. Участники ритрита вместе живут, вместе учатся, вместе занимаются практикой и выполняют все необходимые повседневные дела — уборку, приготовление пищи. Когда люди живут вместе, все обычные эмоции проявляются очень интенсивно, создавая благоприятную почву для обнаружения страха и агрессии, а также для открытия радости и уверенности. Посреди изрядной раздражительности, а порой и неразберихи рождается атмосфера достоинства и приподнятости, раскованности и юмора. Это зародыш формирования просветленного общества.

Ученики занимаются сидячей практикой, пробуждением коня-ветра и нанесением штриха *Аше*. Они изучают коренные тексты учений Шамбалы — в главном тексте подробно изложены смысл и символика штриха *Аше*. Они занимаются практикой индивидуально и все вместе наносят штрих *Аше*, как бы празднуя торжество святости и видения Великого Солнца Востока. Оживление и атмосфера целеустремленности, царящие в помещении во время таких коллективных занятий, могут действовать стимулирующе. Иногда штрих наносят поочередно, образуя большой круг. По мере того, как каждый ученик наносит штрих, а другие пристально наблюдают,двигающийся по кругу конь-ветер становится почти видимым.

Параллели с практикой штриха Аше можно обнаружить в том, как рассматривается мазок в японской и китайской живописи и каллиграфии. По словам Франсуази Чен,

В понимании китайского художника выполнение мазка кистью — это связь между человеком и миром сверхъестественного. Ведь благодаря своему внутреннему единству и способности к изменению мазок — это одно и в то же время много. Он олицетворяет собой процесс, посредством которого человек возвращается в живописи к изначальным жестам творения. (Акт нанесения мазка соответствует тому самому акту, который извлекает Одно из хаоса, который разделяет Небо и Землю.) Этот мазок есть одновременно дыхание, инь-ян, Небо-Земля, десять тысяч реальностей, и в то же время он перенимает ритм и сокровенные инстинкты человека... В соответствии с этим искусство живописи — не просто изображение сцены творения: оно само есть творение, микрокосм, чья сущность и функция идентичны сущности и функции макрокосма...

Тушь, пропитывая Кисть, наделяет ее душой; Кисть, используя Тушь, наделяет ее духом... Человек обладает способностью развиваться и жить — не будь ее, разве можно было бы создавать Кистью и Тушью реальность из плоти и крови?

Один знаменитый каллиграф, отвечая на вопрос китайского императора, как нужно держать кисть, как-то сказал: «Если у вас правильный ум (*кокоро*), то и кисть будет правильной. Это справедливо для любого из Путей. Если же ум кривой или извращенный, то и техника будет такой же. Когда каллиграф пишет «безумно», здесь и сейчас, мазки трепещут жизнью, если же он рассеян и полон заблуждений, линии остаются мертвыми, как бы хорошо они ни были построены».

Похожее понимание первого мазка выразил суфийский поэт Джалаледдин Руми в своем стихотворении «Имя»:

Знаешь ли ты слово, которое ни к чему не относится?
Срывал ли ты когда-нибудь, держал ли в руке розу, состоящую
из Р, О, З и А?
Ты называешь ИМЯ. А теперь попробуй найти реальность,
которую оно именуется.

Посмотри на луну в небе, а не на ту, что в озере.
Если хочешь освободиться от одержимости словами
И красивыми фразами, нанеси один штрих.
В нем нет ни «я», ни качеств —
Только яркий центр., где ты без книг и переводчиков
Обладаешь знанием, которым владеют Пророки.

Штрих уверенности — это не каллиграфический штрих и не тот мазок, который берет начало в традиционной китайской живописи. Это практика, которую Дордже Драдул заново открыл для нашего времени. И в этом качестве он становится особенно сильной и магической практикой, потому что воплощает в себе современную живую мудрость учений Шамбалы. Это особый способ развеять дымку закатного солнца, которая обычно мешает нам прямо ощутить святость и коня-ветра. Когда Дордже Драдула как-то спросили, что символизирует этот штрих, он ответил: «Одно». «Что одно?» — продолжал допытываться собеседник. «Одно со всем», — последовал лаконичный ответ.

Пробуждение коня-ветра накапливает подлинное присутствие

Практика пробуждения коня-ветра действует по нарастающей и постепенно приводит к пробуждению *подлинного присутствия*. Это перевод тибетского слова *вангтанг*, которое буквально означает «поле силы». Когда вы следуете путем воина Шамбалы, то в вас по мере созревания искренней уверенности растет подлинное присутствие, и вы обретаете способность снова и снова открываться энергии коня-ветра. Подлинное присутствие развивается в ходе простого причинно-следственного процесса благодаря освобождению от маниакальной привязанности к своему «я», от одержимости собственной персоной и от стремления к власти и богатству. Все, что *вам* следует сделать, — это пробудить коня-ветра и дать себе свободу. Такое освобождение должно включать в себя и свободу от озабоченности по поводу своего продвижения по пути воина. Тогда признаки подлинного присутствия проявятся так же автоматически, как действие и противодействие.

Подлинное присутствие легче показать на примере, чем описать словами. И тем не менее это качество не является ни непостижимым, ни особо редким. Все мы, наверное, встречали людей, в некоторой степени обладающих подлинным присутствием, — по крайней мере, его внешним проявлением. Их отличительные черты — открытая улыбка и неподдельная жизнерадостность и в то же время серьезность, граничащая с печалью. Есть в них и острота: они преодолели в себе всякую претенциозность и научились жить смиренно и непосредственно. Теперь одно их присутствие вынуждает окружающих тоже отказаться от претензий.

Часто таким людям, чтобы следовать по пути, который они избрали для работы в этом мире, бывает нужна колоссальная дисциплина. И все же они сохраняют скромность и юмор и искрятся редкой жизнерадостностью и задором. Это могут быть высокообразованные люди, занимающие видные посты и сосредоточившие в своих руках огромную власть, или обычные, никому не известные люди с очень скромным уровнем образования. В числе моих знакомых, обладавших подлинным присутствием, — хотя в то время я это качество так не называл, была Эми, женщина приходившая в наш дом убирать, когда я был подростком. Еще был старый, глуховатый учитель, преподававший физику в старших классах. Во время Второй мировой войны мистер Годфри был пилотом бомбардировщика, но с ватагой подростков он справиться не мог — не умел заставить бояться себя. Поэтому для

большинства моих одноклассников старик был сущим посмешищем. И все же в довольно жестокой атмосфере мужской школы он излучал доброту, прихотливый юмор и мудрость. Оба они — и Эми, и мистер Годфри — освободились от привязанности к собственному «я» и, похоже, относились к окружающим с искренней любовью, что в те годы было в моем мире большой редкостью. Я любил их обоих. Их бесхитростные слова и доброта, их искренность и подлинное присутствие оказали сильное влияние на мою жизнь. Нэнси Уэйк Форвард, молодая журналистка из Австралии, перед Второй мировой войной работала в Европе. Она обожала развлечения и купалась в светской атмосфере Парижа. Во время поездки в Вену Нэнси стала свидетельницей того, как ухудшилось отношение к евреям, и решила присоединиться к движению французского Сопротивления. «Вернувшись в Париж,— вспоминает она, — я постоянно думала о воцарившемся в Германии хаосе. Но что могла сделать неопытная девчонка вроде меня, на что она могла рассчитывать, когда столько блестящих, прекрасно осведомленных людей не сумели повлиять на обстановку в мире?» Ее участие в Сопротивлении началось с малого — она нелегально провозила документы и помогала сбитым пилотам союзников. Потом Нэнси прошла обучение в Лондоне и стала тайным агентом и диверсанткой. Нацисты прозвали девушку Белой Мышью (так озаглавлена и ее автобиография), потому что выследить ее было очень трудно. Нэнси Форвард стала одной из самых известных участниц войны и была отмечена многими боевыми наградами.

Вот одно из ее приключений. Чтобы доставить на место радиопередатчик, Форвард пришлось пробираться сквозь немецкие позиции на украденном велосипеде, без пропуска и документов. За трое суток она проехала триста миль, а когда вернулась, с велосипеда ее пришлось снимать. «Понимаете, — рассказывает она,— мне удалось миновать расположение немцев, потому что у меня был невинный вид и учтивые манеры. Они хватали всех подряд. А я прошла — с ботающейся на руле велосипеда веревочной сеткой, из которой выглядывала пара пучков морковки: ни дать ни взять маленькая хозяйка». На вопрос, было ли ей когда-нибудь страшно, Нэнси отвечала: «Никогда — зачем бояться ситуации? Это потом можно сказать: «Фу, еле пронесло». Но реакция должна быть хорошей. А если будете бояться, никогда ничего не добьетесь».

Через все военные тяготы Нэнси Форвард пронесла чувство юмора. Недавно она сказала репортеру: «Расскажу вам нечто совершенно удивительное. Мои поклонники из Нового Южного Уэльса хотят назвать скаковую лошадь Белой Мышью. Узнав об этом, я так и зарделась от смущения. Мне сказали, что кобылка очень норовистая, а я ответила: «Вся в меня». Вам не кажется, что это просто здорово! Со мной приключается много забавного, так что на скучную жизнь пожаловаться не могу».

Подлинное присутствие, свойственное опытному воину, приносит благо многим людям. Его основа — глубокая свобода от внутренней привязанности к личной выгоде. Это именно то силовое поле, которое мы замечаем в тонкой ауре по-настоящему мудрых лидеров. Мужчины и женщины, обладающие подлинным присутствием, отличаются простотой и чувством юмора и не обременены постоянными раздумьями. Порой их присутствие может быть столь мощным, что граничит с величием, иной же раз они могут себя вести непредсказуемо или гневно, а то и казаться глупыми или капризными, как дети.

Майя Эйнджелов, автор книги *«Я знаю, почему поет птица в клетке»*, производит на окружающих поразительное впечатление человека, обладающего огромным подлинным присутствием. Когда она начинает говорить, ее сила с первой же минуты буквально электризует аудиторию, которая порой насчитывает тысячи людей. Тем не менее ей каким-то образом удается установить с каждым из при-

сутствующих контакт, который ощущается как нечто личное. Эйнджелоу рассказывает, что семилетней девочкой подверглась сексуальному насилию и после этого пять лет совсем не разговаривала. «Я была огромным ухом», — вспоминает она. Позже она стала певицей и танцовщицей, драматургом, поэтессой и писательницей.

Во время своих выступлений Эйнджелоу умеет сохранять полную раскованность, зачастую неожиданно для публики начиная петь, танцевать или читать стихи. Огромные залы пульсируют энергией, которая от нее исходит. Она говорит: «Люди всегда узнают правду, как бы вы ее ни преподносили», и сама служит живой иллюстрацией к собственным словам. Ее яркое, глубокое, безыскусное присутствие трогает людей до слез. Однако оно есть нечто большее, чем обычная харизма или просто известность. Ясно, что эта женщина много работала над собой — по ее собственному определению, «старалась быть христианкой». Людям, которые говорят, что они христиане, она всегда задает вопрос: «Как, уже?»

Когда Эйнджелоу спросили, как ей удалось, начав с нищенской жизни в арканзасском захолустье, стать тем, кем она стала, она ответила просто: «Мне помогла благодарность». Ее уверенность столь же сильна, как и ее скромность, и она называет уверенность одним из важнейших достоинств: «Если есть уверенность, можно достичь всего, а без нее ничего не выйдет».

Слава имеет с подлинным присутствием мало общего, а то и вовсе ничего, хотя некоторые люди, которые им обладают, становятся понастоящему знаменитыми — наперекор себе. Христианский созерцатель и писатель Томас Мертон и физик Альберт Эйнштейн — вот два человека, которые, обладая подлинным присутствием, прославились, несмотря на полное отсутствие интереса к славе и богатству. Далай Лама, как и Томас Мертон с Альбертом Эйнштейном, несмотря на всю свою известность, сохранил глубокое смирение и чувство единства с простыми людьми. Он проявляет огромное подлинное присутствие и преодолел рамки религиозных и культурных традиций, наследником которых является, чтобы прямо проникать в сердца и нужды людей. Далай Лама, глава тибетского правительства в изгнании и лауреат Нобелевской премии мира, проявляет необычайную отвагу и сострадание с тех пор, как в 1959 году он вывел из Тибета несколько тысяч людей, чтобы спасти их от преследований коммунистов. С тех самых пор он видит, как прекрасная земля Тибета подвергается поруганию, превращаясь в свалку промышленных и ядерных отходов. Он видит, как оскверняют святыни, как бросают в тюрьмы и мучают высокочтимых буддийских учителей. Далай Лама ни разу не выразил ненависти или даже неприязни к повинным во всех этих ужасах китайцам и в то же время ни разу не пал духом и не отказался от работы, направленной на возвращение Тибета его народу. Однако Далай Лама далек от того, чтобы сосредотачиваться исключительно на бедах своего народа. Он путешествует по всему миру, выражая озабоченность по поводу людских страданий в каждой стране, куда его приглашают, объединяя религиозных лидеров, политиков и ученых в духе экуменизма. Он всегда проявляет милосердие и призывает людей разных убеждений преодолевать чрезмерную уверенность в превосходстве своих взглядов и традиций над другими и гармонично сотрудничать.

Несколько лет назад я в качестве гостя провел неделю у Далай Ламы в его резиденции в Дхарамсале. Я был там вместе с группой из шести ученых, которых Его Святейшество пригласил обсудить проблемы биологии и психологии. Далай Лама излучал неизменное дружелюбие, и в комнате установилась атмосфера общей сердечности. Но наряду с дружелюбием, Его Святейшество продемонстрировал выдающуюся остроту ума. Часто он опережал излагавшего проблему ученого, задавая вопрос, на который тому оставалось только ответить: «Ваше Святейшество, как раз этот эксперимент ученые и поставили следом». Выходя из комнаты, я

чувствовал, что меня возвышают и переполняют царящие в ней интуиция и доброта.

В своей книге *«Меч без меча»* Джон Стивенс рисует жизнь Ямаоки Тэссу — одного из величайших японских учителей фехтования современной эпохи. Этот наставник, живший с 1836 по 1888 год, принадлежал к традиции дзэн. Мастер владения мечом и знаменитый учитель фехтования, Тэссу, как и Дордже Драдул, был к тому же замечательным поэтом и художником. За последние восемь лет своей жизни он создал более *миллиона* произведений живописи и каллиграфии. По поводу его работ Стивенс говорит: «Многие выглядят так, будто набросаны в пылу неистового дзэнского вдохновения, но ни в одной нет и следа застылости или искусственности. Его прекрасно выстроенные картины — радость для созерцателя, а кто лучше него делал дзэнские юмористические зарисовки? Каллиграфия Тэссу, который был мастером [стиля] *се*, высочайшего из всех направлений искусства, — это поистине полет дракона».

«Полет дракона» — намек на одну из картин Тэссу, на которой изображен дракон, молнией взмывающий к вершине горы Фудзи, в то время как улитка медленно ползет по горному склону, но все равно в конце концов тоже достигнет вершины. Тэссу сопроводил картину такой каллиграфической надписью:

Если эта улитка
Отправится
К вершине Фудзи,
То наверняка
Попадет туда.

