

СМУТОК

ЛЮБОВ

ВІДКРИТІСТЬ

БУДДІЙСЬКИЙ ШЛЯХ РАДОСТІ

Чок'ї Ньіма Рінпоче

ЧОК'Ї НЬІМА РІНПОЧЕ

СМУТОК,  
ЛЮБОВ,  
ВІДКРИТІСТЬ:

БУДДІЙСЬКИЙ ШЛЯХ РАДОСТІ



ДНІПРО  
«СЕРЕДНЯК Т.К.»  
2022

Чокї Ньїма Рінпоче  
СМУТОК, ЛЮБОВ, ВІДКРИТІСТЬ: БУДДІЙСЬКИЙ ШЛЯХ РАДОСТІ  
— ДНІПРО: СЕРЕДНЯК Т. К., 2022, — 119 с.

ISBN 978-617-8111-51-9



RANGJUNG YESHE UKRAINE

РАНГДЖУНГ ЄШЕ УКРАЇНА

[gomdeua.org](http://gomdeua.org)

Публікується за погодженням із володарем авторських прав

By arrangement with with the copyright owner

Переклад з англійської Марії Васильєвої

© Chokyi Nyima Rinpoche, 2018, текст

© Марія Васильєва, 2020, переклад

© Рангджунг Єше Україна, 2022, українське видання, оформлення

Дизайн обкладинки та верстка: Beata Stepień, [wildlotusart.com](http://wildlotusart.com)



“Тепла і доступна та водночас глибока і прониклива. Чок’ї Ньїма Рінпоче дає переконливу пораду для нашого часу. Ця книга є скарбницею позачасової мудрості, яка зараз є нагальною, як ніколи.”

– Шер

“Мій друг і вчитель Чок’ї Ньїма Рінпоче – досвідчений автентичний майстер Дзогчен. Він написав книгу, яка кидає рятувальну линву всім нам, хто борсається у морі невідання, жадання і ненависті. Як він каже: “Дгарма – це не гобі”, а дуже серйозна справа. Дгарма може врятувати нас з океану непам’яті, щоби ми згадали, ким є насправді: істотами світла, любові і мудрості. Цілковите звільнення можливе, якщо ми виконаємо необхідну роботу і гарантоване, якщо чинитимемо так, як радить нам вчитель. Рінпоче веде нас по сходинках буддійської практики до досягнення радості і свободи Великої Досконалості, Дзогчен. Рінпоче наголошує на необхідності осягнути істини мінливості і залежного виникнення як джерела нашого майбутнього просвітлення. Це дійсно надихаюча книга для всіх практикуючих.”

– Річард Гір

“Ми вчимося насправді цінувати все у житті – у цілковитому смутку і в повному щасті – за допомогою простого рецепту як бути спокійним, добрим, пласкати усвідомлювання і радість в усьому.”

– Піт Гат, професор астрофізики, керівник програми Міждисциплінарних студій, Інститут перспективних досліджень Принстонського університету

“Традиції різняться у тому як вони розуміють слово “пам’ятування”, але погоджуються щодо недовістої природи ума і потреби в автентичних настановах і практиці. Превелебний Чок’ї Ньіма Рінпоче описує в елегантному, стисломому і надзвичайно корисному посібнику з сутнісної Дгарми як спосіб буття, що є багато методів у всесвіті медитації, але в кінці – і від самого початку – ті, що є справжніми і гідними довіри служать одній меті, якою є осягнена і втілена на практиці одвічна мудрість.”

– Джон Кабат-Зінн, автор “Повна життєва катастрофа і медитація – це не те, що ви думаєте” (*Full Catastrophe Living and Meditation Is Not What You Think*)





Глибокий смуток, бо ніщо не триває вічно.

Палка любов, бо всі істоти – моя люба родина.

Ясна відкритість, бо цей звичайний ум – повне пробудження.

Щира радість, бо все це правда.

# Зміст

Вступ

СМУТОК

ЛЮБОВ

ВІДКРИТІСТЬ

Про автора

## Вступ

Найголовніше у буддизмі – це отримати реальний безпосередній досвід на основі сутнісних настанов. Якщо ми прагнемо свободи і просвітлення, ставитися до таких речей, як мінливість і страждання, любов і милосердя, а також пізнання природи ума, як до абстрактних понять, недостатньо. Єдиний спосіб усвідомити ці ключові речі насправді – це безпосередній досвід. Лише тоді Дгарма буде застосовною і дійсно ефективною.

На яких почуттях засновуються вчення Будди? Це смуток, любов і відкритість. Хоча вони здаються доволі різними, смуток і відкритість насправді тісно пов'язані. Глибокий смуток, що нас переповнює, коли ми усвідомлюємо мінливу природу всіх явищ, відкриває нас навколишньому світу. Ми розчиняємо своє серце і починаємо бачити братніх нам істот. Ми зауважуємо, як зустрічаємося з життєвими труднощами, розуміємо мінливу природу наших задовольень і усвідомлюємо скільки турбот, болю і страждань переживаємо у своєму житті. Так ми усвідомлюємо, що всі розділяємо схожі болісні переживання. Знаючи про те, що переживають інші і що вони відчувають, ми не можемо не співчувати їм. Бажання допомогти і захистити братніх істот природним чином виникає в нас. Це прагнення допомогти і захистити постає з любові. Чим ширше ми відкриваємо очі і бачимо страждання і запутаність інших, тим сильнішає наша любов. Любов очищує ум від густого



туману жадання, гніву і невідання. Любов, наче сонце, пробивається крізь туман і розсіює його, аж допоки не лишається сама простора відкритість. Коли залишається лише ця безмежна відкритість і ясність, ми безпосередньо зустрічаємося з природою всіх явищ за межами концепцій.

І все ж, коли думки повертаються, туман неминуче з'являється знову. Але тепер ми знаємо з власного досвіду, що свобода і пробудження завжди присутні у нас самих. Осягнення цього породжує невимовну радість. Ми пересвідчилися, що пробудження насправді можливе – для нас і для будь-кого іншого. Як чудово! Щире бажання, щоби кожен пробудився й осягнув справжню свободу, зароджується і поглинає нас з такою силою, що наша прив'язаність і заплутаність, здається, розчиняються самі собою. І водночас ми бачимо світ таким, яким він є, вкрай мінливим і болісним, і наш смуток стає навіть ще глибшим. Проте цей смуток відтепер супроводжується справжньою любов'ю і теплотою, а також глибоким почуттям відповідальності, яка породжується впевненістю, що якщо ми просто рухатимемося у вірному керунку, то зможемо здійснити справжні тривалі зміни всюди, куди б ми не пішли. Саме так смуток, любов і відкритість допомагають практикам Дгарми.



# СМУТОК

## На початку

Ми всі знаємо про важливість вірного ставлення, коли ми починаємо новий проєкт. Ця книга про Дгарму – вчення Будди – і коли ми присвячуємо свій час Дгармі, важливо мотивувати себе особливим спрямуванням. Важливо відчувати, що коли ми навчаємось і тренуємось, то прагнемо, щоби результат цього був корисним для кожного – для всіх істот. Тому зараз добре зародити в собі такий намір:

*Те, що я зараз робитиму, має силу подолати всі мої негативні емоції і заплутаність. Це спрямує мене шляхом, що веде від однієї радісної миті до іншої, безпосереднім шляхом до звільнення і пробудження. Я хочу розділити цю радість з усіма істотами.*

Така думка відразу ж нас змінює. Вона заспокоює і позбавляє напруги. Вона відкриває нас іншим, і ми починаємо бачити смуток і біль, що кожен носить у собі. Такий ум, що щиро дбає про добробут і щастя інших – це гарний сад, в якому можуть розцвісти квіти мудрості і пізнання.