Вот еще несколько стихотворений, сложенных Тэссу:

Ясно — совершенен,
Облачно — совершенен.
Истинный облик
Горы Фудзи
Не меняется никогда.

Если руки
Не станут
Продолжением ума,
Даже десять тысяч приемов
Окажутся бесполезны.

Чтобы отразить меч противника,
Не нужно принимать особую стойку
Сохраняй неподвижность ума —
Вот место,
Где куется победа.

Самовлюбленные мысли
Отражаются
Четко, как в зеркале.
Позволь другим увидеть их —

И ты выставишь себя глупцом.

«Больше ни капли сакэ», —

Заявил мой врач.

Но взгляните, как прохудились мои рукава [т.е. мое
тело изношено и готово к уходу],

Налейте мне еще немножко,

Наполняйте мою чашу снова и снова.

В свое время Тэссу, как и Дордже Драдул, шокировал консервативное общество своей любовью к сакэ, рисовой водке. Ходило несметное множество историй о его подвигах, связанных с чрезмерным потреблением сакэ. Однажды, когда Тэссу выпивал с приятелями, они подбили его сесть на коня, настолько дикого, что никто не мог к нему даже приблизиться, а уж скакать на нем и подавно. Как пишет Стивенс, «Тэссу отправился прямо в стойло коня, схватил животное за хвост и стал тянуть. «Спасайся, безумец!» — закричали его спутники, прячась кто куда. К всеобщему изумлению, конь, которого никто не мог укротить, разом присмирив, последовал за Тэссу из стойла и покорно остановился посреди конюшни».

Тэссу прослужил при императорском дворе десять лет. Зная его неподкупность, император относился к нему с глубоким доверием. Один из министров как-то сказал про этого воина: «Ему не нужны ни почет, ни богатство, ни положение, ни даже сама жизнь — ну как иметь дело с таким человеком!»

Тэссу стал основателем школы фехтовального искусства Муто Рю (система без меча). По словам Стивенса,

Тэссу утверждал, что фехтование без меча — это абсолютно чистый дух. К концу жизни движения Тэссу стали удивительно мягкими, и он мог одержать победу над противником, даже не прикоснувшись к нему. Тела учеников покрывали болячки в тех местах, на которые Тэссу просто направил свой меч.

За неделю до смерти Тэссу созвал всех учеников на последнее занятие. «Я умираю, — сказал он им. — Силы мои на исходе, я едва держусь на ногах. У меня не осталось даже мыслей о соперничестве. Сейчас я покажу вам, что главное в фехтовании Муто Рю — это дух. Если сегодня кто-то из вас проявит хотя бы малейшую осторожность, Муто Рю умрет вместе со мной».

Восемь или девять учеников Тэссу, не делая скидки на смертельную болезнь мастера, выходили вперед и яростно бросались на него. Вот первый из учеников ринулся в атаку, но когда он был готов с размаху опустить занесенный меч, какая-то невероятная сила закрутила его и швырнула на пол. И это при том, что Тэссу до него даже не дотронулся. Остальных учеников постигла та же участь. «Вот что значит меч без меча», — провозгласил Тэссу.

Тэссу был известной и популярной личностью. В его доме не иссякал поток гостей. «В число посетителей входили и те, кто хотел просто занять денег или передать прошение императору, — пишет Стивенс. — Но большинство являлось за наставлениями или советом, а многие просто пользовались случаем впитать часть той колоссальной энергии, которую излучало само присутствие Тэссу... Несмотря на постоянное столпотворение гостей, двери дома Тэссу были всегда открыты и всех принимали учтиво».

Однако его нисколько не заботила собственная популярность. «Как только Дзэн пытается обратить новых людей в свою веру или соперничать с другими школами, — говорил он, — его истинный дух теряется. Я никогда не делал ничего

ради популяризации Дзэн... Если хотя бы один человек будет продолжать правильную передачу, я останусь доволен».

Перед нами встает образ Тэссу как человека непоколебимой решимости, непреклонной отваги, самобытного юмора и огромной доброты. В его жизни можно найти параллели с жизнью Дордже Драдула. Как и Дордже Драдул, то был мастер-воин, исполненный подлинного присутствия.

Воины, обладающие подлинным присутствием, часто не отвечают общепринятым представлениям о святости. Для них настолько несвойственна внутренняя обусловленность традиционными нормами, что современники могут считать их слишком откровенными, а то и просто еретиками. Им не нужно окружать себя тайной или уединяться от людей, не нужно скрывать свою подлинную человечность под маской избранности или святости. Но какими бы они ни казались со стороны — чуждыми условностей или любезными, — все они отказались от стремления к личным благам и потому без притворства или каких-либо усилий постоянно излучают свет милосердия.

Когда Кхенпо Гангшар, один из главных учителей Дордже Драдула, в молодости жил в Тибете, его считали «святых безумцем». Реджинальд Рэй, автор книги *«Буддийские святые в Индии»*, пишет о Гангшаре так:

Еще в бытность свою молодым монахом Кхенпо прославился своей ученостью и ревностным, поистине безупречным исполнением винаи [монашеских правил]. Но однажды он тяжело заболел, не проявлял никаких признаков жизни, и все решили, что он умер. Его труп перенесли в тесную комнатку. Прошло некоторое время, и неожиданно Кхенпо ожил. Он вскочил и распахнул ставни крошечной кельи, куда его поместили. С того дня он стал совершенно другим человеком — начал жить с женщиной, отказался от обетов и вел себя очень странно. Говорят, что едва взглянув на человека, он мог узнать его сокровенные мысли. Для многих, кто его встречал, эти способности Кхенпо были совершенно очевидны, и эти люди становились его последователями и учениками. Других же его странное поведение тревожило и смущало, в присутствии Кхенпо они чувствовали себя неловко, а потому критиковали и осуждали его.

Примеры существования таких воинов ни в коем случае не ограничиваются только восточными традициями. В историях, повествующих о многих раннехристианских святых, в том числе и о Святом Франциске Ассизском, часто рассказывается об их поведении, разрывавшем рамки обыденных представлений.

Одним из таких блаженных был Святой Симеон из Эмисы, живший в шестом веке и причисленный к лику святых. Как-то трактирщик нанял его продавать бобы, а он вместо этого взял да и раздал их людям бесплатно. Он швырял орехи в тех, кто молился в церкви, разгуливал нагишом, бросал камни в прохожих и znalся с гулящими женщинами. Он обладал лукавым юмором и, помимо всего прочего, творил чудеса. Похоронили его как безумца, а вскоре, когда гроб открыли, чтобы устроить приличные похороны, трупа не обнаружили.

Говоря о воине-мастере, Дордже Драдул отмечает:

Что самое важное, в каждом его действии, в каждом поступке всегда есть магия — всегда. Что бы ни делал мастер-воин Шамбалы, он направляет умы своих учеников к провидческому уму Великого Солнца Востока... Он постоянно побуждает учеников сделать шаг в бескрайний и яркий мир реальности, в котором обитает сам. Вызов, который он бросает ученикам, заключается не в том, что он постоянно ставит им препоны или к чему-то подстрекает. Скорее, его подлинное присутствие — это постоянный вызов, заставляющий сохранять искренность и быть самим собой.

В этой главе я привел в качестве примера людей, которые достигли определенного мастерства на пути воина и проявляют подлинное присутствие, оказываю-

щее сильное влияние на окружающий их мир. Тем не менее я не хочу, чтобы у вас осталось впечатление, будто подлинное присутствие — это удел немногих, редких личностей или будто подлинное присутствие есть некое отдаленное, труднодостижимое состояние бытия. Подлинное присутствие накапливается само собой, если вы отважны и добры, если вы видите свои навязчивые идеи о мире и о себе и освобождаетесь от них и от агрессии, возникающей из-за того, что вы защищаете эти идеи, если вы искренне заботитесь об окружающих, если вы сохраняете чувство юмора. Когда вы идете по пути воина, оно накапливается в вашем организме медленно и постепенно, но неуклонно.

Глава 13

Дордже Драдул и Джеральд Рыжий Лось

Вся эта книга наполнена присутствием Дордже Драдула, но здесь я хотел бы передать еще кое-какие особенности его жизни и того влияния, которое он оказывал на окружающих. Это был человек, чье подлинное присутствие действовало на других поистине ошеломляюще. Еще до смерти, последовавшей в 1987 году, его жизнь стала почти легендой для многих тысяч учеников — и в западном мире, и в Азии. Потребовалось бы много книг, написанных разными людьми, чтобы хотя бы в общих чертах воспроизвести образ Дордже Драдула. Создать исчерпывающий портрет такой личности в одной краткой главе — непосильная задача для одного человека. Поэтому отнеситесь к ней как к чисто личным зарисовкам.

Дордже Драдул и его ученики

Дордже Драдул не стеснялся жить открыто. Бывало, он с нескрываемым удовольствием рассказывал о том, что автокатастрофа, изменившая направление и стиль его жизни на Западе, произошла, когда он врезался в лавку, продававшую товары для шутников. Он не принадлежал к разряду святых, облаченных в монашеские одежды и проповедающих прекрасные идеи, по которым не живут ни они сами, ни их ученики. Внешне он жил как самый обычный человек — был женат и имел детей, выпивал и влюблялся. Он вторгался в жизнь человека, принося с собой столь пронзительные радость и печаль, каких я не видел никогда и ни у кого, даже представить себе не мог, пока не познакомился с ним. И в то же время он был способен мощно и целостно нести на Запад дхарму Будды и учения Шамбалы — путь пробуждения в повседневной жизни. Он выводил учеников из смятения, в котором они пребывали. Ведя жизнь обыкновенного человека в кругу своих учеников, он не просто читал им проповеди, а умел показать, что значит пробудиться по-настоящему.

Жизнь Дордже Драдула была праздничным пиром. Каждый рассвет, каждые сумерки становились для него праздником. Нельзя сказать, чтобы он трудился «в поте лица», имея в виду пуританский смысл этого выражения, — он работал размеренно, как шагающий по джунглям слон. Он делал все необходимое, сея семена многочисленных проектов, а остальное шло само собой, благодаря горячей преданности делу, на которую он вдохновлял и своих учеников — к ним он относился как к друзьям. Еще он говорил, что кое-какую помощь ему оказывают приятели-дралы.

Английским языком Дордже Драдул владел не просто бегло, а с пониманием тонких смысловых оттенков слов. Было множество случаев, когда он употреблял какое-то слово совершенно по-особому, и мне это казалось странным, но позже, заглянув в словарь, я обнаруживал, что он использовал это слово именно так, как

его надлежало использовать до того, как в языке произошли поздние, но отнюдь не лучшие изменения.

Роста он был небольшого и склонен к избыточной полноте; ходил, прихрамывая, поскольку после дорожного происшествия, изменившего всю его жизнь, левая сторона тела была частично парализована. Но когда он входил в комнату, у меня возникало ощущение огромной силы в сочетании с юмором. Его любовь к ученикам была настолько сильна, что порой ее становилось трудно выносить. Один мой друг рассказывал, что однажды, вернувшись откуда-то, он вошел в комнату, где сидел Дордже Драдул с несколькими друзьями. Он подошел к учителю, и они обнялись. «Я почувствовал, что от Дордже Драдула исходит столько тепла и любви,— вспоминает мой друг, — что, испытав физический шок, невольно закрылся и отпрянул. Я просто не мог вынести такой любви». Благодаря этому свету любви и неистовой подлинности Дордже Драдула так сильно любили тысячи учеников.

Сьюзен так описывает свою первую встречу с Дордже Драдулом:

Самым поразительным свойством, которое я в нем ощутила, была его способность пронизывать все мое существо — насквозь. Я читала его книги и планировала поездку из Чикаго в Боулдер за несколько месяцев вперед. Я очень волновалась, предвкушая встречу с ним, но чувствовала себя вполне уверенно, причем не без оснований: я была многообещающей актрисой с прекрасной репутацией, вела активную жизнь, у меня была масса друзей. Когда меня, наконец, познакомили с ним, я испытала потрясение — будто меня током ударило. Он протянул мне руку, и, коснувшись ее, я ощутила совершенно невероятное чувство нежности. По контрасту с ним моя собственная энергия казалась болезненно агрессивной. Потом я взглянула ему в глаза. В них были мягкость и доброта, каких я никогда до этого не испытывала, и еще непостижимая глубина. За этими глазами я не могла увидеть человека. Он произвел на меня ошеломляющее впечатление. Похоже, этот человек сумел увидеть меня насквозь, до самой сердцевины, и все же принял меня. Я почувствовала, что эти любящие и в то же время пронизывающие, как рентген, глаза, просветили меня насквозь — и в свете его абсолютной *подлинности* все мои маски свалились. Это случилось мгновенно — всего лишь мимолетный обмен взглядами. Я не поняла, что произошло, и сразу вернулась в свою комнату. Там я села, ощущая сильнейшее потрясение. Я не могла ни с кем разговаривать. У меня было такое чувство, будто я побывала перед неподкупным зеркалом, в котором отразились мельчайшие подробности и самые тайные закоулки моего ума и сердца. Разве может быть, чтобы кто-то смог отразить меня так ясно и в то же время оценить так полно, — и все это с первого взгляда? Похоже, я влюбилась.

Дордже Драдул обладал чарующим, лукавым юмором. Он любил веселить людей и, бывало, разыгрывал своих учеников. Еще он любил каламбуры. Как-то раз, в разгар трехмесячного ритрита, на который собрались три сотни учеников, чтобы изучать и практиковать Буддизм Ваджраяны, он затеял перестрелку из игрушечных духовых ружей и водяных пистолетов, которая не утихла несколько дней. Однако юмор его заключался не столько в рассказывании анекдотов, сколько в том, что он постоянно показывал нам смешные и слабые места в самых обычных ситуациях человеческой жизни. Несмотря на то, что он относился к жизни легко, юмор его мог быть разящим, когда он безжалостно обнажал проявления неискренности. Дордже Драдул всегда был самим собой — и когда широко улыбался в разгар разбушевавшейся пурги, и когда был мрачнее тучи, от чего все вокруг не находили себе места. Он чувствовал сам и передавал другим огромную печаль по поводу состояния мира. Он всегда заканчивал беседу о создании подлинного человеческого общества настоятельным призывом: «*Пожалуйста*, давайте будем помогать другим».

Когда я впервые встретил Дордже Драдула, — это было в Соединенных Штатах в 1970 году — он носил клетчатую рубашу и джинсы и жил самой обычной жизнью бок о бок со своими учениками. Он участвовал в вечеринках, пил пиво, играл на барабанах бонго и даже пытался отплясывать рок-н-ролл под вопли Ролинг Стоунз — и все это с широчайшей, чуть насмешливой улыбкой. Но даже в те времена, взглядевшись в его глаза, вы ощущали огромную открытость, тепло и непоколебимую твердость — чувство безграничного ума и игривости, в котором не было ни самодовольства, ни хитрости, а только высокая дисциплинированность.

В 1974 году Дордже Драдул пригласил Гьялва Кармапу XVI в Америку, на встречу со своими учениками. Кармапа — глава школы тибетского Буддизма, которая называется Кагью. Многие считают его, как и Далай Ламу, живым Буддой. Готовясь надлежащим образом принять Кармапу, Дордже Драдул мог вывести из терпения любого из своих учеников. День и ночь, не смыкая глаз, он заставлял их готовить покрытые парчой сиденья, красить и приводить в порядок дом, где должен был остановиться Кармапа, делать множество других дел. У учеников этот всплеск благочестивого рвения вызвал огромное воодушевление. Мы поняли, что можно выражать свою любовь к человеку, обладающему такой мудростью, с почтением и достоинством, а не небрежно, спустя рукава, как все мы привыкли. После отъезда Кармапы ученики перенесли на Дордже Драдула то отношение, которое они проявляли к Кармапе и которое им самим так пришлось по душе. Тогда и сформировался более официальный стиль общения с Дордже Драдулом, напоминающий скорее отношения учителя и ученика, нежели двух добрых старых приятелей. И в то же время сотни людей по-прежнему могли общаться с ним как с близким другом.

Он очень ясно дал нам понять: путь воина никак не связан с необходимостью отречься от общества людей. Напротив, его главная цель — это работа над построением подлинного совершенного общества. В семидесятых годах многие ученики были выходцами из культуры хиппи и наркотиков. Дордже Драдул привлекал к себе кучку довольно циничных, но способных недоучек, бывших студентов. Постепенно, поощряемые Дордже Драдулом, они возобновили учебу, занялись делом, женились и вернулись в общество. Одна из молодых женщин вспоминает, что в те далекие годы как-то сказала ему: «Я готова на все, лишь бы служить вам. Скажите, пожалуйста, что я могу сделать». "Стать достойным членом общества", — последовал ответ.

Ученичество у Дордже Драдула отнюдь не всегда означало приятное времяпрепровождение. Напротив, в его присутствии мы ощущали остроту, независимо от того, насколько близко, как нам казалось, мы его знаем. Он был совершенно непредсказуем. На серьезный, важный вопрос он мог ответить милой улыбкой и незатейливой шуткой, что заставляло меня съежиться от смущения. Например, вскоре после того, как мы познакомились, я подошел к нему с самым серьезным видом и сказал: «Я хотел бы при случае поговорить с вами о том, как у вас в Тибете воспитывают детей». Я какое-то время проработал школьным учителем и решил, что это хороший повод для того, чтобы завязать беседу. Дордже Драдул улыбнулся и ответил: «Думаю, у нас их кормят кашей».

Простоту и доброту Дордже Драдула ощущали не только ученики и те, кто его хорошо знал, но и совершенно посторонние люди. Недавно один человек, который теперь обучается по программе Шамбалы, рассказал мне историю — одну из множества подобных: «Я лечился в психиатрической больнице, но через некоторое время врачи решили, что я достаточно поправился для того, чтобы меня выписать. Но отпустить меня могли только при условии, если кто-то даст подписку, что он за меня отвечает. Никто из моих друзей и родственников сделать этого не захотел. Казалось, я застрял в больнице надолго. Потом я услышал, что какой-то

совершенно незнакомый мне человек пришел и дал подписку, после чего меня выпустили. Человеком этим оказался Дордже Драдул».

Еще один ученик рассказывает о случае, когда он должен был куда-то отвезти Дордже Драдула на машине. Он открыл заднюю дверцу, и Дордже Драдул, который из-за хромоты передвигался медленно и немного неуклюже, залез внутрь, потом, подняв правую руку, положил ладонь на крышу машины и стал устраиваться на сиденье. Водитель захлопнул дверцу и прищемил ему пальцы. Поняв свою оплошность, он до смерти перепугался и открыл дверцу. Дордже Драдул посмотрел на него снизу вверх и сказал: «С вами все в порядке? Должно быть, вы чувствуете себя ужасно. Мне очень жаль. Это была такая глупость с моей стороны — класть туда руку».

Щедрость, с которой он помогал ученикам преодолевать сомнения и неуверенность, казалась безграничной. Один из его учеников, Джошуа, обладавший большим умом и чувством юмора и в то же время очень резкий и насмешливый, тяжело заболел и за несколько дней до смерти написал длинное письмо. Письмо было адресовано Дордже Драдулу, но предназначалось и товарищам-ученикам. Приведу здесь несколько выдержек из этого письма, в которых так хорошо переданы юмор и прямота Дордже Драдула.

Дорогой Ринпоче.

Вы не перестанете меня удивлять до самого конца. Какая поразительно благоприятная карма — ведь я встретил Вас. Все эти годы я не был тем, кого бы Вы назвали хорошим учеником... И все же вы никогда меня не покидали — никогда, ни на единый миг. И мне тоже как-то удавалось сохранять Вас в своем сердце...

Помните, как-то раз, когда Вы сказали мне: «Подтяни носки», а я ответил: «Я не ношу носков», вы бросили в ответ: «Тогда подтяни штаны». То был миг, когда я понял, что встретил учителя.

Помните, как Сасаки Роси на первом семинаре задал мне «очень трудный коан», чтобы «защитить мой ум» [это был трехмесячный ритрит, на котором ученики получали введение в Буддизм Ваджраяны], а когда я, вернувшись, не упомянул о нем, первыми Вашими словами были: «Забудь про коан». Помните миг — даже сейчас, вспоминая о нем, я чувствую, как колотится сердце, — когда, стоя на вершине убийственно высокого лестничного пролета в 1111-ом доме на Перл, Вы спросили меня: «Ты готов?» (имея в виду «созрел»), а когда я на мгновение заколебался, ринулись вниз! Я бросился вперед, чтобы подхватить Вас на площадке, и порвал плащ о перила. Я был совершенно ошеломлен и подавлен и сказал, что, надеюсь, когда-нибудь мне еще представится случай повторить.

«Разумеется», — сказали Вы и к моему полному изумлению ринулись с оставшихся ступенек. Да, Вы — Учитель, любой ценой, даже ценой собственного тела, собственной жизни. С Вами было по-настоящему здорово.

Дордже Драдул был неизменно верен всем своим друзьям и ученикам. Он никогда не забывал ни единого ученика. Он всегда напоминал нам, чтобы мы уделяли внимание тем, у кого возникают затруднения в жизни или в сидячей практике, или тем, кто теряет связь с группой. Он спрашивал о людях, которые много лет назад учились у него в Англии или Индии, интересовался, как они поживают, занимаются ли практикой. Когда в 1977 году образовался Институт Наропы, он настоял, чтобы мы связались с несколькими людьми, которые учились у него в Англии, и пригласили их приехать и преподавать в нашем институте. Если кто-то появлялся после многолетнего отсутствия, Дордже Драдул приветствовал его как долгожданного брата или сестру.

Обычно сердечный и доброжелательный, Дордже Драдул мог проявлять не-описуемый гнев, обрушиваясь на человека внезапно и неожиданно, но с прицельной точностью. Часто он провоцировал между учениками трения и ссоры, воспламенявшие огонь силы и энергии и помогавшие одним махом достичь нового уровня подлинного понимания. Его переполняло острейшее сострадание, идущее вразрез с привычными нормами хорошего тона.

Однажды мы с ним сидели в заднем дворике — это было на следующий день после того, как он передал нам правомочность на выполнение садханы Ваджрайогини, одной из практик учения тибетского Буддизма. Передача длилась целый день и вечером завершилась *три* — объяснением, как следует выполнять практику. Я занимался садханой Ваджрайогини уже несколько лет, и для меня это *три* показалось особенно замечательным и полезным. На следующий день, когда мы с Дордже Драдулом сидели во дворике, я, прервав одну из тех долгих пауз, которыми были отмечены наши с ним беседы, обратился к нему со словами: «Какое пре-кра-а-сное *три* вы нам вчера дали, сэр». Я произнес их слащавым тоном, выделив слово «прекра-а-сное». В ответ он только хмыкнул.

Через час или около того к нам присоединился еще один из помощников Дордже Драдула. Учитель встал и неторопливо зашагал через дворик, мы оба шли по бокам. Он остановился у клумбы с группой огромных пурпурных бегоний, расстегнул ширинку и помочился прямо на цветы. Слегка подавшись в мою сторону, он, копируя мою слащавую интонацию произнес: «Какие они прекра-а-сные, правда, Джереми?» То был очередной урок, в котором я тогда нуждался: путь воинского искусства — не прекра-а-сные ощущения, а открытие реальности.

Искусство осознанно пить

Дордже Драдул любил пить сакэ. Эта склонность его ничуть не смущала, он не старался ее скрыть и не проявлял по этому поводу никакого стыда или сомнений. Так же относились к его привычке и ученики. Правда, старшие из них, беспокоясь о здоровье учителя, пытались умерить его аппетиты. В ответ он обычно говорил: «Вы ничего не понимаете. Не мешайте мне работать». Вообще, он дал нам ясно понять, что его обстоятельства — необычные, и пресекал любые попытки учеников подражать его манере пить.

Однажды у нас гостил тибетский учитель, один из виднейших наставников школы Кагью, и в разговоре с ним речь зашла о том, что Дордже Драдул много пьет. «Он необыкновенный бодхисаттва», — проговорил учитель. И добавил, что великие учителя часто используют нетрадиционные методы, чтобы показать путь преодоления привязанности к собственному «я» и выхода за пределы обыденного ума. Марпа, крестьянин и переводчик, принесший Буддизм из Индии в Тибет и тем самым положивший начало школе Кагью, был одним из многих учителей в тибетской традиции, которые использовали спиртное подобным образом. В японской традиции Дзэн тоже есть рассказы о великих учителях, вроде мастера фехтования Ямаоки Тэссу, которые потребляли спиртное в больших количествах, своим юмором и необузданными выходками шокируя недалеких людей и будоража спящих в колоне учеников.

Старшим ученикам Дордже Драдул давал уроки — как надлежит правильно пить. Это всегда происходило в рамках ритуала (садханы) практики тибетского Буддизма. Он просил нас отхлебнуть sake и внимательно следить за теми изменениями в теле и восприятиях, которые будут происходить. Иногда по такому случаю бывало выпито изрядное количество спиртного, но никто не «напивался» в общепринятом смысле этого слова. Напротив, в такие часы в зале для медитации ощущалась атмосфера обостренной осознанности. Цель была в том, чтобы нау-

читься сохранять осознанность на любой стадии опьянения и таким образом оседлать энергию и еще больше пробудить коня-ветра. В статье, озаглавленной «Алкоголь — лекарство или яд?», Дордже Драдул писал:

То, станет ли алкоголь лекарством или ядом, зависит от осознанности того, кто пьет. Пить осознанно, то есть сохраняя осознанность по отношению к состоянию ума, — значит преобразовать воздействие алкоголя. При этом осознанность предполагает собранность всего организма как разумного защищенного механизма. Алкоголь действует разрушительно, когда человек поддается опьянению: расхлябанность позволяет ядам проникнуть в тело... Творческая сила алкоголя вступает в действие, когда возникает ощущение танца с его последствиями — когда человек воспринимает последствия выпивки с чувством юмора. Для пьющего осознанно, или йогина, польза алкоголя состоит в том, что спиртное низводит его до уровня обыденной реальности, так что он не растворяется в созерцании недвойственности... Но, разумеется, обычный пьяница, который попробует состязаться с таким запредельным стилем питья или подражать ему, превратит выпитое в яд.

Я никому не советую пытаться выполнять практику осознанного питья на свой страх и риск или даже под руководством учителя, утверждающего, что такой способ работы с алкоголем ему знаком. Это слишком опасно. Приходя к учителю, не заставляйте свой скептический ум замолкать. Может быть, учитель требует от вас слепого повиновения или слепой веры в учения, которые вы не понимаете или считаете для себя вредными? В таком случае лучше держаться от него подальше, какой бы мощной харизмой он, на первый взгляд, ни обладал. Или же, наоборот, учитель дает вам путь и практику, благодаря которым вы учитесь идти за ним осознанно, а не просто подражать? Учитель может по-настоящему направлять вас, только если между вами существует взаимное уважение и если вы способны искренне полюбить его. Стремление следовать по стопам учителя и уважение к нему — вот две составляющие верности, но на любом этапе пути необходимо держать глаза широко раскрытыми. Подлинный учитель, как это делал Дордже Драдул, показывает вам, как найти собственную глубокую здравость ума и целостность — он не ворует ее у вас.

Дордже Драдул пришел на Запад, чтобы исполнить свою цель — установить здесь подлинную дхарму Будды. И он осуществил ее сполна, что можно увидеть на примере тысяч учеников, которые благодаря его учениям полюбили дхарму — как до его смерти, так и после. Вдобавок он основал новый путь немонашеского духовного обучения, предназначенный для современных людей. Это обучение по программе Шамбалы, которое привлекло на духовный путь многие тысячи людей, отвергших все официальные религии. Дордже Драдула ничуть не заботило, что для выполнения всех этих задач придется работать на пределе возможностей, и он постоянно подгонял себя и своих учеников, что о спокойной жизни мечтать не приходилось.

Почему люди не хотят просыпаться?

Дордже Драдул проявлял прямоту и непреклонность, изобличая лицемерие в людях, независимо от их славы, популярности или положения в обществе. Явившись на званый ужин, где присутствовали сенаторы США, или на обед, сопровождавшийся сбором средств и изобиловавший знаменитостями и толстосумами, он мог выглядеть пьяным в стельку и не проявлять никакого интереса. Оттуда он мог поехать прямо на собрание искренне заинтересованных учеников и провести вдохновенную демонстрацию искусства цветочной аранжировки, отмеченную четкостью и поразительной красотой. Если его поведение и не укладывалось в рамки общепринятых норм, оно было настолько точным и уместным, что на-

сквозь пронзало привычные представления людей о себе. Он никогда не имел никакого дела с притворщиками! Его поведение изобличало трусов, лицемеров, предателей, прикидывающихся либералами. Он любил говорить: «Я так горжусь своими учениками. Они настоящие люди. Они нежны и бесстрашны, они приходят в замешательство и иногда просыпаются, но *никогда не сдаются*».

Конечно, меня, как и всех учеников, временами посещали сомнения по поводу Дордже Драдула. Наши отношения не были бы искренними, не ощущай я порой сомнений или раздражения. Иногда его поведение казалось настолько странным, почти эксцентричным, что не поддавалось никаким разумным объяснениям, — оно просто останавливало обыденное мышление. Размышляя об учителе Дордже Драдула, Кхенпо Гангшаре, Реджинальд Рэй пишет:

С момента пробуждения Кхенпо Гангшаре окружала аура, внушавшая страх всем, включая его учеников и хулителей. Он совершал поступки, которые с общепринятой точки зрения могли бы показаться безнравственными. Вопрос был в том, усматриваете ли вы в том, что Кхенпо говорит или делает, глубину и ценность. Многие были ему глубоко преданы и видели в его словах и поступках проявление просветленности, другие его не любили и не хотели иметь с ним ничего общего. Насколько я могу судить, Трунгпа Ринпоче [Дордже Драдул] во многом похож на него.