## Для чого ми живемо

Буддизм вважає це життя лише одним серед багатьох. Це життя почалося, коли ми народилися, і закінчиться, коли ми помремо. Протягом цього життя ми спираємося на певні речі, щоб захиститися від того, що нам шкодить, і подбати про себе. Коли ми малі, то знаходимо захист і розраду у своїх батьків. Коли дорослішаємо, то йдемо до школи і отримуємо освіту, вірячи в те, що це для нас корисно.

Коли в певний момент ми відчуваємо, що достатньо вивчилися, то шукаємо роботу, щоби оплачувати рахунки і мати змогу розважатися і насолоджуватися життям. Ми покладаємося на всі ці речі – родину, друзів, майно і соціальний статус – щоби впорядкувати своє життя і зробити себе щасливими. Насправді все, що ми робимо, ми робимо щоби знайти щастя.

## Ніщо не триває

Проте, коли ми шукаємо щастя, то часто бачимо, що все завершується зовсім не так, як ми сподівалися. Причина такого досвіду в тому, що все в цьому світі стається через щось інше. Іншими словами, ніщо не існує незалежно. Буддизм називає це “обумовленим існуванням”, а обумовлене існування за визначенням є мінливим. Ми можемо бути дуже розумними людьми, які багато чого досягли, або просто мати добру вдачу, і все само собою складається для нас так, як ми бажаємо. Як би там не було, ніщо не залишається незмінним, і рано чи пізно вітри щастя перемініються. Зненацька ми опинимося у зовсім іншому становищі. І весь цей час ми старіємо і одного

дня помремо, нас більше не буде. Це може звучати дещо жорстоко, але це просто факт життя. І якщо ми хочемо бачити факти, ми вже відкриваємося чомусь, що набагато більше, ніж наші звичайні клопоти.

## Сенс життя

Ми так хочемо, щоби наше життя мало сенс. І багато з нас думає, що сповнене смислу життя – це щось, чого ми можемо досягти завдяки певним подіям, які варто пережити, речам, які варто придбати, або людям, яких варто зустріти. Але що ми насправді шукаємо? Чого ми насправді можемо досягти у цьому житті? Що ми маємо з усього, що робимо? Коли це життя закінчується, ми нічого не можемо взяти з собою. Не кажучи вже про гроші і майно – ми не можемо взяти з собою навіть людсь, яких найбільше любимо. Це життя завершується примусовою і остаточною розлукою з усім і всіма, кого ми колись любили і про кого дбали. Ми так силували себе отримати щось від цього життя. Ми борсалися у морі думок та ідей. І можливо багато чого досягли. Може у нас є гроші в банку. Може ми знамениті та маємо багато друзів і люблячу сім'ю. Але що б ми не мали, нам доведеться попроситися з усім цим у день, коли смерть прийде і застукане нам у двері.

Ретельно подумайте: чи ви досягли всього, чого прагнули? Чи все – саме так, як має бути? Якщо відповідь “так”, тоді все гаразд, все чудово. Але дуже небагато людей є цілковито щасливі і задоволені своїм життям. Як кажуть тибетці, такі люди рідкісні, як зірки на небі вдень. Будемо чесні: нам всім відомо відчуття, що чогось бракує, що все не так добре, як має бути – відчуття, що наше життя мусить бути кращим.

## Думки й емоції

З огляду на те, як працює наш ум, досить складно мати задоволення зі свого становища. Нас контролюють наші думки, а вони є невгамовними. Вони весь час змінюються, ніколи не здатні перебувати в спокої, радості і задоволенні – це просто їм не притаманно. Ми завжди відчуваємо щем, що щось недостатньо добре, якийсь голос шепче нам, що все було б значно краще, якби лише...

Мислення автоматично породжує сприйняття речей як недостатньо добрих. Ми ніколи насправді не можемо розслабитися, бо нездатні цінити цей момент таким, як є. Завжди є щось, чого ми прагнемо, або щось, чого ми хочемо уникнути. Ми гойдаємося між сподіванням і страхом, що в свою чергу спричиняє інші емоції, що можуть перерости в сильні та деструктивні. Візьмемо, наприклад, прив'язаність і відразу. Коли прив'язаність і відраза починають формувати нашу свідомість, це лише питання часу, коли саме вони спонукають нас до дії. Рано чи пізно ми підемо за тим, чого прагнемо, і намагатимемося уникнути того, що нам не подобається. Фактично все, що ми думаємо, говоримо або робимо, є проявом емоцій, що блукають у нашій свідомості. І у таких дій є наслідки. Коли наш ум перебуває у стані заплутаності від думок або оп'яніння від емоцій, результат наших вчинків завдасть болю нам самим та іншим. Інших варіантів просто немає.

## Природа думок

Це може звучати дивно, але хоча наші думки проявляються таким негативним чином і призводять до таких тяжких наслідків, істинна природа думок – ні що інше, як мудрість. Думки містять у собі лише одвічну мудрість. Саме це нам слід усвідомити. Дгарма для того, щоби допомогти нам пізнати, що істинна природа думок – ніщо інше, як одвічна мудрість. Це єдиний спосіб прорватися через оману думок.

Зрештою, саме тому ми отримуємо настанови і намагаємося зрозуміти про що є Дгарма. Саме тому ми застосовуємо вчення на практиці. Саме тому ми медитуємо. Якщо дозволимо думкам поводитися так, як зараз, ми ніколи не знайдемо щастя у цьому моменті. Ми завжди тікатимемо від одного і наздоганятимемо щось інше.

## Практика дгарми – це не гобі

Дгарма попереджає нас про руйнівну силу наших думок і вчить розпізнавати їхню справжню природу. Вона показує, чим думка є насправді – мудрістю і пізнанням. Дгарма запрошує нас віднайти мудрість, милосердя і силу, що притаманна нашому мисленню. В цьому полягає мета практики Дгарми – дозволити нам розпізнати і призвичаїтися до істинної природи думок. Згодом ми можемо стати цілковито вільними і впевненими у своєму розпізнаванні. Через це важливо усвідомити, що Дгарма – це не гобі. Надзвичайно важливо зрозуміти мету Дгарми і знати як практикувати її вірним чином.

Дгарма має стати справжнім пріоритетом у нашому житті, щоби дійсно плекати це розпізнавання.

## Турботи

Згідно стану речей, ніщо у світі не має справжнього сенсу чи глибшого змісту. Слава, статус, влада, гроші – скільки б їх не було, все це не задовольняє нас, все це є крихким. Ми так тяжко працюємо, щоби здобути те, чого прагнемо, але коли отримуємо бажане, раптом воно виявляється не таким вже й захоплюючим. Ми швидко відчуваємо нудьгу і втрачаємо інтерес. І все ж ми втрачаємо сон, турбуючись про те, як захистити свої внески і фантазуємо про майбутні досягнення. Турботи тих, що мають дуже мало або взагалі не мають нічого, зводяться до пошуків їжі і даху над головою. Зрозумійте мене вірно – я не кажу, що бідність робить людей задоволеними своїм становищем. Я кажу, що чим більше ми покладаємося на зовнішні обставини, щоби досягти щастя, тим більш нещасними ми стаємо.

В чому користь матеріальної розкоші, якщо ментально ми бідні? Ми потребуємо почуття щастя, безпеки, процвітання і спокою, але чи не є все це передусім ментальними потребами? Справжнє щастя походить від цінування того, що в нас вже є, зменшення кількості турбот і послаблення страхів. Проте ми весь час чогось шукаємо. Так було, коли ми були малими, і ми досі такі самі. Чого ми насправді шукаємо? Почуття успіху. Але що він означає? Як його досягти? Поки ми продовжуємо сподіватися, працювати і докладати великих зусиль, ми також старіємо і одного дня наше здоров'я по-

чинає погіршуватися. Трагедія у тому, що ми ніколи не сягаємо такого стану, коли відчуваємо, що досягли всього, чого прагнули.

## Карма

Навіщо нам потрібна Дгарма? Чому це гарна ідея вивчати слова Будди? Вивчати Дгарму – це гарна ідея тому, що ми не бачимо речі ясно – такими, якими вони є насправді. Година за годиною, день за днем, місяць за місяцем і рік за роком нас постійно дурять химери. Ніщо не є таким, як здається. Ніщо не триває. Проте наш досвід здається таким реальним, і тому ми реагуємо на все з прив'язаністю, відразою і байдужістю.

Карма означає “дію” – дії, які ми вчиняємо, що лишають у нас свої відбитки, що творять наше майбутнє. Коли нам хтось або щось подобається, або ми відчуваємо до чогось прихильність, це тонка форма негативної карми. Тому що любити щось – це тонкий аспект прив'язаності. А коли нам щось не подобається або ми з чимсь не згодні, це форма відрази. Це саме стосується і байдужості: “Мені все одно” – це по суті прояв невідання, а отже це також є тонкою формою негативної карми. Якщо ми перевіримо, то з легкістю побачимо, що наші думки завжди ідуть одним з цих трьох шляхів.

Словом, нас приваблюють речі, які насправді не є реальними. Але оскільки ми сприймаємо їх як реальні, ми також інстинктивно припускаємо, що вони залишатимуться тут. Так працює наша заплутаність. Те саме стосується і речей, які нам не подобаються. Коли ми зустрічаємо когось чи щось, що нам не подобається, це здається таким реальним. Наші почуття такі нав'яз-



ливі і переконливі, і тому ми ніколи навіть не замислюємося над тим, чи наш досвід взагалі відображає те, чим речі є насправді.

## Розуміти буддизм

Послідовники інших релігій часто є доволі обізнаними у своїх релігійних вченнях, чого, на жаль, не завжди можна сказати про буддистів. Чесно кажучи, більшість буддистів не знають, про що буддизм насправді, тобто у чому його суть. Багато людей застрягають у ритуалах чи філософських деталях, які, звичайно, є елементом всього загалу, але жодним чином не мають вирішального значення для серця традиції. Таким чином, буддизм здається дуже схожим на будь-яку іншу типову релігію. Дійсно, на поверхні те, що ми робимо, не так вже і відрізняється від того, що роблять послідовники інших релігій. Ми намагаємося бути милими, дбайливими і добрими, та можемо сказати собі, що це все, чому вчить буддизм. Ми віримо у Будду, тоді як інші вірять у Бога, Аллаха або якесь інше божество, але все це суть одне. Дійсно, доволі багато буддистів саме так і думає!

Проте, як сучасні і розумні буддисти XXI століття, це наша відповідальність добре знати про що буддизм є насправді. Чому ми практикуємо вчення Будди? Як практикувати їх найкращим, найдієвішим чином? І в чому кінцевий результат практики? Дуже мало людей, насправді, знають відповідь на ці запитання. Звичайно, нам небайдужа наша поведінка. Проте для всіх буддистських шкіл ключовим питанням завжди було розуміння наступного: двох істин та залежного виникнення.

Дві істини – це абсолютна істина і відносна істина. Абсолютна істина – це природа реальності, те, чим речі є насправді, тоді як відносна – це те, як речі проявляються, те, чим вони нам здаються.

Залежне виникнення означає, що все з'являється у залежності від чогось іншого. Іншими словами, все, що існує, є обумовленим і залежить від обставин. Залежне виникнення є глибоким і складним поняттям. Не часто зустрінеш людей, які дійсно його розуміють. І тим не менше залежне виникнення – це саме серце вчень Будди.

У відомому буддійському вірші говориться:  
Всі явища з'являються з причин.  
Будда роз'яснив ці причини,  
А також те, що призводить до їхнього припинення.  
Саме цьому вчив Великий Зреченець.

Тому ми, сучасні і розумні буддисти, маємо поставити собі за мету зрозуміти залежне виникнення.

## Навіщо перейматися?

Перед тим як піти далі, нам необхідно в'яснити чому ми взагалі слідуємо вченням Будди. Нам необхідно зрозуміти і пересвідчитися на власному досвіді про що в буддизмі насправді йдеться, а також яких результатів ми зможемо досягти від своєї практики.

Причина, через яку ми вивчаємо слова Будди, полягає в тому, що наше сприйняття відірване від реальності, а наші емоції завдають біль іншим та нам самим. Ми вивчаємо слова Будди, бо хочемо покласти край цій заплутаності. Саме через це ми слухаємо, розмірковуємо і намагаємося отримати практичний досвід щодо вчень Дгарми. Результат – це абсолютне пробудження – осягнення істинної природи думок, тих самих думок, що в інший спосіб ганяють нас по колу і заважають бачити речі такими, якими вони є насправді. У своїй базовій природі наші думки – це мудрість – чиста неконцептуальна мудрість. Коли ми вивчаємо і тренуємося застосовувати вчення Будди, ми робимо це для того, щоби досягти безпосереднього усвідомлення цього.

## Різновиди

Всі буддійські школи погоджуються з тим, що залежне виникнення – це найголовніше. Насправді, якщо ми повністю зрозуміли залежне виникнення, то немає більш нічого, що б нам слід було зяти. Всі з цим погоджуються. І все ж різні школи пояснюють залежне виникнення трохи по-різному. Це тому, що люди не однакові. Різні традиції вчать своїм особливим способом, щоби кожен міг зрозуміти – цей спосіб може бути сутнісним і стислим, або складним і детальним. Хоча пояснення і стилі відрізняються, предмет завжди залишається однаковим – те, яким чином речі виникають через залежність, і істинна природа того, що проявляється.

## Практика необхідна

Якщо ми не практикуємо вчення шляхом вивчення, розмірковування і медитації, ми застрягаємо в рутині під контролем своїх думок і звичок. Ми думаємо і сприймаємо світ хибно. Наша свідомість впорядкована таким чином, що як би ретельно ми не думали, як би сильно не намагалися пізнати світ навколо нас, висновок, якого ми доходимо, завжди відрізняється від того, чим речі є насправді. І саме внаслідок цього помилкового сприйняття наші дії спричиняють страждання.

## Мислення, емоції і дії

Наші невідконтрольні думки не дають нам почуватися задоволеними і розслабленими у даний момент. У нас завжди є відчуття, що щось ще слід зробити і чогось ще досягти, чогось іншого, не такого, як є тут і зараз. Завжди є щось, що ми прагнемо отримати, і щось, чого ми прагнемо уникнути. Напрута зростає, і коли ми піддаємося, то поведимося жалюгідно по відношенню до себе й інших. Тонкі чи грубі, наша жадібність і гнів безперервно породжують нові почуття і думки, і як наслідок, наші справи дедалі ускладнюються. Наприклад, ми можемо почати думати про себе як про дуже особливих і в результаті розвинути нездоровий вид пихи. Такий гонор і марнославство може сповнити нас заздрістю і ревнощами, і як наслідок, ми не зможемо почуватися щасливими, коли в інших все добре. Такий стан ума є нездоровим і в довгостроковій перспективі – руйнівним.