Порой нам всем хотелось, чтобы он ушел и оставил нас в покое. Несколько раз мои сомнения перерастали в неприкрытый страх за состояние собственного рассудка. Однажды, вскоре после того, как Дордже Драдул познакомил нас с дралами, я сидел за столом, размышляя об этих учениях и о той дикости и силе, с которой он тогда себя проявил. Он явно испытывал на прочность наши представления о «нормальном» поведении. Внезапно я похолодел. Мне пришла в голову мысль: «А не безумие ли все это? Не сойду ли я с ума, если буду продолжать в том же духе?» Мой ум онемел, пытаюсь выкрикнуть невысказанный вопрос, и во всем теле я ощутил страх и сомнение.

Я сидел на стуле, обуреваемый сомнениями, и постепенно мне на память стали приходить мгновения покоя, которые бывали у меня во время сидячей практики. Я снова почувствовал в теле тепло и силу изначального добра. Тогда я вспомнил, что за годы, проведенные с Дордже Драдулом, благодаря практике, которой он меня научил, мое состояние смягчилось и из черной ненависти к себе и злобы к миру превратилось в более или менее радостное и доброе отношение к себе и другим. Я был свидетелем того, и как другие менялись в том же направлении. Наконец, я задумался о неизменной нежности и доброте самого Дордже Драдула. Постепенно мой ум и тело наполнились вновь обретенной радостью и уверенностью в том, что я нашел свой истинный путь.

В 1977 году Дордже Драдул удалился на годичный ритрит. У него было намерение посмотреть, как ученики будут управляться сами в его отсутствие, а вместе с ними и крупные уже организации, которые они вместе основали. Давая учение, он снова и снова заставлял учеников почувствовать свою самостоятельность. Дордже Драдул не позволял им относиться к себе, как к «папочке». Он всегда был для них другом и свирепым мастером-воином, у которого они учились на свой страх и риск. Каждый ученик должен был жить своей жизнью и сам обнаружить свою подлинность.

Однако Дордже Драдул не уклонялся от участия во всех сторонах жизни своих учеников. «Как буддийский учитель я мог бы оставаться на пьедестале, — сказал он однажды. — И все мы могли бы играть в одну большую игру. Все мы были бы буддистами. Вы были бы великими тантрийскими практиками, и мы прекрасно проводили бы время. Но тогда осталась бы незатронутой целая сфера жизни, а именно «мирская» ситуация, за неимением более подходящего слова. Я мог бы

как буддийский учитель посвятить себя общению с вами как с буддийскими учениками — и только. В понимании же Шамбалы то, чем мы с вами занимаемся, — это возможность полного слияния, при котором общение протекает полно, глубоко и совершенно, не оставляя незатронутой сферу личного».

В беседе с учениками, которые избрали для себя буддийский путь и путь Шамбалы, Дордже Драдул дал сравнение этих двух путей. «С точки зрения Шамбалы, — сказал он, — бессамость, или отсутствие исходной точки отсчета, может произвести большее впечатление и быстрее сорвать с нас маски, чем это происходит в Буддизме, потому что мы должны перестать цепляться даже за религиозную практику как за точку отсчета для собственного эгоизма. Если мы держимся за какой-то уголок, как за свою маленькую крепость, за свой маленький футляр, у нас возникнут трудности с пробуждением коня-ветра... Плод пути воина — это переживание изначального добра или совершенно необусловленной природы изначального добра. Это переживание — все равно, что полная реализация бессамости или истины как точки без всякого отсчета».

Дордже Драдул уделял огромное внимание мелочам жизни своих учеников. Его заботило то, как они одеваются, какую еду любят, за кем ухаживают. Он обращал внимание даже на то, как они едят горох! «Открытие необусловленного изначального добра, — говорил он, — происходит только в результате работы с «точками отсчета», с обычными жизненными условиями и ситуациями — это может быть стирка белья, то, как вы едите завтрак, выпиваете чашку чая, платите по счетам и так далее. Принципы воинского искусства связаны, прежде всего, с тем, чтобы научиться ценить эти процессы, эти обыденные точки отсчета».

В собственной жизни он был безупречен. Ни к одной из своих вещей, какой бы незначительной она ни была, он никогда не относился бездумно или небрежно. В его мире каждый заурядный предмет имел свое место, и то, как он обращался с такими предметами, говорило о священном мире лучше всяких слов. Даже у каждого из его костюмов было свое имя. Он демонстрировал уважение к миру, просто поднимая чашку, надевая шляпу или нежно пожимая чью-то руку. Он придавал огромную ценность любому из аспектов обыденной жизни, и то достоинство, с которым он ко всему относился, было постоянным проявлением изначального добра.

Еще он демонстрировал, что все эти обыденные стороны нашей жизни могут быть свободны от точек отсчета или личных привязанностей. «Имея дело с самыми обычными жизненными ситуациями, — писал он, — вы можете сделать потрясающее открытие. Выпивая чашку чая, вы можете обнаружить, что пьете чай в вакууме. Фактически вы даже не пьете чай. Чай пьет пустотность пространства. Поэтому, когда вы занимаетесь любым незначительным делом, эта точка отсчета может вызвать ощущение точки отсутствия отсчета. Надевая брюки или юбку, вы можете обнаружить, что одеваете пространство. Накладывая косметику, вы можете обнаружить, что накладываете ее на пространство. Вы гримируете пространство, чистое ничто... Воин по сути своей — это тот, кто не боится пространства. Трус живет в постоянном ужасе перед ним».

За два года до смерти Дордже Драдул удалился во второй ритрит. Во время этого ритрита он иногда сознательно бодрствовал по несколько дней и ночей подряд. И ожидал, что его помощники — три-четыре человека, не говоря уже о гостях, если таковые появятся, будут бодрствовать вместе с ним. Однажды, когда я был в числе тех, кто ему помогал, остальные в три часа утра попытались вздремнуть. Тогда Дордже Драдул стал носиться по дому, колотя палкой по металлической сковородке и крича: «Почему люди не хотят *просыпаться?*» Этот ритрит оказал глубокое, непреходящее влияние на всех, кто там побывал. Мы стали преодолевать границы дня и ночи, времени завтрака, обеда и ужина, света и тьмы,

сна и бодрствования. Мы стали преодолевать любые пределы своего обыденного восприятия и веру в незыблемый рациональный мир.

Встреча с Джеральдом Рыжим Лосем

В 1984 году у Дордже Драдула произошла необычайная встреча с Джеральдом Рыжим Лосем, предводителем шаманов племени оглальских сиу, — то был еще один человек, обладавший великим состраданием и подлинным присутствием. Приемный племянник Джеральда Рыжего Лося, американец Роджер Ла Борг вспоминает:

Кто-то сказал бы, что в доме Джеральда царит беспорядок: всевозможная одежда, одеяла, картины, коробки и другие вещи были свалены прямо в комнате. Но у меня его дом не оставил такого впечатления — в нем были теплота и ощущение старого уютного кресла, в котором хотелось удобно устроиться и отдохнуть всю жизнь...

Вслед за обрядами усыновления и наречения [в результате которых Джеральд стал Роджеру дядей] состоялась большая раздача подарков. Всех присутствующих — их было не так много — одарили одеялами, деньгами, пряжками и головными уборами из перьев. Тогда я впервые стал свидетелем величайшей щедрости семьи Джеральда. Тут я понял, что он делает со всеми сваленными в доме вещами — раздает людям...

Одно время он был очень зол. Он ненавидел белых и все то, что они сделали его народу. Он беспробудно пил. Но лет двадцать назад, ощутив близость смерти, он стал молить [Великого Духа] о пощаде. Джеральд обещал, что если ему будет позволено жить, он изменит жизнь и станет помогать своему народу... Джеральд сдержал обещание. Он помогал своему народу, а в его народ входили все люди. Как-то раз он сказал мне: после того, как Великий Дух позволил ему жить, он понял, что на земле существует только одна раса — раса людей.

Джеральда очень тревожило, что пагубное состояние ума — примета современной цивилизации — становится причиной огромного хаоса на земле и что со временем ситуация будет стремительно ухудшаться. Каждые четыре года он встречался с другими индейскими старейшинами в особом месте в Скалистых горах неподалеку от Денвера, штат Колорадо, чтобы читать послания богов — Звездного Народа, как он их называл, — высеченные на скалах. В последних таких посланиях боги изображены плачущими: они предупреждают о страшной опасности, угрожающей самой земле. «Они предсказывают наше будущее, — говорил Джеральд. — Грядут кое-какие события, и люди должны встретить их в здравом уме, чтобы быть сильными, чтобы рассуждать, не впадая в панику и в то же время суметь понять, в чем суть этих трав и деревьев и (так называемых сорняков) — в чем суть всех этих растений, потому что все они съедобны и целебны». В 1980 году Джеральд Рыжий Лось приезжал в окрестности Денвера, чтобы читать письма на скалах, имеющие отношение к врачеванию. Находясь там, он попросил о встрече с Дордже Драдулом. «Я захотел познакомиться с тибетским ламой, — сказал он позже, — потому что мы понимаем сердце подлинного человека. Того, кто пребывает в таком состоянии ума, мы называем *простым человеком земли*, потому что он живет по законам земли, он понимает и мы можем общаться без слов».

Поскольку Дордже Драдула не было на месте, меня попросили встретиться с Джеральдом вместо него. И вот однажды вечером он вошел в мой кабинет. Он был высокий и сутулый, одет в мешковатые брюки из полиэстера и рубашку с короткими рукавами, верхний карман которой украшал целый ряд шариковых ручек. В нем было что-то от стареющего водителя грузовика. Мы сели у противопо-

ложных стен моего маленького кабинета. Джеральд начал с того, что сказал: он верит, что тибетцы хранят знания о Звездном Народе, дополняющие те знания, которые есть у его народа. У него есть чувство, что эти два народа могли бы помочь миру в грядущие тяжелые времена. Голос Джеральда звучал очень тихо и неясно — я с трудом понимал, что он говорит. Тогда я еще не слышал о Звездном Народе, хотя он чем-то очень напоминал драка, с которыми нас недавно познакомил Дордже Драдул. Тем не менее его присутствие меня совершенно преобразило. Комната наполнилась добротой и щедростью и почти волшебным очарованием. Сидя напротив него, я чувствовал, как он изливает на меня любовь, даже говоря о почти непостижимых вещах. Солнце село, и в комнате стало темно, но мне не хотелось вставать со стула, чтобы зажечь свет: я боялся разрушить эти чары. Наконец Джеральд собрался уходить. Я проводил его вниз. Еще раз, тихо и печально, он повторил, что хотел бы встретиться с «тибетцем». Когда он повернулся и зашагал к двери, я почувствовал сердечную боль — будто навсегда уходил человек, которого я многие годы близко знал и любил. В тот вечер Дордже Драдул так и не вернулся, а рано утром Джеральд уехал из города. Их пути, наконец, пересеклись только четыре года спустя, когда Джеральд Рыжий Лось снова приехал в Колорадо, чтобы читать письма на скалах. Встреча с Дордже Драдулом состоялась всего за несколько месяцев до смерти Джеральда. Произошла она ясным летним днем в лагере в Скалистых горах, где ученики осваивали практику воинского искусства Шамбалы. Для начала Дордже Драдул с Джеральдом кратко поговорили о погоде. Дордже Драдул взглянул на небо и сказал: «Думаю, завтра будет дождь». «Думаю, дождь может пойти через несколько часов, — ответил Джеральд. — Думаю, он пойдет скоро». Во время встречи начал грохотать гром. Джеральд подарил Дордже Драдулу бирюзу — символ природы вселенной, красный камень — символ богов, зеленый — символ земли, фиолетовый — символ врачевания. Они поговорили минут сорок, Джеральд показал Дордже Драдулу рисунки, из которых состояли письма богов. Оба отметили сходство некоторых из них с животными, изображенными на флаге Дордже Драдула — то были тигр, снежный лев, гаруда и дракон. «Думаю, мы могли бы работать вместе, — сказал Дордже Драдул. — В этом есть великая магия». Он подарил Джеральду экземпляр своей только что опубликованной книги *«Шамбала: священный путь воина»*. «Священный путь воина — ведь именно в него мы верим! — воскликнул Джеральд. — В нем честь! В нем слава!» Позже Дордже Драдул сказал: «Он понял всю книгу, едва взглянув на обложку», а Джеральд заметил: «Нам не нужно было ничего говорить — мы и так вполне понимали друг друга». Они молча просидели почти целый час. В конце встречи они обнялись, и Дордже Драдул сказал: «Думаю, из этого получится что-то удивительное». Когда Джеральд Рыжий Лось неторопливо зашагал вниз по долине, пошел дождь. Роджер Ла Борд вспоминает:

Когда мы уходили, с неба стали падать огромные капли дождя — таких я, пожалуй, не видел еще никогда, а ведь я вырос в краю, где часто бывали грозы. Яркоголубой зигзаг молнии вонзился в землю в нескольких сотнях ярдов от нас. Я даже видел место, где молния ушла в землю. На обратном пути начал дуть муссон (так мне показалось). Когда мы выезжали на главное шоссе, я сказал Джеральду: «Я знал, что во время встречи полетят искры, но молнии, признаться, не ожидал!» Джеральд ответил, что прошлой ночью видел во сне гром и молнию и решил, что боги одобряют его встречу с тибетцем.

Глядя, как Джеральд с племянником уходят, Дордже Драдул продолжал сидеть рядом с палаткой, повторяя: «Как печально, как печально». Чем дальше уходил Рыжий Лось, тем сильнее становился дождь. Спутники Дордже Драдула пытались уговорить его уйти в палатку, но он продолжал сидеть снаружи, под навесом. Потом показалось, что дождь уменьшается, тогда Дордже Драдул поднял свою трость и сказал: «Что ж, пожалуй, хватит». Дождь на минуту перестал.

Тут тело Дордже Драдула стали сотрясать рыдания, он заплакал. Потом снова

взял трость и ударил ей по колену. В этот миг на долину потоками обрушился ливень — такого не видел никто из нас. Мой племянник Карл рассказал мне: «Мы стояли в центре площадки, собираясь спустить флаг на ночь. Стоял прекрасный вечер, теплый и солнечный. Вдруг огромная черная туча пересекла долину и остановилась прямо над головой. Нам велели сбегать за плащами в палатки — они стояли всего в каких-нибудь сорока-пяти-десяти футах, — но хлынул дождь, и мы промокли, не успев добраться до палаток. Туча просто вылила свое содержимое на лагерь, а потом уплыла». Дордже Драдул так и не захотел уйти в палатку. Его помощники подпирали крышу шестами изнутри и снаружи, чтобы не дать дождю повалить палатку. Ливень хлынул сплошной стеной, ничего вокруг не было видно. Дордже Драдула окружала завеса дождя. Спутники надрывались, умоляя его войти внутрь, но он только качал головой. Он все сидел и сидел, и вдруг над долиной повисла радуга. Как будто в игре дождя и грома, молнии и солнечных лучей, стихии скрепили союз двух мастеров-воинов своей волшебной печатью.