## Прив'язаність, відраза і невідання

Наші думки, почуття й ідеї про світ – це все гвинтики в машині, що складає наш думуючий ум. Коли нам просто щось подобається, ми вже зайняті тим, що породжуємо жадання. З іншого боку, коли нам щось не подобається, ми вже взаємодіємо з тонкою формою відрази. І зрештою, коли нам байдуже або ми просто не хочемо перейматися, ми живимо свою тупість і невідання. В кінці, незалежно від того, як ми думаємо і про що ми думаємо, є лише три опції: “подобається”, “не подобається” і “нам байдуже”. Нам також слід пам'ятати, що абсолютним джерелом прив'язаності і відрази є невідання. Всі три живлять нашу заплутану свідомість, отже ми можемо бути впевненими у тому, що майбутнє принесе ще більшу заплутаність, і наші негативні емоції будуть ще більш невгамовними, ніж зараз.

Прив'язаність, відраза і невідання роблять страждання невідворотним. Чим більше негативних емоцій ми породжуємо через них, тим жалюгіднішим буде наше сприйняття світу. Буддійська космологія говорить про пекельні світи, де прояви страждання є лютими і геть нестерпними. З іншого боку, сказано, що якщо ми будемо породжувати позитивні думки, то рано чи пізно матимемо досвід світів божественної насолоди. Проте жоден з цих станів не триває вічно – вони всі тимчасові. Як і все інше, породжене причинами і наслідками, райські світи мінливі. Допоки наші вчинки і думки залежать від прив'язаності, відрази і невідання, ми приречені страждати.

## Оптимальна відправна точка

Наше завдання як буддистів – звільнитися з коловороту життя, що включає в себе невідання і страждання. Добра новина в тому, що наше теперішнє становище як людей дає унікальну можливість робити саме це. Яким чином? Буддійська космологія описує три типи існування, також відомих під назвою “три світи”: світ жадань, світ форм і світ без форм. Як люди ми народилися в світі жадань, і тут ми автоматично переживаємо багато страждань і сильні негативні емоції. Це не притаманно тим, хто народжується в божественному світі форм або світі без форм. Проте якими б чарівними і розкішними не здавалися вищі божественні світи, ідеальним світом для глибокої та ефективної практики є саме світ людей.

Наше людське тіло страждає від впливу природних елементів, а свідомість переживає різноманітні негативні емоції. Проте якщо ми отримаємо потужні настанови про те, як досягнути мудрості, ми незабаром будемо здатні проявити багато різних якостей пробудження. В божественних світах такого немає. Тіло й ум бога може задаватися величнішим і більш вражаючим, але з точки зору цілі пробудження від невідання вони не є ідеальними. Тому насправді ми не можемо бути у сприятливішому становищі, ніж зараз. Ми люди цього світу, і тому в нас є все необхідне. І все ж нам потрібно використати цю можливість і прийняти виклик. Інакше ми і далі блукатимемо в стані заплутаності і нещастя. І коли одного дня це життя закінчиться, ми підемо далі, ще до більшого невідання і страждання. Словом, наш майбутній добробут залежить від здатності навчитися застосовувати ці настанови.

## Сподівання і страх

Чому ми страждаємо? Ми страждаємо через сподівання і страх. Там, де є сподівання і страх, страждання автоматично йдуть слідом. Оскільки ми нездатні цінити, що маємо тут і зараз, ми постійно сподіваємося на щось інше. В той сам час ми боїмося невідомого. Ми страждаємо, бо ніщо не є певним. Ми ніколи точно не знаємо, що трапиться наступним. Ми навіть не знаємо, що трапиться за п'ять хвилин.

## Нестача любові

Ми живемо в час, коли багато підлітків страждають від депресії та відчувають, що їхнє життя порожнє і марне. Деякі заходять так далеко, що кінчають життя самогубством. Інші гамують біль наркотиками і алкоголем. Проблема не в тому, що їм бракує освіти або ресурсів, і все ж вони глибоко нещасні. Інші діти поведуться імпульсивно і стають відстороненими і байдужими. Сучасні технології без сумніву частково грають у цьому негативну роль. Технології корисні, але вони також можуть завдати багато шкоди, наприклад, коли комп'ютерні ігри перетворюють насильство на розвагу. Як би там не було, в основі всього цього лежить заплутаність. А звідки походить ця заплутаність? Вона походить з нестачі любові.

## Поверховість

Нам слід піклуватися про те, щоб не стати поверховими людьми. Релігія може легко перетворитися на певний вид розваги, спосіб спілкування та по-

шуку нових друзів. Комфортне почуття спільноти, змішане з дрібною віри, ритуалом тут і там і приправлене гарними мелодіями для співу – якщо наш підхід до релігії такий, то що б ми робили, це буде доволі поверховим, і в результаті ми втратимо розуміння того, про що наша релігія насправді. Такі речі мають місце і в буддійських колах. Звичайно, це не означає, що нам слід забути про свої храми, тексти, зображення, особливе вбрання, вервиці тощо. Проте важливо пам'ятати про те, що всі ці речі є вторинними.

## Плекати усвідомлювання

Плекати усвідомлювання щомиті – у цьому суть. Це дасть нам стільки можливостей. У буддизмі є багато технік, він безмежний і логічний, його мудрість гостра, як лезо. Ми отримуємо все, про що лише можна мріяти, та ще й з верхом! Насправді, у нас є підстави щоби бути розбещеними. В результаті, на жаль, сама практика і той, хто практикує, часто лишаються відокремленими. І це не те, як воно має бути – практика і практик мають зустрітися і поєднатися! Справжня практика не є жорсткою чи фанатичною. Справжня практика означає плекати усвідомлювання щомиті. Мета в тому, щоб стати спокійнішим, добрішим, м'якшим, більш розслабленим і розумнішим. Все це дуже логічно.

## Зависнути на поверхні

Коли ми пам'ятаємо, про що суть буддизму, тоді ми будемо серйозно ставитися також до практики. Нам необхідно пам'ятати про мету і важливість того, що ми робимо. В протилежному випадку легко застрягнути у безлі-



чі деталей, які насправді геть неважливі. Справжня практика – це не просто вважати буддизм цікавим, читати книжки чи слухати вчення, щоб отримати нові знання. Справжня практика також не зводиться до екзотичних кольорових ритуалів. Справжня практика – це не обізнаність у тому, як влаштувати буддійський вітгар, як одягнутися, що сказати і як поводитися.

Але легко застрягнути в усіх цих речах. Легко прогавити смисл того, що насправді важливо. Не зрозумійте мене невірною – я не кажу, що це зле, коли ми знаємо, як влаштувати вітгар, навпаки – дуже добре знати про це. Проте важливо не застрягати в деталях, залишаючись на поверхні речей. Наша практика є справжньою, коли у нас є чітке розуміння сутнісних моментів, і коли ми ніколи про них не забуваємо.

## Знайти баланс

Зрозуміти як практикувати – зовсім нескладно. Коли ми слухаємо вчення або читаємо текст, а потім трохи розмірковуємо над тим, що вивчили, то все здається дуже зрозумілим і логічним. Якщо ми маємо справжній інтерес, то все це нескладно зрозуміти. Складно взяти до серця те, що ми вивчаємо. Але не тому, що самі настанови дуже вимогливі. Нас не піддають випробуванням і труднощам. Навпаки, буддизм про досягнення рівноваги. Будда постійно наголошував на тому, що необхідно знайти рівновагу між жорстким аскетизмом та спрагою до розваг і задоволень. Йому йшлося про знаходження рівноваги між цими двома крайнощами. Саме про це.