Вскоре после этой встречи Джеральд Рыжий Лось заболел раком и несколько месяцев спустя умер. Они с Дордже Драдулом так больше и не встретились. Когда незадолго до смерти Роджер пришел в больницу навестить Джеральда, тот первым делом спросил: «Как поживает Ринпоче?»

Замечательное наследие Дордже Драдула

Дордже Драдул умер, прожив в Северной Америке всего шестнадцать лет. Впервые прибыв на этот материк, он предупредил учеников, что пробудет с ними только двадцать лет, но они ему не поверили. Когда я говорил с ним в последний раз — это было в сентябре 1986 года, — он сказал: «Похоже, все происходит быстрее, чем мы ожидали». Через месяц у него произошла остановка сердца и случился удар, после которого он уже не мог говорить. Умер он четвертого апреля 1987 года.

Труд Дордже Драдула признавали и ценили многие из побывавших на Западе великих учителей и виднейших представителей тибетского Буддизма, в том числе Гьялва Кармапа, глава школы Кагью, и Дильго Ченцзе Ринпоче, глава школы Ньинма. Кагью и Ньинма — это две из четырех великих живых традиций тибетского Буддизма, и Дордже Драдул получил образование в русле обеих. Ченцзе Ринпоче при жизни был признан святым и бодхисаттвой и одним из величайших известных в Тибете буддийских учителей. Согьял Ринпоче, его ученик, говорит: «Подумать о Дильго Ченцзе Ринпоче и о том, что он сделал для человечества, — значит найти в одном человеке собрание и проявление всего того величия, которое Тибет дарует миру».

Сразу после смерти Дордже Драдула Ченцзе Ринпоче прибыл в Соединенные Штаты, чтобы совершить для него обряд кремации. Он сказал:

Трунгпа Ринпоче — не обычный человек. Он существо, которое пришло на землю, зная, что делать, как приносить пользу людям, в зависимости от их потребностей и способностей. Он родился в Тибете, но большую часть жизни провел на Западе, чтобы сеять там семена своего видения, которые способствовали бы созданию нового общества.

Чтобы распространить свое видение, Трунгпа Ринпоче дал много учений, и теперь самое главное — принять все эти учения в сердце и применять их на практике. Чтобы создать новое общество, сияющее светом великого покоя, важно, чтобы каждый из нас развивал в себе это видение изнутри. И если мы сможем создать его между собой, будет очень легко проявить его в мире.

В 1993 году Северную Америку впервые посетил замечательно сильный и откровенный учитель, Кхенпо Джигме Пхунсок. Он один из немногих великих учителей, оставшихся в Тибете после вторжения китайцев. Кхенпо избежал китайского плена, прячась в пещерах, расположенных на высоте более четырнадцати тысяч футов. Там он продолжал учить тысячи тибетцев, которые рисковали жизнью, чтобы встречаться с ним, невзирая на преследования китайцев. Рассказывают, что однажды, когда китайские солдаты пришли, чтобы схватить Джигме Пхунсока, тот сделал так, что его тело покрылось страшными нарывами, и ученики сказали солдатам, что у Кхенпо оспа. Китайцы убрались, даже не дотронувшись до него. В беседах, которые Джигме Пхунсок проводил в Соединенных Штатах, он выражал изумление уровнем видения Джордже Драдула и его достижениями в деле распространения учений Буддизма и Шамбалы на Западе. Он подчеркнул, что работа Джордже Драдула на Западе была гораздо труднее, нежели то, чем сам он занимался, оставаясь в Тибете.

В каком бы уголке Индии, Бутана, Непала или Сиккима ни оказались ученики Джордже Драдула, стоило им назвать имя Трунгпы Ринпоче, как люди говорили: «Как вам повезло, что вы встретили такого великого учителя!» По всей Азии Джордже Драдула считают великим бодхисаттвой и махасиддхой (пробужденным, который посвятил свою жизнь благу других). В западном мире существуют чрезвычайно узкие романтические стереотипы того, каким должен быть «духовный» учитель. Мы ищем того, кто мог бы нас «спасти», мог бы стать для нас чем-то наподобие живого божества и избавить нас от неприятной необходимости испытывать всевозможные жизненные неурядицы. Кроме того, хотя западная цивилизация внешне и поет хвалу гениям и незаурядным личностям, она не терпит тех, кто ярко проявляет подлинную свободу от всяческих стереотипов. Поэтому не удивительно, что жизнь Джордже Драдула вызывала противоречивые толки — по крайней мере у журналистов, поэтов и ученых деятелей церкви. Тем не менее его труды живы в сердцах и делах его учеников и всех тех, чья жизнь изменилась благодаря встрече с человеком, исполненным высшей подлинности.

Элизабет Лессер, директор Института холистических исследований «Омега» пишет: «Чогьям Трунгпа был человеком, чье понимание развивалось не только во время обучения в тиши буддийских монастырей, но и когда он помогал своим людям спастись от вторгшихся в Тибет китайцев, когда, оставив семью и культурное окружение, он перенесся в ошеломляющую для непривычного человека среду Оксфордского университета, и дальше, когда он утверждался в Соединенных Штатах как хранитель и продолжатель учений тибетского Буддизма. Это был человек, который научился так глубоко верить в свое жизненное предназначение, что превратил изгнание и разлуку с родиной в постоянный дар мудрости, преподносимый миру. Вместо того, чтобы лелеять в себе ненависть и горечь, он возвращал семена понимания и сострадания. Вместо того, чтобы впасть в смятение и смириться с судьбой, он работал над развитием ума и отваги. Он стремился обрести широкую картину реальности, картину, в которой все фрагменты жизни — потери и приобретения, разлуки и встречи — принимались бы как необходимые части целого».

Организации, учрежденные под руководством Джордже Драдула, теперь возглавляет его старший сын, Саванг Озел Рангдрол Мукпо. В 1972 году Джордже Драдул уполномочил Саванга стать своим преемником в линии учений Шамбалы и ответственным за их неуклонное распространение и сохранение. Устная передача правомочности от учителя к старшему из учеников — это важный способ сохранения жизнеспособности учений. На полузакрытой церемонии, состоявшейся в январе 1986 года, Джордже Драдул также уполномочил Саванга быть одним из двух продолжателей буддийской линии, вместе с Озел Тендзином, соучредителем

учебной программы «Шамбала». В 1990 году Озел Тендзин умер, и Ченцзе Ринпоче утвердил Саванга в ранге единственного преемника Дордже Драдула. В мае 1995 года Саванг получил правомочность как Сакьонг, держатель линии духовного воинства Шамбалы на открытой церемонии, которую проводил Пенор Ринпоче, глава Ньингмапа, или Древней линии Тибета и преемник Ченцзе Ринпоче.

Достижения Дордже Драдула за несколько лет жизни на Западе можно было бы назвать исключительными даже для того, кто прожил здесь всю жизнь. Кроме организации международной сети учебных программ «Шамбала», центров буддийской медитации и Института Наропы, он написал тысячи стихов, создал сотни ярких образцов каллиграфии в своем уникальном стиле и основал школу японской икебаны, а вместе с Сибатой Сэнсэем — школу кюдо. Его жизнь была подлинной иллюстрацией его учений. Он показал нам, как жить обычной и в то же время волшебной жизнью, в которой каждый миг, каждый человек и каждая вещь становятся святыней.

Глава 14

Подлинная деятельность и просветлённое общество

Действие воина — это отклик, а не реакция

Любое подлинно благое действие — личное или общественное — может осуществиться только в том случае, если вы цените святость и изначальное добро. В наши дни многие действия в обществе, даже имеющие благую цель, только ухудшают ситуацию, потому что исходят из вины, уныния и агрессии. Мы не сможем привить другим людям понимание, что им присуще изначальное добро, а нашему дому, земле, — святость, если не будем руководствоваться таким пониманием в собственных поступках. Подлинное действие в обществе может быть только результатом личной дисциплины, нежности и бесстрашия, освобождения от личных амбиций и радостной и великодушной помощи другим. Как многократно отмечал Далай Лама, «сначала выполняйте практику невредения другим — тогда, возможно, вы сможете помогать людям».

В основе действия воина лежит отклик на ситуацию, а не реакция на неё. Реакция бывает бездумной и автоматической, она всегда создает такую же ситуацию, как и та, на которую вы реагируете. Если вы *реагируете* на агрессию, то тем самым вызовете еще большую агрессию. Если же вы ясно видите ситуацию, в то же время относясь к ней с симпатией, то можете чутко откликнуться на нее и привести в нее то, в чем она по-настоящему нуждается. Если её необходимо успокоить, вы сможете ее успокоить, если ее нужно обогатить, вы сможете ее обогатить, если ее нужно прекратить, вы сможете ее прекратить.

Чтобы ваше действие в этом мире было подлинным и чутким, нужно перестать постоянно влиять на свои переживания и усложнять то, что в действительности является очень простым. Если кто-то говорит вам: «Ты ошибся. Это должно быть здесь, а не там», то можно сделать так, как нужно, а можно раздуть из этого целую историю: «Почему, чёрт возьми, он всегда указывает мне, как нужно поступать? Послушать его, так я всегда всё делаю не так. Ну что я за человек такой? Ничего у меня в жизни не ладится. Никто меня в грош не ставит». Или: «Вот, в этом весь он. Какое он имеет право мне указывать!» Взглянув на ситуацию честно и внимательно, вы скорее всего увидите, что многие ваши действия обусловлены такой преувеличенной реакцией. Не нужно отказываться от них на том основании, что они «плохи» или «греховны». Можно отказаться от них потому, что, излишне

усложняя свои переживания и стараясь втиснуть мир в свои представления о нем, вы тем самым мешаете себе жить подлинной жизнью.

Вместо того, чтобы воспринимать все преувеличенно, можно соприкоснуться со своей нежностью, увидеть, что нужно сделать, сделать это прямо и откровенно и отпустить. Когда мы видим, что необходимо развивать, а что — прекратить, то такой подход очень отличается от намерения повлиять на ситуацию так, как это выгодно нам. Это совсем не то, что выносить о вещах суждения: это «хорошо», а то «плохо». Наш подход гораздо тоньше, он сродни умению в нужный момент что-то позволить ребёнку, а что-то запретить. Вы знаете, когда сказать «да», а когда «нет», только если по-настоящему любите ребёнка, а потому чувствуете, что чувствует он, и знаете, что пойдет ему на пользу.

Для того, чтобы решить, что вам лучше всего делать и принимать, нужно выяснить, что пробуждает вас к сиюминутности, что пробуждает в вас и в других людях коня-ветра и ведет вас к радости-и-печали вашего подлинного сердца и к видению Великого Солнца Востока. То, от чего вы можете отказаться, — это то, что отделяет вас от него, заточая в коконе закатного солнца. Такое понимание показывает вам, как дальше идти по пути воина к солнцу пробуждённости, излучающему спокойную уверенность. Облака не могут сбить вас с пути и замедлить ваше продвижение вперёд, а густеющий мрак трусости — усыпить, погрузив в сон.

Совершенное действие воина предполагает присутствие четырёх качеств воинского искусства. Действие воина можно рассматривать с точки зрения четырёх этапов, хотя в реальных ситуациях границы между этапами бывают зыбкими и они переходят друг в друга.

1. *Безмятежность: почувствуйте землю.* Исследуйте ситуацию. Перед тем, как принять участие в ситуации, отнеситесь к ней скромно и любознательно. Дайте людям простор, чтобы они могли выразить свои нужды и страхи, сами же сохраняйте ум свободным от всех предвзятых суждений о том, что происходит, или о том, что необходимо сделать. Будьте кротки и нежны, но бдительны.

2. *Задор: проявите искренний интерес.* Ясно увидев, что людям нужно, потянитесь им навстречу, проявляя приподнятость и жизнерадостность. Установите с ними искренний контакт. Вы ещё не готовы действовать, но можете оценить присутствующее людям добро. Благодаря этому они тоже почувствуют в себе добро и ценность и смогут освободиться от сомнений и боязни собственной неполноценности.

3. *Дерзость: действуйте беспристрастно.* Проявив интерес, вы уже стали участником ситуации. Вы создаете в ней разрыв, потому что не становитесь добычей ожиданий и страхов — ни своих, ни чужих. Поскольку на предыдущих двух этапах вы заложили прочную основу, теперь можно прямо приступать к делу, не колеблясь и не беспокоясь, как бы не сделать ошибку. Можно действовать, не пытаясь навязать ситуации свою энергию, и в то же время так, чтобы ваше действие преобразовало энергию ситуации.

4. *Невозмутимость: освободитесь от желания заранее предусмотреть исход действия.* Пусть событие произойдёт — позвольте ему развиваться своим чередом, сохраняя при этом уверенность в своем решении и действии. Пресекайте любое сомнение, любое блуждание мысли, которое может закрасться в последнее мгновение, любую привязанность к тому, каким бы вы хотели видеть исход действия, и любое самодовольство, которое может быть результатом успешного на вид действия.

Важно понять, что не следует умышленно думать: «Сейчас я безмятежен, а сейчас — дерзок» и так далее. Такие мысли сделают ваше действие неуклюжим и

тяжеловесным — это всё равно, что заниматься любовью, то и дело заглядывая в руководство по сексу. Приведённое выше описание действия может показаться несколько схематичным, хотя те, кто занимался боевыми искусствами вроде ай-кидо, скорее всего уже поняли, о чём идёт речь. Это описание следует рассматривать скорее как размышление, нежели как руководство.

Вот ключевые моменты:

Нежно и тщательно заложите основу для действия. Проявите искреннюю заинтересованность. Не форсируйте действие — приступайте к нему только когда в ситуации откроется естественный разрыв. Доведите дело до конца, не привязываясь к его результату.

Рассмотрим несколько примеров. Предположим, у вас происходит стычка с озлобленным подростком или с обиженным сотрудником. Для начала помедлите и сделайте так, чтобы между вами и этим человеком возникло некоторое расстояние. Можно быть чутким и в то же время бдительным — не нужно попадаться ни на какие уловки и все же можно оставаться открытым. Выслушайте все, что вам скажут, сохраняя вид, будто вы толком *не знаете*, что у собеседника на уме.

Вслед за этим можно начать проявлять интерес. Будьте любознательны, задавайте вопросы и выясните как следует, что скрывается за проявлениями гнева или обиды, только не поддавайтесь дурному или подавленному настроению собеседника или своему сомнению: сумеете ли вы с ним справиться. Вы продолжаете мчаться на коне-ветре, и ситуация, полная огня и энергии, может воодушевлять вас, создавая основу для истинного общения.

Будьте терпеливы, дождитесь, пока в гневе или обиде собеседника не возникнет промежутков. Такой разрыв, проблеск открытости всегда произойдет. Настанет миг, и человек покажет вам, что сам не верит в собственные жалобы на все сто процентов. В этот миг и происходит разрыв, в который вы можете проникнуть, предложив свою доброту и твердость. Дождавшись разрыва и мягко проскользнув в него, можно действовать смело и открыто. Можно высказать все, что нужно, не беспокоясь о последствиях. Можно проявить искру юмора.

Высунув голову, вы не поворачиваете назад, чтобы снова скрыться в коконе. Вы не извиняетесь, не просите прощения за свою прямоту. Но и не стараетесь повлиять на ситуацию, чтобы она складывалась так, как хочется вам. Просто находитесь в ней — и энергия уже преобразится. Так гнев можно превратить в юмор, а обиду смягчить, обратив в печаль.

Другой пример: предположим, вас тянет к кому-то. Что нужно делать, чтобы завязать с людьми радостное общение? Первый этап, этап безмятежности — это остановиться, подождать и с широко открытыми глазами почувствовать свою тягу, свою заинтересованность. Этот этап очень существенен, как и в том случае, когда вы имеете дело с агрессией. Если, прежде чем приступить к действию, вы не помедлите и не прочувствуете глубинную природу ситуации, то ваше действие, как и действие другого человека будет чистой реакцией. Раскройте глаза, посмотрите на своего собеседника и *увидьте* его. Что возбуждает ваш интерес — внешняя привлекательность или же вы ощущаете, что с этим человеком вас связывает что-то подлинное? Главное здесь — понять, что за чувство, а какое оно, значения не имеет. Ваше отношение к потенциальному другу должно быть жизнерадостно независимым и в то же время любознательным и бдительным.

Теперь можно сделать шаг навстречу и жестом или словом выразить приглашение. Если ваш интерес к человеку вызван тем, что вы цените его добрые качества, покажите ему это — он почувствует себя обогащённым и пробуждённым и откликнется на ваше приглашение. Вот вы уже и завязали с ним отношения. Но ваше действие по-прежнему не должно быть слишком поспешным. С безмятежностью тигра и приподнятостью снежного льва вы ждете, пока в вашем сердце не

наступит миг подлинной открытости по отношению к партнеру. Тогда вы сможете проявить свое расположение, не боясь того, как оно будет воспринято, потому что знаете: оно искренне и не нуждается в подтверждении.

И, наконец, вы предоставляете вашей встрече продолжаться своим чередом. Может быть, этот человек не ответит на ваш интерес к нему. А, может быть, между вами завяжется долгая дружба. От вас не зависит, каким будет результат, повлиять на него — не в ваших силах. Продолжайте новое знакомство, не попадая в плен своих ожиданий того, как все должно сложиться. В этом случае оно будет плодотворным, что бы ни произошло дальше. И тогда, если оно придет к концу, вы сможете закончить его без всяких сожалений.

Конец действия — это начало перемены. Времена перемен могут быть опасными, потому что ум склонен блуждать, и это позволяет кокону незаметно вернуться и похитить нашу осознанность и уверенность. Мы можем отмечать такие огрехи до изнеможения или потери сосредоточенности, но они все равно происходят — отчасти потому, что нас вечно тянет сразу начать что-то новое. Мы никогда не позволяем себе как следует завершить дело. Например, вы занимаетесь тонкой резьбой по дереву. Нанося последние штрихи, вы думаете о том, какую прекрасную вещь создали и к чему бы вам приступить дальше. Ваше внимание теряет устойчивость, рука может дрогнуть, и вы погубите всю работу, не говоря уже о том, что можно и руку повредить — хорошо, если обойдется без накладывания швов. Поэтому нужно оставаться с действием, уделять ему внимание до самого конца.

Закончив действие, мы обычно хотим оценить сделанное. Что это — успех или неудача? Мы хотим проанализировать его: что я сказал, что я сделал? Все ли я сделал правильно? Что подумают люди? Все это мешает нам освободиться и открыться следующему мгновению. Поэтому, чтобы завершить действие, нужно сначала правильно закончить его, не потеряв осознанность в самый последний момент, а потом отпустить, чтобы свободно приступить к следующему.

Это и есть проявление невозмутимости, того, как невозмутимость выражается в действии.

Дордже Драдул говорит:

Главное здесь — быть несколько уклончивым и в то же время довести свой замысел до конца. Вы уклончивы, потому что не заинтересованы в подтверждении. Это не значит, что вы боитесь стать пленником своего действия, — скорее вам неинтересно находиться в центре событий. Однако в то же время вы сохраняете глубокую верность другим и потому всегда завершаете замысел из сочувствия к ним.

Такое действие воина может быть мгновенным — например, встреча с рассерженным коллегой. Или же оно может длиться многие месяцы и даже годы — например, управление страной. Однажды Дордже Драдул задал группе учеников вопрос: что бы они сделали, окажись они внезапно во главе королевства. Ответив ему по очереди, ученики спросили, что бы стал делать он сам. В ответ он сказал: «Сначала объявил бы, что все будет идти по-прежнему, а потом выяснил бы, чем люди занимаются на самом деле». Это этап безмятежности. Дордже Драдул всегда знал, что происходит в организациях, которые он основал. У него повсюду были друзья. Приходя на вечеринку, на прием или встречаясь с людьми в неофициальной обстановке, он всегда спрашивал: «Как поживаете? Как работа? Как личная жизнь?» Еще он знал, причем настолько точно, что не раз поражал своих друзей, о событиях не только в основанных им организациях, но и во всем мире. Однажды, задолго до того, как железный занавес был поднят, он подробно описал внутреннее устройство русского танка. Через некоторое время кто-то прочитал в

журнале те же подробности в изложении русского перебежчика. Таким образом, в нем постоянно присутствовали эти два этапа — безмятежности и задора.

В начальный период существования Института Наропы эта организация переживала один из по-настоящему трудных периодов, и коллектив раздирали неутрахающие раздоры. В институте было два исполнительных директора — один для административной работы, другой — для учебной, и они постоянно были на ножах друг с другом. Мне приходилось курировать работу института, выступая от лица Дордже Драдула, но каждый раз, появляясь там, я просто увязал в конфликтах, не зная, как с ними справиться. Сам Дордже Драдул несколько месяцев ничего не делал — только выслушивал официальные и неофициальные отчеты. Он поручил сотрудникам составить проект реорганизации института, но проект получился сложным и к тому же не вносил никаких реальных перемен. Тогда Дордже Драдул предложил совету директоров, президентом которого он являлся, самим разобраться в сути дела — он всегда хотел, чтобы решения выносились с общего согласия. Но ситуация продолжала ухудшаться, и невозможно было обвинить в этом каких-то конкретных людей: казалось, будто весь институт со всеми своими сотрудниками попал в полосу сомнений.

Однажды вечером Дордже Драдул приехал в институт, чтобы выступить там с публичной лекцией. Перед началом лекции сотрудники — в том числе оба исполнительных директора, я и спутники Дордже Драдула — собрались в кабинете. Все чувствовали, как мрак в комнате сгущается. Вдруг он сказал, мягко и спокойно, но решительным тоном: «Я считаю, что институт нуждается в смене руководства. Думаю, во главе должен стоять один человек, и это будет такой-то». Дордже Драдул велел нам обдумать это предложение и уведомить его о своих соображениях. На следующий день он уехал из города на три месяца.

Все были совершенно ошеломлены. Это было как гром среди ясного неба. Потом к Дордже Драдулу несколько месяцев ходили люди, чтобы сказать, что «такой-то» не подходит для этого поста или заявить, что один из нынешних исполнительных директоров должен продолжать руководить в одиночку, или предложить своего кандидата. Но Дордже Драдул уже миновал этапы безмятежности и задора — он выяснил всё, что ему было нужно знать, и переговорил со всеми, кто имел какое-то отношение к делу. Последовало дерзкое действие — он протолкнул свое собственное видение того, что было нужно институту, в разрыв, образовавшийся в тот период, когда склоки, зависть и конкуренция довели нас до полного изнеможения. В последующие месяцы он продолжал внимательно выслушивать все, что ему говорили и проявлять заинтересованность, но оставался непоколебим. Как только новый руководитель приступил к делу, коллектив сразу воспрял духом, и через год институт вступил в совершенно новый этап своего развития. Резкое действие Дордже Драдула оказалось как раз тем, что было нужно. Тем не менее он исходил не из личных пристрастий, а из ясного понимания того, что необходимо институту. Подлинное действие делает других не менее важными участниками, чем мы сами, — это и есть основа для построения просветлённого общества.

Что такое просветлённое общество?

Просветлённое общество — это ни в коем случае не утопия. Это не страна грёз, где все уже достигли совершенства. Просветлённое общество — это такое общество, где люди *хотят* заниматься практикой, хотят освободиться от страха и относиться друг к другу с искренностью и добротой. Соединение с энергией драл ничего не значит, если люди оставляют это открытие при себе. Необходимо принести эту энергию на землю и помогать другим. Можно пробудить коня-ветра в

добром, старом и надёжном мире повседневной жизни, в мире, полном друзей и общественных проблем. Цель учений Шамбалы — не только предложить средство, вооружившись которым мы сможем совместными усилиями построить общество воинов. На пути воинского искусства всем нам необходимо общество товарищей и спутников. Нам необходимо подлинное человеческое общество.

Просветлённые общества — но отнюдь не утопии — и раньше неоднократно встречались в мире в разные исторические периоды, в разных цивилизациях и малых племенных группах. У меня нет ни намерения, ни места, чтобы подробно разбирать в этой книге, как просветлённое общество должно быть организовано с политической и социальной точек зрения. Для такого общества не существует какой-то устойчивой формы — оно развивается в соответствии с потребностями пространства и времени. Тем не менее приведу несколько примеров, которые могут дать вам представление о том, как может выглядеть просветлённое общество. Можно обнаружить его признаки в Царстве Шамбалы, в Китае эпохи ранняя Мин, в Японии времен Сетокун Тайси, в некоторые периоды истории Тибета, Таиланда, Камбоджи, Индии, Бутана и Бали (разумеется, до расцвета туризма), в цивилизациях Ибо и Йоруба в Западной Африке, в разные периоды существования Древней Греции и Рима, в Британии времён короля Артура, в Европе в эпоху раннего средневековья, во многих туземных племенах — например, в Мексике, у навахо и уичоли, а также у коренного населения во всех уголках планеты: у бушменов Калахари и бразильских шаванте.

Многие мои друзья, побывав в гималайском королевстве Бутан, по возвращении отмечали, что оно во многом напоминает общество Шамбалы. Сам я в Бутане не был, и мой рассказ основан на прекрасном фотоочерке Гая ван Стридонка, Франсуазы Поммарет-Имаэда и Йошиора Имаэды *«Бутан: Королевство в Восточных Гималаях»*.

Бутан — это смесь разных народностей, живущих в долинах, которые изолированы друг от друга и отрезаны от внешнего мира высокими и неприступными горами. Тем не менее, миллион человек с гордостью носит название «бутанцы», и эта гордость основана на взаимном уважении к культурным ценностям каждого народа, составляющего бутанскую нацию.

Изображая бутанцев, путешественник, побывавший в стране в 1774 году, писал: «Простота манер, лёгкость общения с чужаками и глубокая религиозность спасают бутанцев от многих пороков, которым подвержены более утонченные нации. Им чужды лживость и неблагодарность. Воровство, как и другие разновидности нечестного поведения, порождаемые жадностью до денег, встречаются редко». Судя по всему, это остается справедливым и по сию пору, хотя перед Бутаном стремительно встают трудности, вызванные контактом с другими культурами, которым уже свойственны такие «пороки более утонченных наций».

Бутанцы поражают безыскусностью поведения, здравым смыслом, редкой заботой о ближнем и спокойной гордостью тем, кто они есть. Бутанское общество организовано в сложную иерархию, где правит строгий этикет, и по отношению к вышестоящим бутанцы ведут себя, соблюдая все нормы учтивости. С другой стороны, они принимают то место, которое занимает в обществе каждый из его членов, и никто не проявляет сословной спеси. Бутанцы излучают доброе настроение, они непосредственны в выражении своих чувств и открыты любой шутке. Они наслаждаются большинством жизненных ситуаций и превращают любое событие в повод для танцев, песен, стрельбы из лука и метания в цель.

Для девяноста процентов населения повседневная жизнь — это полевые работы и уход за скотом. Сельскохозяйственный инвентарь очень примитивен, и в большинстве деревень до сих пор нет ни электричества, ни водопровода. Несмотря на тяжелый каждодневный труд, неиссякаемое добродушие бутанцев всегда

налицо: работы в поле и постройку домов оживляют песни, дела перемежаются насмешливым хохотом и лукавыми шутками.

Живут бутанцы в основном большими семьями, в которые входят представители нескольких поколений и разных ветвей. Мужчины и женщины работают наравне, причем женщины тоже вносят свой вклад в семейный котел. Мужчины не считают для себя зазорным присматривать за детьми и проявлять свою любовь к ним. Во всех решениях глас семьи играет важную роль. Как правило, бутанцы очень набожны, и пейзажи страны отмечены знаками буддийской веры: храмами, монастырями, ступами и молитвенными флажками. Каждое важное событие знаменуют религиозные обряды, и даже в самых бедных домах есть хотя бы один алтарь, на котором стоят изображения, цветы и подношения дралам.

Последние несколько десятилетий вековые традиции гармонично сочетаются с неуклонным, хотя и умеренным экономическим развитием и социальным прогрессом, и это наложило заметный отпечаток на всю жизнь страны. Бутанское общество испытало глубокие перемены и претерпело культурные потрясения, которые могли бы породить нестабильность или подорвать осознанное отношение бутанцев к своему наследию. Однако Бутана это коснулось на удивление мало, а все потому, что правительство позаботилось о том, чтобы идти навстречу чаяниям людей и не оскорблять извечные ценности.

Бутан — не идеальное общество, и в последние годы, наряду с быстрой модернизацией, происходят перемены в отношениях между людьми. Бутанская монархия — динамичная власть, определяющая введение экономических новшеств и ход социального прогресса. Она отличается мягкостью и полным отсутствием диктаторских замашек — любой бутанец может остановить королевский экипаж и вручить королю прошение, когда тот проезжает по сельской дороге. Но кое-кто ропщет по поводу традиционализма, а есть люди, которые вообще хотели бы покончить с монархией. Существуют законы, предписывающие мужчинам и женщинам носить на людях традиционное платье, и никому не разрешается смотреть телевизор. У вас может быть телевизионный аппарат, но включив его, вы увидите лишь помехи, а если окажется, что вы пользуетесь спутниковой антенной, вас оштрафуют. Правительство с королем во главе очень заботится об охране окружающей среды, но не все люди разделяют эту заботу. Некоторые рабочие, иммигранты из Непала, живут в гораздо худших условиях, чем любой гражданин Бутана. Национальные меньшинства, выходцы из Непала, не желают, чтобы их заставляли соблюдать традиционные бутанские обычаи и громко требуют перемен.

Все это признаки тех трудностей, с которыми сталкивается традиционное бутанское общество, пытающееся сохранить национальные обычаи и мягкость и в то же время уступающее напору современности, находясь в окружении стран, которые уже поддались соблазнам общества потребления.