## Зростання

Чому нам так складно застосовувати вчення на практиці? Щось має тягнути нас назад, заважати прогресу. Припустимо, це “щось” – дуже глибока і непереборна сила. В цьому випадку наш брак прогресу можна легко вибачити. Але насправді немає нічого дуже глибокого в тому, що нас стримує. Наші уми незрілі і дитинні – більш нічого. Ми незрілі, тому наш досвід продовжує нас дурити. Добра новина в тому, що коли ми розуміємо, що незрілі, ми більше не є незрілими. Нас більше не обдуриш.

## Два шляхи

Для багатьох людей, вивчення і розмірковування – це два основні шляхи поглибити розуміння буддійського погляду. Хтось може читати буддійські книги, відвідувати публічні семінари і вчення з буддійської філософії та розмірковувати над істинами, яким вони вчать. Але є ще і третій підхід, інший шлях, який іде на крок попереду. В ньому ви творите особисті відносини з досвідченим вчителем, що має духовне осягнення, добре знає учня і рівень, на якому він чи вона перебуває. Такий вчитель може своєчасно дати своїм учням настанови і направляти їх впродовж усього шляху до провітлення, крок за кроком. Знати такого майстра та підтримувати з ним чи з нею близькі стосунки – це рідкість і надзвичайна вдача.

В наш час людям може бути складно облаштувати своє життя таким чином, щоби перебувати біля такого вчителя. Але факт в тому, що хоча вивчення і розмірковування є досконалыми, самих їх недостатньо. Нам необхідно

мати безпосередній досвід, про що говориться у вченнях. Зараз майстри проводять онлайн-курси, що дозволяють всім отримати автентичні і дієві настанови з практики медитації. Вивчення і розміркування – це чудово, але нам потрібен безпосередній досвід завдяки медитації.

## Надбання заслуги

Чому більше людей не користуються можливістю слідувати програмі, яка поєднує вивчення і практичне тренування? Причина в тому, що для цього дещо необхідно. Те, що необхідно, – це заслуга, результат позитивних вчинків, здійснених у минулому. Наприклад, у нас є заслуга, якщо в попередньому житті ми зародили шире бажання вивчати слова Будди. Окрім цього, зустріч з Дгармою не відбувається просто так, як посмішка долі. Не так це працює. Речі не трапляються, поки ми до них не готові. Це потребує багато заслуги і сприятливих обставин.

Це ясно, як день: щойно ми почнемо практикувати, швидко побачимо результат. Чому ж тоді буддизм не є більш популярним? Чому його не практикують більше людей? Ми, люди, є розумними, ми цінуємо освіту і здатність мислити чітко і логічно. У нас також є багато допоміжних засобів і пристроїв, що допоможуть нам на шляху. З огляду на це, можна очікувати, що всі присвятять себе вивченню Дгарми і застосуванню її настанов. Але це так не працює. Зустріч зі вченнями Будди і отримання від них користі – це кульмінація процесу ментального розвитку, що триває протягом незліченних життів. В буддизмі ми називаємо цей процес надбанням заслуги.

## Релігія і матеріалізм

Чому ми страждаємо? Ми страждаємо через страх – свій страх і сумніви. Ми шукаємо захисту від них в освіті, грошах і релігії. Раніше люди залежали від релігії, щоб надати смисл і керунок своєму життю. Сьогодні люди часто спираються на матеріалістичне світосприйняття – погляд, згідно якого світ є матерією – щоби пояснити світ і визначити напрям для себе. Незалежно від того чи є система, на яку ми спираємося, релігійною чи матеріалістичною, базове відчуття залежності те саме. Ми відчуваємо, що є щось, окреме від нас, від чого в абсолютному сенсі залежить існування чи зникнення всього.

## Заплутаність

Нам конче необхідно зрозуміти, чому Дгарма важлива, а практика необхідна. Без Дгарми, нас вводять в оману наші думки і відчуття. Без Дгарми, ми ніколи не зможемо побачити більше, ніж видимість речей. Без Дгарми, наш погляд – спосіб, в який ми сприймаємо світ і його мешканців, а також нас самих і наші почуття – лишатиметься поверховим. Наше страждання, щастя і будь-який інший досвід – ніщо з цього не відповідає реальності. Проте ми не бачимо істинності цього, оскільки не знаємо про мінливість і залежну природу всіх явищ. Словом, є фундаментальна відмінність між нашим сприйняттям реальності і тим, чим речі є насправді. Ми страждаємо від заплутаності стосовно геть усього. Ми живемо, немов сновиди, без жодної гадки про те, що відбувається довкола, і того, куди ми йдемо. Мета Дгарми

– дати нам можливість звільнитися від такого способу життя за допомогою плекання мудрості.

## Два види знання

Одне з багатьох значень слова дгарма – це “явище”, тобто те, що можна сприймати. Іншими словами, коли ми хочемо вивчати Дгарму, ми прагнемо дізнатися про все те, у чому можна пересвідчитися на власному досвіді – в сенсі того, якими речі нам здаються, і чим вони є насправді. Знати про те, чим речі є насправді, це вочевидь найголовніше. Якщо ми знатимемо лише про те, чим речі здаються, ми ніколи не зрозуміємо, що є насправді. Таке розуміння завжди буде поверховим. Словом, якщо ми хочемо здобути пізнання і мудрість, нам слід брати до уваги те, як речі проявляються, і те, чим вони є насправді.

В цьому контексті, буддизм впроваджує багато понять і категорій стосовно того, як ми, істоти, створені, і як ми функціонуємо. Ми дізнаємося про різні елементи, що творять наше тіло і свідомість, природу нашого досвіду, те, що значить існування, як речі виникають у залежності від причин і обставин, тощо. Багато з цих тем прості, і їх неважко зрозуміти.

## Все можливо

Проте певні теми в буддизмі недосяжні для особистого досвіду або непридатні для раціонального аналізу. Це речі, які може повністю пізнати лише пробуджений ум – ум Будди. Гарним прикладом є карма – причина і на-

слідок. Які вчинки породжують які наслідки? Все ж у контексті карми ми можемо спиратися на власний досвід. Коли ми думаємо про свої переживання смутку і радості, щастя і страждання, то, здається, немає меж того, наскільки приємними і жахаючими можуть ставати речі.

Ми також можемо бачити, що ніщо з наших відчуттів не триває. Все постійно змінюється. Що існує в цей момент, може не існувати в наступний, і як наслідок становище докорінно зміниться. Ми можемо багато чому навчитися, якщо приділятимемо увагу своєму досвіду. Нескладно побачити, що можливо сприймати світ у спосіб, що радикально відрізняється від нашого теперішнього досвіду. Наприклад, у стані існування в якості бога, хтось сприймає все, як райську красу і блаженство, тоді як інші можуть потрапити у пекельний стан болю і страждання. У нашого ума є потенціал для різноманітних досвідних переживань. Відтак, до тонших вчень буддизму можна наблизитися через поєднання вивчення письмен і дослідження свого власного досвіду.

## Як ми бачимо світ?

Ми сприймаємо світ довкола як реальний і тривалий. Речі, що ми сприймаємо, здаються насправді присутніми в ньому, тривалими протягом певного часу. Але світ насправді є не тим, чим він здається. Ніщо не триває довше, аніж мить. Все щомиті змінюється, і все ж ми думаємо, що наші відчуття реальні і справжні. Чим більше ми застрягаємо в цьому способі мислення, тим сильнішими стають наші негативні емоції. І чим більше ці емоції беруть над нами верх, тим складнішим і боліснішим стає наше життя.

Іншими словами, наші проблеми виникають тому, що ми сприймаємо світ і істот як довготривалих та незалежних. Це спотворений спосіб, що вводить нас в оману. Яким же тоді чином ми можемо змінити цей спосіб бачення? Як ми можемо рушити далі? Ми можемо тяжко трудитися, намагаючись удосконалити своє мислення й емоції, але допоки рамками для цього є свідомість, що в своїй основі є заплутаною, ми не знайдемо тривалого рішення своїх проблем.