На самом деле каждому из обществ, которые мы привели в качестве примеров просветленного общества, свойственен не только собственный оттенок и стиль, определяемый культурой и верованиями своего времени, но и свои пороки и эгоцентрические силы. Но каждое из них признавало или признает присущие человеку изначальное добро и стремится возвращать это добро и поощрять у своих членов такие качества, как порядочность, достоинство, изысканность и отвагу. Теперь дралы снова готовы помочь нам создать просветленное человеческое общество. Но чтобы сделать это, мы не можем вернуться обратно, в доиндустриальную эпоху, а если бы даже и могли, в этом не было бы никакого смысла. Мы не можем забыть то, чему научились, забыть научные открытия и технику. Просветленное общество должно быть осуществимым и в наших условиях. Можно идти только вперед, навстречу Великому Солнцу Востока, не позволяя себе соскользнуть во мрак закатного солнца.

Дордже Драдул познакомил учеников Шамбалы с дралами именно затем, чтобы они снова помогли нам создать доброе общество — просветленное общество — в условиях современного мира и современного понимания. Он постоянно поощрял своих учеников обращать внимание на состояние мира и отмечать острую потребность в создании общества, основанного на изначальном добре, где люди умели бы возвращать изначальное добро, заботиться друг о друге и относиться друг к другу искренне.

Как создать просветлённое общество?

Путь к созданию просветлённого общества не сложен и не труден для понимания. Люди могут быть порядочными и надежными, если они признают в других изначальное добро. Нам не нужно бороться и состязаться, стараться выгадать как можно больше, одерживать победы над конкурентами, шпионить за ними и убирать их с дороги. Не нужно беспокоиться о себе, что бы с нами ни происходило. Мы можем пробудиться здесь и сейчас, можем работать сообща и заботиться об окружающих. Нам не нужно чрезмерно тревожиться о том, как добыть средства к существованию. В действительности для того, чтобы прожить, нам не нужно больше пищи и имущества, чем у нас есть сейчас, если, конечно, мы не живем в Эфиопии или Сомали или в какой-то другой нищей, обездоленной стране. У нас уже есть все необходимое, и мы можем помогать тем, кто живет в нужде. Если у нас есть намерение помогать другим, то, следуя своим влечениям и стремлениям и относясь со вниманием к мелочам жизни, мы обеспечим себя средствами к существованию. Богачами мы скорее всего не станем — ведь даже Моцарт умер в нищете, — но как-нибудь проживем.

В просветлённом обществе необходимо иметь какие-то разновидности духовной практики, а в современном обществе могут сосуществовать самые разные практики. Однако просветлённое общество — это не просто группа людей, которые случайно встретились, чтобы вместе заниматься практикой воинского искусства. Чтобы возвращать изначальное добро и создавать для людей возможности пробудиться к пониманию присущего им добра, само просветленное общество должно строиться на принципах воинского искусства. Структура общества начинается с отношений между отдельными людьми. Его первичные отношения создаются в семье и небольшой группе людей. Именно в межличностных отношениях — домашних, семейных, дружеских — мы можем учиться создавать просветленное общество. Если мы хотим, чтобы оно было подлинным, начинать нужно с этого. Семья — вот непосредственное поле для применения учений Шамбалы на практике. Самые обыденные действия, вплоть до мытья унитаза, становятся священными, когда мы разделяем их с другими, когда с нежностью и бесстрашием работаем рука об руку. Всегда можно работать так, чтобы расширить свое ощущение семьи, чтобы почувствовать себя членами более многочисленной семьи — всемирного племени воинов, в которую входят наши предки, соседи и грядущие поколения.

Чтобы стать порядочными гражданами Шамбалы, нужно исходить из практики и своего нежного сердца. Я имею в виду порядочность в самом буквальном смысле слова, а это значит, что нужно стараться в срок платить долги и не разочаровывать друзей, которые к нам добры, а кроме того, не слишком усердствовать с дисциплиной, обладать непринужденным чувством юмора и следить за своей речью: говорить мягко и воздерживаться от пустой болтовни. Что толку поносить людей? Мы можем уважать других членов общества, начиная с родителей, которые дали нам жизнь, и старших, которые показали нам, как идти вперед с отвагой и пониманием. Мы можем ценить всех, кто хоть чему-то научил нас, в том числе и бе-

зумных лидеров, которые учат нас тому, как это важно — обладать здравым умом.

В хорошем человеческом обществе лидерство — естественная вещь. Люди, совместно выполняющие воинские практики — практики внимательности и осознанности, нежности и бесстрашия и пробуждения коня-ветра, — знают, кто их лидеры. Лидер, обладающий подлинным присутствием, пробуждает людей: он поощряет их следовать по пути воинского искусства, чтобы они смогли превзойти самого лидера. Когда есть истинное лидерство, основанное на здравом смысле и совместной практике, политическое устройство является отражением естественной иерархии. Тогда не работают законы закатного солнца, в условиях которых люди всеми силами стараются усыпить друг друга в общем коконе. Тогда не возникают законы авторитарного общества, основанные на хаосе и алчности и подавляющие людей — ведь люди хотят быть бесстрашными и нежными.

Естественная иерархия просветлённого общества — как цветок, соединяющий прочную опору земли с открытым простором неба, а не крышка, которая давит людей. Мы обращаем внимание на естественную иерархию солнца, луны и моря, цветов и птиц, камней и земли, пылинок и мусора. Если мы замедлим темп, будем любознательны и позволим себе чувствовать, то сможем превратить свою жизнь в произведение искусства. Доверимся же изначальному добру — и мы сможем принести в этот мир радость и смех, любовь и слезы. Сможем перестать отравлять мир своими неврозами. Перестать воевать. Мы сможем сделать все это сами, а не беспокоиться, сделают ли это другие. Вот основа хорошего общества.

Многие из принятых в обществе обычаев возникли как ритуальные действия, призванные засвидетельствовать уважение друг к другу, признать коня-ветра других людей и пригласить драл в наш общий мир. Это обычай приподнимать шляпу, встречая знакомых на улице, правило для мужчин не входить в ресторан без пиджака и галстука, а для женщин — с открытыми плечами, привычка придерживать дверь, пропуская других вперёд и так далее.

В наше время очень немногие понимают, что, к примеру, обычай пожимать друг другу руки возник в средние века, в эпоху рыцарской доблести и благородства, как ритуал. Рыцари протягивали правую руку, чтобы показать, что они безоружны, и в знак мира. Поэтому, когда мы теперь, встречая на улице приятеля, протягиваем ему правую руку, а он в ответ протягивает свою и мы соединяем их в рукопожатии, то мы тем самым выполняем ритуал.

Все это способы выражения приличия и порядочности, признания свойственного людям изначально добра. Такие простые повседневные ритуалы содержат в себе вековую мудрость, помогающую приносить в отношения между людьми мир и покой. Наши предки, не одно тысячелетие укрощавшие в человеке первобытного зверя, благодаря мудрости своей разработали ритуалы для всех сторон человеческих взаимоотношений. *Только благодаря им на земле существуют человеческие сообщества.* В этом смысле все мы, вступая друг с другом даже в самые простые отношения, ежедневно выполняем ритуалы.

Скрывающиеся за повседневными нормами поведения ритуалы и обряды играют важную роль во всех человеческих обществах. Они связывают людей между собой, друг с другом, с миром природы и с дралами. Обычно мощь драл можно легче ощутить, выполняя коллективный ритуал их призывания на благо всех живущих. Благодаря коллективным ритуалам, приглашающим драл присоединиться к людям, в обществе сохраняются мудрость, сострадание и сила.

На Западе из-за раскола, произошедшего между священным и мирским, чувство святости во всех человеческих взаимоотношениях стало уделом от религии. По мере упадка религии, нормы поведения в обществе и обряды утратили проникновенное свойство магического ритуала и превратились в пустые оболочки. В мире

закатного солнца нормы обычной порядочности отрицаются как проявление гнета и недостатка свободы, и люди, пытаясь избавиться от них, становятся совершенно ненадежными. Обряд превратился в равнодушный спектакль. А результатом становится все больший и больший упадок.

Разумеется, когда конь-ветер и связь с дралами утрачены, людям становится безразлично, как себя вести, и вычурные манеры действительно могут быть пустыми и мелочными. Они становятся лишь очередной формой навязанной извне нравственности или авторитарными правилами, которые в итоге лишь заживо хоронят изначальное добро.

И все же, пробудив коня-ветра, мы можем почувствовать сокровенный смысл традиционных укладов. Тогда мы захотим относиться к своему телу и к окружающему миру со скромностью и уважением и вести себя порядочно по отношению к другим. Когда мы заново откроем для себя суть норм поведения и коллективных обрядов, они станут частью праздника жизни и нашей человечности, а не правилами и спектаклями, которые навязывают нам страх и неведение.

Давайте действовать сообща

Можем ли мы представить себе подлинно просветлённое общество, где все доверяют друг другу, где никто не проявляет оборонительных реакций, потому что люди искренни и верят в себя, где они могут расслабиться и чувствовать, что им не нужно остерегаться друг друга, где люди помогают друг другу, заботятся друг о друге и о мире, где все жизнерадостны и счастливы, все слушают голоса цветов, камней и драл, танцуют с их энергией? Можем ли мы жить в волшебном и мощном энергетическом мире, где мы поем и танцуем, и празднуем добро в кругу товарищей-воинов, у которых добрые сердца и нежные души и в то же время широко раскрытые глаза? Не напоминает ли это вам диснеевскую сказочную страну? Но это не сказка. Так бывало и раньше, и мы можем осуществить это сейчас, только нужно помогать друг другу. Мы все здесь, в том числе и дралы, и сообща мы в силах это сделать.

Просветлённое общество кажется чем-то далеким и недоступным, но призвав на помощь драл, можно соприкоснуться с просветлённой энергией и принести ее на землю. Построение просветлённого общества во многом зависит от наших взаимоотношений с реальной землей, на которой мы живем, от нашей способности открыться ей с отвагой и нежностью и любить ее. Дордже Драдуг говорил:

Слишком часто люди думают, что корень решения мировых проблем в том, чтобы покорить землю, а не соприкоснуться с землей, соприкоснуться с почвой. Это одно из качеств менталитета закатного солнца: пытаться покорить землю, чтобы иметь возможность отгородиться от реальности. Существуют разнообразные дезодоранты, чтобы не дать вам ощутить запах реального мира, и разнообразные готовые блюда, чтобы не дать вам ощутить вкус натуральных продуктов. Видение Шамбалы — это не попытка создать мир грёз, где никому не придётся увидеть кровь или пережить кошмар. Основа видения Шамбалы — жизнь на этой земле, на настоящей земле, где растёт хлеб, на земле, которая питает вашу жизнь. Вы можете научиться жить на этой земле: разбивать лагерь, ставить палатку, ездить верхом, доить корову, разводить костёр. Даже в двадцатом веке, живя в городе, вы можете научиться переживать святость и *сиюминутность* реальности. Это и есть основа для создания просветлённого общества.

Мы начинаем с самого начала, делаем крошечный детский шаг, за ним — другой, а потом внезапно оказывается, что мы несёмся огромными скачками. Сажая нежное семя, мы холим и лелеем его, поливаем и защищаем от холода. Оно даёт нежные всходы, полные неуверенности и сомнения — может быть, они боят-

ся, что их растопчут люди или съест кошка. Но не успеваем мы оглянуться, как из семени вырастает прелестный цветущий куст — это произошло так быстро. Начало бывает медленным, но потом все развивается стремительно и напористо. Можно начинать медленно и терпеливо, но нельзя забывать, что время не ждет. Чтобы построить просветлённое общество, у нас очень мало времени. Нельзя терять его, сидя в коконе и предаваясь мечтам. Время быстро проходит — казалось, наш малыш так долго учился ходить, и — о, Боже! — он уже уходит из дома. Когда мы очень молоды, то думаем, что у нас полно времени, но, вступив в пору зрелости, мы уже знаем, что это не так.

И все же время беспредельно. Отказавшись от мира закатного солнца, мы обнаруживаем, что уже живем в просветленном обществе — и внезапно все время на свете становится нашим. Время — это *сейчас*. Давайте же продолжим путь вместе с энергией великого священного мира, огромного и славного, неведомого и полного волшебства. Гагары волшебны, электричество волшебное, наша работа волшебна и наша любимая — тоже. Давайте же не будем отказываться от мира, пытаюсь его придумать, вычислить и запланировать. Не нужно искать опору, чтобы из всех сил вцепиться в нее — чтобы играть с феноменами и танцевать под музыку ча-ча-ча, нам не нужна устойчивость. Не стоит ждать, что придет некто, кому мы сможем доверять. Доверяйте сами себе — этого вполне достаточно. Усвойте, что весь мир достоин доверия и добр, потому что мы сами достойны доверия и добры. Пусть у вас будет особая тайная улыбка: мы знаем, что это так.

Мир так велик, так огромен — давайте же не будем сдерживать или ограничивать себя во имя таких идеалов, как «житейская мудрость», «политическая прозорливость», «справедливая оценка», «наука», «артистическая свобода», или других выдуманных понятий. Вместе можно прекрасно проводить время. Можно и повеселиться, только веселье должно быть искренним — в том числе и добрая, лихая но дружеская потасовка. Мы знаем, что добро и зло, счастье и печаль, любовь и раздражение — все это составные части гигантского праздника. Пусть все это присутствует в изначальном добре. Мы можем объединиться с теми, кто разделяет наши взгляды, потом вместе с ними объединиться с другими людьми — и так без конца. Тогда, оглядевшись, мы увидим, что нам не нужно ни с кем бороться, не нужно ничего создавать: наш мир уже стал просветленным.

Озел Рангдрол Мукпо, сын Дордже Драдула и его преемник на посту главы общины Шамбалы, сказал группе учеников:

— Думая о просветлённом обществе, мы часто чувствуем, что должны что-то создавать. На мой взгляд, важно понять, что ничего не создается — все уже существует. Просветлённое общество уже существует, нужно только привести его в соответствие с ситуацией. Вы можете побывать в странах, которые основаны на сходных принципах сострадания и на учении о том, как построить просветлённое общество, и увидеть там продажность и насилие, поэтому я не считаю, что мы можем следовать их примеру.

Скорее, мы пытаемся установить связь с достоинством, живущим в каждом из нас. Так что просветление и просветлённое общество существуют независимо ни от чего. И если приходит такое понимание, все становится осуществимым.

Просветлённое общество не значит, что у всех будут машины, которые летают по воздуху, или что-нибудь в этом роде. Просветлённое общество здесь, в этой самой комнате, среди нас. Если мы по-настоящему осознаем изначальное добро и нежное сердце, если мы способны осознать свой страх по отношению к любому ощущению, то у нас есть общая основа, с которой можно работать. Вот что мы имеем в виду, говоря о просветленном обществе.

Необходимо научиться тому, чтобы наше сердце было мягким, нежным и даже разбитым. Можно поплакать вместе — тогда мы сумеем полюбить друг друга.

Если вы любите, начните с малого, а потом расширяйте круг. Полюбите собаку, потом включите в круг своих детей, супруга, друзей, коллег, членов правительства, драк и всех остальных, в том числе и птиц с пчелами. Ничто не должно мешать нам любить. Полюбите все, что возможно — лягушку или древесную кору, муравья или лучшего друга. На самом деле здесь нет никакой разницы. Буддийский учитель Джозеф Голдстейн рисует подлинную любовь как «распространяющееся на всех, не делающее никаких различий чувство расположения и единства... Любовь всеобъемлюща и сильна — она не подобие врага привязанности, а нечто гораздо более глубокое — любовь окрыляет нашу осознанность, позволяет нам открыться истине каждого мгновения и принять ее; это служение, в котором мы ощущаем свою связь со всем сущим и откликаемся на полноту жизни».

Любовь — подлинная любовь священного мира — это ключ, и ее мощь сияет повсюду. Коренные народы во всем мире знают, что такое подлинная любовь: они всегда любили и любят землю вместе с живущими на ней существами, заботятся о ней и охраняют ее. Это знают и буддисты: они умеют развивать в себе *майтри* — любовь-милосердие. Это знают и чувствуют христиане: они понимают, что значит любить изначальное добро. Это знают некоторые ученые: самые выдающиеся научные открытия свершаются, когда ученые глубоко проникаются объектом своих исследований. *Всем* нам знакома сила подлинной любви. Все мы можем работать сообща, чтобы построить подлинное общество.

Сейчас, в этот самый миг, рождается целое тайное общество. Множество порядочных, земных и в то же время возвышенных людей берут обет: «Мы создадим просветлённое общество на земле.» Существует много разных движений — некоторые называют это Новым Веком, но, кто знает, может быть, это как раз Старый Век — бесконечная вереница славных воинов, которые снова рождаются в священном мире. Воинский клич пресекает агрессию и предлагает дружбу и искреннее расположение.

Так давайте же работать сообща, какой бы путь вы для себя ни избрали. Мы показали вам путь воина Шамбалы. Это славный путь, искренний и надежный, подлинный и осуществимый. Мы были бы счастливы, если бы вы пошли по нему, но если у вас иной путь, это тоже хорошо. Давайте трудиться сообща и радоваться жизни. Теперь мы можем воспрянуть духом, любить окружающих, помогать им и создавать просветлённое общество в этой жизни.

Приложение

Учебная программа «Шамбала»

Подготовка по программе Шамбалы предлагается в виде семинаров, проводимых в выходные дни, и других учебных мероприятий. В семинары входят лекции, коллективные обсуждения, индивидуальные беседы, наставления по практике внимательности-осознанности и возможности для коллективной практики. Практики пробуждения коня-ветра и нанесения Штриха уверенности даются на Воинском Собрании — углубленном семинаре для подготовленных воинов.

За более подробной информацией обращайтесь, пожалуйста, по почте, телефону или телефаксу:

Shambhala Training International
1084, Tower Road
Halifax, Nova Scotia
Canada, B3H 2Y5
Phone: (902) 423-3266
Fax (902) 423-2750
www.shambhala.org

Семинары по программе Шамбалы, а также другие семинары и мероприятия, связанные с учением Шамбалы, проводятся в Центрах Шамбалы. Центры или учебные группы Шамбалы расположены в следующих городах:

Соединенные Штаты Америки

Атланта, Джорджия Балтимор, Мэриленд Барнет, Вермонт Берлингтон, Вермонт Бойзе, Айдахо Бостон, Массачусетс Боулдер, Колорадо Брунсуик, Мэн [Бэй Эреа], Калифорния Вашингтон, округ Колумбия Дарем, Северная Каролина Денвер, Колорадо Канзас Сити, Канзас Кливленд, Огайо Колумбия, Южная Каролина Колумбус, Огайо

Ленсингтон, Кентукки Лос-Анджелес, Калифорния Милуоки, Висконсин Миннеаполис, Миннесота Нортхэмптон, Массачусетс Нью-Йорк, Нью-Йорк Нью-Хэйвен, Коннектикут Остин, Техас Портленд, Мэн Ред Фезер Лэйкс, Колорадо Сан-Вэлли, Айдахо Сан-Диего, Калифорния Саратога, Флорида Сиэтл, Вашингтон Тайлер, Техас

Филадельфия, Пенсильвания Хьюстон, Техас Цинциннати, Огайо

Чикаго, Иллинойс Юно, Аляска

Канада

Ванкувер, Британская Колумбия Виктория, Британская Колумбия Галифакс, Новая Шотландия Монреаль, Квебек Нельсон, Британская Колумбия Оттава, Онтарио Сент-Джонс, Ньюфаундленд Торонто, Онтарио Фредериксон, Нью-Брансуик Эдмонтон, Альберта

Австралия

Мельбурн

Австрия

Вена

Англия

Лондон

Бразилия

Сан-Паулу

Германия

Берлин, Бремен, Гамбург, Марбург, Мюнхен, Фрайбург, Франкфурт

Греция

Афины

Копенгаген	<i>Дания</i>	Прага	<i>Чехия</i>
Мадрид	<i>Испания</i>	Сантьяго	<i>Чили</i>
Милан	<i>Италия</i>	Стокгольм	<i>Швеция</i>
Мехико	<i>Мексика</i>	Берн, Лугано	<i>Швейцария</i>
Амстердам	<i>Нидерланды</i>	Осака	<i>Япония</i>
Окленд	<i>Новая Зеландия</i>	Киев, Львов, Одесса, Ивано-Франковск	<i>Украина</i>
Краков	<i>Польша</i>	Москва	<i>Россия</i>
Марсель	<i>Франция</i>		

За информацией об Институте Наропы обращайтесь по адресу:

The Naropa Institute
2130 Arapahoe Avenue
Boulder, Colorado 80302
Phone: (303) 444-0202
www.naropa.edu

БИБЛИОГРАФИЯ

- Angelou, Maya. *I Know Why the Caged Bird Sings*. New York: Bantam, 1971. Assagioli, Roberto. *Psychosyntesis*. London: Turnstone Press, 1975. Bernbaum, Edwin. *The Way to Shambhala*. New York: Anchor, 1980.
- Black Elk, Wallace, and William S. Lyon. *Black Elk: The Sacred Ways of a Lakota*. New York: HarperCollins, 1991.
- Borysenko, Joan. *Minding the Body, Mending the Mind*. New York: Bantam, 1987. Boyd, Doug. *Rolling Thunder*. New York: Delta, 1974.
- Cheng, Francois. *Empty and Full: The Language of Chinese Brush Painting*. Boston: Shambhala Publications, 1994.
- Chodron, Pema. *The Wisdom of No Escape and the Path of Loving Kindness*. Boston: Shambhala, 1991.
- Cleary, J. C., trans, and ed. *Worldly Wisdom: Confucian Teachings of the Ming Dynasty*. Boston: Shambhala, 1991.
- Coe, Stella Mathieu. *Ikebana*. Woodstock, NY: Overlook Press, 1984.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row, 1990.
- Devereux, Paul. *Symbolic Landscapes: The Dreamtime Earth and Avebury's Open Secrets*. Glastonbury: Gothic Image Publications, 1992.
- Dong, Paul, and Aristide H. Esser. *Chi Gong: The Ancient Chinese Way to Health*. New York: Paragon, 1990.
- Dossey, Larry. *Meaning and Medicine*. New York: Bantam, 1992.
- Feuerstein, Georg. "Drukpa Kunley and the Crazy Wisdom Method of Teaching," Intro. Keith Dowman, *The Divine Madman*. Clearlake, CA: Dawn Horse Press, 1990.
- Fingarette, Herbert. Соп'йсим—*The Secular as Sacred*. New York: Harper and Row, 1972.
- Forward, Nancy Wake. *The White Mouse*. Macmillan Australia, 1985.
- Franck, Frederick. *The Zen of Seeing*. New York: Vintage, 1973.
- Zen Seeing, Zen Drawing*. New York: Bantam, 1993.
- Fryba, Mirko. *The Art of Happiness: "Hackings of Buddhist Psychology"*. Boston: Shambhala, 1989.
- Gersi, Douchan. *Faces in the Smoke*. Los Angeles: Tarcher, 1991. Ghiselin, Brewster. *The Creative Process*. New York: Mentor, 1952.
- Goldstein, Joseph, and Jack Koinfield. *Seeking the Heart of Wisdom*. Boston: Shambhala, 1987.
- Grudin, Robert. *The Grace of Great Things*. New York: Ticknor and Fields, 1990.
- Guteson, David. "No Place Like Home." *Harper's*, November 1992.
- Halifax, Joan. *Shamanic Voices*. New York: Arkana, 1979.
- Harman, Willis, and Howard Rheingold. *Higher Creativity*. Los Angeles: Tarcher, 1984.
- Heinze, Ruth-Inge. *Shamans of the Twentieth Century*. New York: Irvington, 1991.
- Herrigel, Eugen. *Zen in the Art of Archery*. New York: Vintage, 1971.
- Isozaki, Arata. "Ma: Space-Time in Japan." *Japan Today*, no. 36.
- Jahn, Robert, and Brenda Dunne. *Margins of Reality: The Role of Consciousness in the Physical World*. New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1987.
- Kabat-Zinn, Jon. *FuU Catastrophe Living*. New York: Delacorte, 1990.
- Katz, Nathan. *Buddhist and Western Psychology*. Boulder: Prajna Press, 1983.
- Knudtson, Peter, and David Suzuki. *The Wisdom of the Elders*. New York: Bantam, 1992.
- Koestler, Arthur. *The Roots of Coincidence*. New York: Vintage, 1972.
- Kornfield, Jack. *A Path with Heart*. New York: Bantam, 1993.
- La Borde, Roger. "Gerald Red Elk." *Vajradhata Sun*, December 1984.

- LaChapelle, Dolores. *Sacred Land, Sacred Sex*. Silverton, CO: Finn Hfl Arts, 1988.
- Langer, Ellen J. *Mindfulness*. Reading, MA: Addison-Wesley, 1989.
- Lawlor, Robert. *Voices of the First Day*. Rochester, VT: Inner Traditions, 1991.
- Liu I-Ming. *Awakening to the Too*, trans. Thomas deary. Boston: Shambhala, 1988.
- Maclean, Dorothy. *To Hear the Angels Sing*. Hudson, NY: Lindisfarne Press, 1990.
- Mathieu, W A. *The Listening Book*. Boston: Shambhala, 1991.
- Matsuoka, Seigow. "Aspects of Kami" *Japan Today*, no. 12.
- Matsuwa, don Jose. In Joan Halifax, *Shamanic Voices*. New York: Arkana, 1979.
- Maybury-Lewis, David. *Millennium: Tribal Wisdom and the Modern World*. New York: Viking, 1992.
- McGaa, Ed, Eagle Man. *Mother Earth Spirituality*. New York: HarperCollins, 1989.
- McNeley, J. K. *Holy Wind in Navajo Philosophy*. Tucson, AZ: University of Arizona Press, 1981.
- Moore, Thomas. *Care of the Soul*. New York: HarperCollins, 1992. Morgan, Mario. *Mutant Message*. Lees Summit, MO: MM Co., 1991. Movers, Bill. *Healing and the Mind*. New York: Doubleday, 1993.
- Moyne, John, and Coleman Barks, trans. *Open Secret: Versions of Rumi*. Putney, VT: Threshold, 1984.
- Nollman, Jim. *Dolphin Dreamtime*. New York: Bantam, 1990. Ono, Sokyō. *Shinto: The Kami Way*. Rutland, VT: Tuttle, 1962.
- Patterson, Freeman. *Photography and the Art of Seeing*. Toronto: Van Nostrand Reinhold, 1979.
- Peat, F. David. *Synchronicity: The Bridge Between Matter and Mind*. New York: Bantam, 1987.
- Ray, Reginald. "Gone Beyond Lhasa." *Shambhala Sun*, September 1994.
- Rheingold, Howard. *They Have a Word For It*. Los Angeles: Tarcher, 1988.
- Rowan, John. *Subpersonalities*. London: Routledge, 1990.
- Sacb, Oliver. *The Man Who Mistook His Wife for a Hat*. New York: HarperPerennial, 1990.
- Sagarn, Keith, ed. *D. H. Lawrence and New Mexico*. Salt Lake City: Gibbs Smith, 1982. Thanks to Bill Gordon for this quote.
- Sen, Soshitsu. *Tea Life, Tea Mind*. New York: Weatherhill, 1981.
- Seng-ts'an. "On Trust in the Heart," in *Buddhist Texts Through the Ages*. Trans, and ed. Edward Conze, I. B. Homer, David Snellgrove, and Arthur Waley. New York: Harper and Row, 1954.
- Shaffis, Michael. *On Time*. New York: Schocken, 1983.
- Sliker, Gretchen. *Multiple Mind*. Boston: Shambhala, 1992.
- Sogyal Rinpoche. *The Tibetan Book of Living and Dying*. New York: HarperCollins, 1992.
- Stevens, John. *The Sword of No-Sword*. Boston: Shambhala, 1984.
- Stick, Gina Etra. "Dwelling in Oriental Architecture." Unpublished M.A. thesis, University of Washington, 1989.
- Suzuki, Shunryu. *Zen Mind, Beginner's Mind*. New York: Weatherhill, 1973. Tendzin, Osel. *Buddha in the Palm of Your Hand*. Boston: Shambhala, 1982. Thich Nhat Hanh. *Peace b Every Step*. New York: Bantam, 1991.
- Thompson, Robert Farris. *Flash of the Spirit: African and Afro-American Art and Philosophy*. New York: Vintage, 1984.
- Thundup Rinpoche, Tulku. *Hidden Teachings of Tibet*. London: Wisdom, 1986. Trungpa, Chogyam. *Glimpses of Abhidharma*. Boulder, CO: Prajna Press, 1975.
- . *The Myth of Freedom*. Boston: Shambhala, 1976.
- . *Bom in Tibet*. Boulder, CO: Shambhala, 1977.
- . *Journey Without Goal: The Tantric Wisdom of the Buddha*. Boulder, CO: Prajna Press, 1981.
- . *Shambhala: The Sacred Path of the Warrior*. Boston: Shambhala, 1988.
- . *The Heart of the Buddha*. Boston: Shambhala, 1991.
- . *The Lion's Roar*. Boston: Shambhala, 1992.

- Tulku Rinpoche, Ugyen. *Repeating the Words of the Buddha*. Kathmandu: Rangjung Yeshe, 1992.
- van der Post, Laurens. *The Lost World of the Kalahari*. New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1986.
- van Strydonck, Guy, Francoise Pommaret-Imaeda, and Yoshiro Imaeda. *Bhutan: A Kingdom of the Eastern Himalayas*. Boston: Shambhala, 1985.
- Varela, Francisco, Eleanor Rosch, and Evan Thomson. *The Embodied Mind*. Boston: MIT Press, 1992.
- Walker, Susan, ed. *Speaking of Silence*. New York: Paulist Press, 1987.
- Wall, Steve, and Harvey Arden. *Wisdom Keepers: Meetings with Native American Spiritual Elders*. Hillsboro, OR: Beyond Words, 1990.
- Wilber, Ken. *Quantum Questions*. Boulder, CO: Shambhala, 1984.
- Wilber, Ken, Jack Engler, and Daniel P. Brown. *Transformations of Consciousness*. Boston: Shambhala, 1986.
- Williams, William Carlos. *The Collected Poems, Volume I*. New York: New Directions, 1985.
- Zim, Joshua. "Letter to Rinpoche." *Vajradhata Sun*, December 1985/January 1986.