### Що нам може допомогти?

Нам потрібне радикальне рішення – дещо, що може прорватися крізь наше сприйняття світу як реального і довготривалого. Проблема – це невідання, що проявляється як постійне розділення на “я” та “інші”, і віра в те, що все це є видимим, тривалим і реальним. Це невідання міститься в нас. І тому нам потрібно знайти рішення у самих собі. Двоїсте розщеплення свідомості, що породжує всю цю проблему, може бути подолане лише тим, що йому протилежне.

Тому ліками є не двоїсте усвідомлювання, що насправді вже присутнє в нас прямо зараз, в цей момент, навіть якщо ми його і не бачимо. Ми не усвідомлюємо, що вже маємо. Будь ласка, зрозумійте це: корінь усіх наших проблем у нас самих, але також у нас самих міститься і досконале рішення. Наші уми породжують заплутаність і негативні емоції. Але і рішення, протитрута – те, що повністю за межами заплутаності, негативних емоцій, страждання і всіх двоїстих концепцій – також присутнє в нашому умі прямо зараз. І саме про це насправді і є буддизм: вирішення проблеми через усвідом-

лення того, що спосіб її рішення всередині. Ми можемо зробити багато чого, щоби цього досягти. Наприклад, тренуватися у тому, щоби давати і ділитися.

## Давати і ділитися

Коли ми не хочемо ділитися з іншими, ми звужуємо рамки свого ума. Жадібність змушує нас почуватися напружено і неприродно. Перебувати в цьому стані болісно. Наше життя стає стислим. З іншого боку, коли ми здатні поділитися з іншими або віддати їм щось, це в ту саму мить звільняє наш ум. Це схоже на магічні чари. Коли ми ділимося і віддаємо, це миттєво створює відчуття простору, радості і свободи. Насправді, сам намір поділитися має таку саму силу, як і сама дія.

Є практика медитації, відома як віддавання й отримання. У цій медитації ми уявляємо як віддаємо всі свої найцінніші надбання і досягнення всім істотам. Одночасно ми беремо собі всі їхні проблеми – весь їхній смуток, заплутаність і страждання. Це дуже потужна практика. Якщо ми робимо її щиро з відкритим умом, ми природним чином розвиваємо всі чудові якості, що супроводжують щедрість. Вправління в такому обміні допоможе нам осягнути природу реальності і мудрість, що лежить в основі нашого буття.

З іншого боку, чим менше ми здатні ділитися і віддавати, тим складніше осягнути природу явищ, і тим болючіше стає життя. Але коли наша жадібність слабшає, ми стаємо більш гнучкими і безтурботними. Життя стає простішим, і ми бачимо, що стаємо менш заплутаними. Сам собою наш ум світлі-



шає. Все зводиться до застосування вірних методів. Уміле застосування методів веде до відчутних результатів. І щедрість – це просто такий метод.

## Відпускати

Інший потужний метод – це відітнути пута, які зазвичай нас зв'язують. Коли ви відчуваєте, що є щось, що вам абсолютно необхідно отримати, або щось, що ви жодним чином не можете втратити, відпустіть це. Звільніть це замість того, щоб тримати. Відпускати корисно, це дарує зцілення. Замість того, щоб чіплятися за різноманітні ідеї про те, що необхідно для щастя, просто відпустіть їх. Будьте щедрими. Відпустіть це тут і зараз, у цю саму мить. Благо від цього проявиться без зволікань.

Шойно ми відпускаємо речі, за які чіпляємося, звільняємо їх, ми відчуваємо свободу і радість, що є безпосередніми і справжніми.

## Мінливість вчить нас відпускати

Здатність відпускати приходить природним чином, коли ми починаємо піддавати сумніву своє сприйняття світу реальним і тривалим. Світ мінливий. Одним днем все, що ми знаємо, зникне. Такою є природа речей. Все закінчується і припиняється. Глибоко всередині ми вже про це знаємо, просто не хочемо про це думати. Але насправді все змінюється щомиті. Всі речі, що ми називаємо і впорядковуємо, всі речі, що нам подобаються чи не подобаються, насправді не існують як щось незмінне і незалежне від обставин.

Коли ми дивимося на це уважніше, ми бачимо, що жодна річ з тих, що ми вважаємо реальними, не існує насправді.

Якщо ми про це добре подумаємо, застосуємо логіку, це те, що ми здатні зрозуміти досить швидко. Але інтелектуальне розуміння мусить перетворитися на реальний досвід. В протилежному випадку, навіть якщо ми розуміємо на інтелектуальному рівні, що все є нереальним, ми продовжуємо відчувати, що речі є реальними і справжніми. Замість цього, нам необхідно визнати, що це просто відчуття – це відчуття, що не відображає суть того, чим речі є насправді.

## Коли розмірковування має сенс

Нам слід почати мислити більш обґрунтовано. Тоді ми автоматично почнемо рухатися у вірному керунку. Ґрунтовне мислення означає взяти до серця те, що ніщо не триває і ніщо не є таким, яким ми його вважаємо. І це означає нагадувати собі знов і знов, що саме так і є. Ми можемо досягти значних успіхів, якщо робитимемо це. Розуміючи мінливу і химерну природу всього, ми поволі але впевнено звільняємося – навіть якщо наше розуміння є породженням концепцій, тобто ще не є плодом безпосереднього, особистого досвіду.

Що означає бути вільними? В цьому контексті це означає, що ми поступово послаблюємо силу, яку мають над нами наші емоції. Коли наші емоції менш жорстко нас контролюють, ми більше не відчуваємо такий самий розпач і страждання, коли речі не відбуваються так, як ми планували. Словом,

грунтовне розмірковування і споглядання призводить до багатьох відчутних результатів.

## Тривимірна перспектива

Ваджрова Колісниця, як називають тантрійські буддійські вчення, говорить про тривимірну перспективу, що є особливим поглядом на світ. В цьому контексті ми плакаємо певне ставлення, що змінює наше звичайне сприйняття на просвітлене, божественне сприйняття. Всі видимі форми сприймаються як чисті, все, що ми чуємо, – це звучання мантри, божественне звучання, і всі наші думки й емоції сприймаються як прояви мудрості. Саме таким чином слід жити практику Ваджрової Колісниці.

Це ставлення може бути важко підтримувати, тож є ще спрощена альтернатива – пам'ятати про мінливість і химерну природу всіх речей. Що б ми не сприймали, нам слід пам'ятати, що все це є мінливим і нереальним. Коли ми згадуємо про мінливість і химерну природу всіх явищ, ми йдемо слідом за Буддою. Тоді ми на вірному шляху. Нам необхідно відкритися й усвідомити всі добрі якості, що в нас вже є.

## Вивчення

Великий індійський майстер Нагарджуна сказав, що буддійські вчення завжди засновуються на двох істинах: відносній і абсолютній. Якщо ніхто ніколи не казав нам, що є два види істини, ми напевно ніколи не думали, що життя – це більше, ніж здається. Це доводить наскільки важливим є вивчен-

ня слів Будди і розмірковування над їхнім смислом. Але вивчення і розмірковування недостатньо – нам необхідно отримати безпосередній особистий досвід.

## Досвід

Саме у контексті досвіду стає важливою медитація, тому що через безпосередній досвід звільнення може стати дійсною можливістю, а медитація – це брама до отримання такого досвіду. Тому буддійська практика має три аспекти: вивчення, розмірковування і медитація.

Медитація може набувати різноманітних форм. Якщо наша мета – зрозуміти відносну й абсолютну істини, тоді наша практика точно не має обмежуватися лише подушкою для медитації. В наявності є багато різноманітних методів. Методи значно різняться, і результати теж мають тенденцію відрізнятися в залежності від особи.

## Медитація під час розмірковування

Проте є один особливий метод, який є корисним для всіх: визнання того, що ніщо не триває. Ми інстинктивно відчуваємо, що речі залишатимуться більш-менш такими самими, що люди, які нас оточують, перебуватимуть з нами, проте це не так. Якщо це можливо, нам слід докласти якомога більше зусиль щоби зрозуміти, що речі насправді є зовсім не такими, якими вони нам здаються. Якщо спочатку це видається занадто складним, все ж добре приділити час розмірковуванню про мінливість речей. Навіть якщо ми

просто озирнемося навколо, легко пересвідчитися в істині про мінливість. Отже перш за все нам слід визнати, що речі не тривають. Потім нам слід згадувати про це знов і знов, аж поки ми глибоко не усвідомимо, що все є мінливим і непостійним. Це і є справжня буддійська медитація.

Сьогодні багато людей асоціює медитацію з сидінням на подушці, почуттям спокою і розслаблення. Тож може здатися трохи дивним, що розмірковування про мінливість є медитацією. Але в усіх буддійських традиціях спостереження за непостійною природою всіх явищ – це важлива практика споглядання.

### Шок

Що відбувається, коли ми розмірковуємо про мінливу природу всіх речей? Що відбувається, коли ми дійсно, всім серцем, сприймаємо той факт, що все, що нам подобається, все, що ми вважаємо важливим і значущим, буде втрачено? Що відбувається, коли ми розуміємо, що незалежно від того як добре ми піклуємося про себе, одне одного чи весь світ, це лише питання часу, коли нам доведеться попрощатися з усім цим? Коли ми чітко розуміємо, що саме таким є життя, коли ми дійсно усвідомлюємо це, тоді нас переповнює глибокий смуток, несамовита журба, сильніша від усього, що ми колись знали, але такий шок є необхідним.

## Подарунок смутку

Розмірковування про мінливість не означає почувати себе жахливо. Але без смутку, знання того, що ніщо не триває, ми нікуди не просунемося на своєму шляху. Смуток уможлиблює досягнення чогось, що є ціннішим від усього, що лише можна собі уявити. Саме тому ми мусимо споглядати мінливість. Якщо б це не до чого не призводило, було б безглуздо думати про такі речі – ми би просто засмучували себе без сенсу. Але в усьому цьому є глибокий смисл. Коли ми осягаємо, чим світ є насправді, в результаті чого нас охоплює непереможний смуток, наступний крок робиться природним чином. Ми доходимо до логічного висновку, що всі речі є мінливими, і починаємо тренуватися у відпусканні.

## Стати реалістом

Поступово ми зможемо відпустити всі речі, за якими ми так безглуздо ганялися, всі речі, що обмежували і контролювали нас. Ми розвиваємо таку здатність завдяки розумінню, якого ми зазвичай не маємо. Інстинктивно ми починаємо відпускати, тому що тепер ми знаємо. Подобається нам це чи ні, рано чи пізно нам доведеться відпустити все, тож коли ми це знаємо, здається цілком логічним послабити своє чіпляння саме зараз. Якщо ми не візьмемо до уваги мінливість, то продовжуватимемо чіплятися за речі, що з рештою принесе нам лише біль і позбавить наше життя сенсу. З іншого боку, якщо ми дійсно зрозуміли, що ніщо не триває, що все є нереальним і химерним, тоді відпустити легко. Насправді це стається само собою,

без зусиль. Споглядання мінливої і химерної природи всіх речей – це дуже потужна практика.

## Свіжий погляд

Розуміння мінливості – це не чарівний трюк, але він радикально, майже чарівним чином, змінює наше сприйняття світу. Він робить нас здатними на дії, які здавалися неможливими. Ми починаємо дивитися на світ і себе з цілком нової перспективи, і ця глибока зміна – насправді серце всієї практики Дгарми. В дійсності ми можемо виміряти свій духовний поступ тим, як часто ми згадуємо про те, що всі обумовлені явища є мінливими. Для найбільш довершених практиків це стається досить спонтанним чином. Вони вже відпустили все.

## Пробудитися

Ми починаємо прокидатися, думаючи: *Я обдурюю себе. Те, як я сприймаю світ і людей довкола, як я сприймаю свої емоції і себе – це все помилково, це все завдає мені болю. Все, про що я турбуюся – речі, які мені конче необхідні, речі, які я будь-якою ціною не можу втратити, і речі, яких я намагаюся уникнути – все це тримає мене у пастці. Коли я бачу речі в такий запутаний спосіб, це не має нічого спільного з тим, чим вони є насправді. Більше того, я це роблю власноруч і цим лише спричиняю собі страждання. Як сумно і як безглуздо!*

## Звільнитися

Тоді ми вирішуємо звільнитися від цього: *З мене досить! Відтепер я хочу бачити речі такими, як вони є насправді. Я більше не буду рабом омани. Я знаю, що моє сприйняття світу геть не відповідає реальності. Всі мої мрії і фантазії, всі мої турботи і страхи – всі вони буденні і безглузді!*

Коли ми розмірковуємо таким чином, наше бажання звільнитися стає сильнішим. Тоді сила цього бажання перетворюється на ключ, що відкриває безмежну скарбницю методів і настанов буддизму.

## Відкритися

Коли ми усвідомлюємо, що все є мінливим і химерним, ми відкриваємося болі і стражданню інших. Саме так любов і милосердя стають відчутними і справжніми. Незалежно від того, скільки славлень ми співаємо любові і співчуттю, такі якості не прокинуться і не розквітнуть, поки ми не визнаємо мінливість.

## Від смутку до сили

Так багато чудових якостей вже присутні в нас і очікують, що ми їх знайдемо. Ключ – у розумінні, що речі мінливі і нереальні. Смуток, звичайно, сам по собі не є кінцевою метою. Але глибокий жаль приходить разом з осягненням того, що все, що ми вважали тривалим і справжнім, насправді от-от зникне – і передусім воно взагалі ніколи не існувало. Такий смуток і розча-



рування мають дивовижний ефект. Смуток примушує нас відпустити. Коли ми припиняємо ганятися за химерами, що в кінцевому рахунку завдають нам лише біль, ми сходимо на духовний шлях з більшою силою і рішучістю.

## Цілюща сила дгарми

Слухання Дгарми змінює нас. Ми починаємо відчувати глибоку радість і водночас надзвичайний сум через свою заплутаність і непевність свого становища. Отже нам важко на серці, але в той сам час ми відчуваємо, що нам нема чого впадати у відчай, бо ми нарешті знайшли щось, що дійсно потрібне і корисне. Дгарма зцілює. Це найкращі ліки, і чим більше ми вживаємо ці ліки, тим сильнішає наша віра у їхні надзвичайні властивості. З кожним днем, наше захоплення буддійськими вченнями зростає по мірі того, як наш ум починає змінюватися. Саме таким є безпосереднє знайомство з мінливою природою всіх речей. Осягнення сильно шокує і знезацька будить нас від сну. Факти спочатку завдають болю, але згодом смуток звільняє шлях для проявлення ясності.

Ми зворушені глибокою радістю: *Нарешті я розумію про що це все. Ця зміна в мені колосальна. Тепер я знаю як викоренити заплутаність і страждання. Знаю, як бути вільним. Я відчуваю себе таким заможним, переді мною стелиться відкритий шлях. Як чудово!*

## Зрілість

Коли ми сходимо на шлях Дгарми, наш ум коливається між радістю і смутком. Проте цей процес поступово призводить ум до зрілості, робить нас гнучкими. Це схоже на те, як дорослішає дитина. Але якщо ми насправді хочемо залишити своє духовне дитинство позаду, настанови мають потрапити у ціль. Лише коли вони пронизують наше серце, речі починають відбуватися.

## Вверх і вниз

Зазвичай, потрібно зовсім небагато, фактично геть нічого, для того, щоби позбавити нас рівноваги. Коли ми стаємо хоч трохи знаменитими, або люди починають нас хвалити, ми відразу ж відчуваємося, наче у раю. Коли в нас є гроші, ми вважаємо себе такими крутими і непереможними. Коли життя чудове, нам безмежно добре. Але якщо зненацька речі починають завдавати трохи болю, ми в розпачі – життя більше не варте того, щоби жити. В депресії ми відчуваємося як повні невдахи, суцільні нездари. Брак соціального статусу, слави і грошей – ми просто не можемо цього пережити. Поки не настане новий приплив, і ми знову почуватимемося на вершині світу.

Ми могли б назвати це змінами настрою, але насправді це швидше схоже на біполярний розлад: в один момент ми літаємо понад хмарами, а в наступний падаємо в темну прірву. Коли все відбувається так, як ми хочемо, ми схожі на безумців. *Так! Життя неймовірне! Я неймовірний!* Але, насправді, що тут такого неймовірного? Все і кожен можуть перестати існувати будь-

якої миті, але все ж, прямо зараз, ми відчуваємо, що все неймовірно. Просто дух захоплює! Коли ця істерія минає, ми впадаємо в розпач, і життя втрачає сенс.

Поки ми не сягнемо пробудження, ми будемо невпинно гойдатися між істерією і депресією – цього не уникнути. Ми знаємо ознаки істерії і депресії, і ми знаємо про їхні недоліки. Але коли наші емоції посилюють свою хватку, їм майже неможливо опиратися.

## Любов і пізнання

Цьому зарадять лише любов і прозріння. Любов і прозріння – це ознаки зрілого ума, і ми можемо зрости лише якщо візьмемо до серця болісну істину мінливості. Поки ми не визнали мінливу природу речей, ми будемо хиткими і ненадійними. Зустріч з мінливістю раптово нас будить, але поки цього не сталося, ми схожі на пияків у відключці. Усвідомлення непостійності дає нам наснагу і змушує нас іти. Для практика Дгарми немає більшого натхнення, ніж мінливість.

## Приборкайте свій ум

Ми визначилися з важливістю розуміння того, що ніщо не триває. Світ, в якому ми живемо, наше тіло, будь-який обсяг грошей, майна, слави й усього іншого – все це зникне. Щомиті все змінюється. Що ж робити? Відпустіть і звільніться. Станьте незалежними!

Вся справа в тренуванні ума, а суть цього тренування – це зміна, трансформація. Нам слід тренувати свій ум і змінювати себе на ментальному, вербальному і фізичному рівні. Але в решті решт все зводиться саме до ума. Тому нашим пріоритетом має бути ментальний поступ.

Ми можемо сказати: “Я промовив мільйони мантр! Погляньте на мій прогрес!” Але чи можна виміряти духовний поступ за допомогою підрахунків? “Я медитую щодня!” Клас! Без сумніву, це тренування. Але чи свідчить воно про те, що ми звільнилися і просунулися вперед? Це не гарантовано. Справжня практика змінює нас зсередини, робить наш ум гнучким і керуванним. Провести двадцять років медитуючи у гірській печері навряд чи свідчить про “прогрес”, якщо наш ум все ще негнучкий і слідує тим самим шаблонам. Може корисніше було б щодня приділити кілька годин спогляданню мінливості.

В решті решт приборкання ума – це наша особиста справа. Ніхто цього не зробить за нас, навіть Будда. Саме тому Будда сказав: “Я вказую вам шлях до звільнення, але чи підете ви по ньому чи ні, залежить від вас самих”.



# ЛЮБОВ

## Що здається, а що є насправді

Вивчення Дгарми має на меті досягнення реальності, істинної природи всіх речей. Це пізнання веде до усунення всіх наших негативних емоцій і затьмарень. Але нам також необхідно знати, як світ виглядає з точки зору інших. Тобто ми маємо розуміти світ в усій його безмежній складності, не забуваючи при цьому про реальність, що є його істинною природою. Нам слід прагнути саме такого пізнання.

Важливо розуміти обидва виміри: реальність, як вона проявляється для інших, і реальність, якою вона є насправді. Знати про те, як інші сприймають світ, дуже корисно. Ми не можемо просто відкинути те, що сприймають інші, як “хибне” і на цьому зупинитися. З перспективи того, хто досягнув пробудження, те, як звичайні істоти сприймають світ, дійсно є хибним. Але для нас все це є дуже справжнім.

Незалежно від того, наскільки ми є затьмареними і заплутаними, інстинктивно ми відчуваємо, що наш досвід є реальним. Саме тому буддизм говорить про два аспекти реальності: той, що здається, і той, що є справжнім.

Реальність така, як здається, без сумніву не є недоречною, тому що інтуїтивно вона сприймається як реальна.

## Шлях будди

З іншого боку, якщо поглянути зблизька, ми побачимо, що те, що здавалося істинним і реальним, насправді таким не є. Це відкриття дозволяє нам досягти пізнання істинної природи речей. Нам необхідно досягнути тонкої рівноваги. Ми маємо визнати те, як речі проявляються, і водночас зберігати відкритість і готовність визнати те, чим речі є насправді.

Як це зробити? Спочатку ми отримуємо вчення і пояснення, і ґрунтовно розмірковуємо над тим, що чуємо. Таким чином ми досягаємо чіткого розуміння того, чим власне є Дгарма. Наступний крок – тренуватися, щоби дозволяти щойно надбаному знанню надихати наше життя. Нам необхідно застосовувати своє розуміння практичним і конкретним чином у повсякденному житті. Це є єдиний спосіб отримати безпосереднє досвідне переживання вчень. Це і є шлях Будди до пізнання, відкритості і духовного осягнення.

## Письмена й осягнення

Тип настанов, які ми отримуємо, і вид методів, що ми застосовуємо залежить від того, ким ми є, і що для нас краще працює. Дгарма має дві складові: письмена, тобто вчення Будди, що передавалися протягом віків, і осягнення, тобто пізнання, яке досягається за допомогою вивчення і практики.

Спочатку ми слухаємо, потім досліджуємо і розмірковуємо над тим, що почули, і врешті застосовуємо своє розуміння у практичному контексті. Щоби цей процес був успішним, нам також потрібна основа з етики і дисципліни.

## Обітниці, етика і дисципліна

Етична дисципліна включає намагання жити якомога конструктивніше. Буддизм пропонує різні поєднання обітниць, що можуть допомогти у цьому процесі. Кожна з трьох основних колісниць вчення буддизму – Основна Колісниця, Велика Колісниця і Ваджрова Колісниця – має свої особливі обітниці, і є багато літератури з приводу різниці між цими колісницями і специфіки їхніх обітниць.

Разом з тим, на щастя, три категорії обітниць можна описати у більш загальних термінах. Якщо ми можемо уникнути завдання болю і страждань іншим істотам, тоді ми дотримуємося обітниць Основної Колісниці, що спрямовані на досягнення звільнення для нас самих. Наступне, якщо ми не лише уникаємо завдання шкоди іншим, але також докладаємо зусиль до їхнього блага і щастя, тоді ми дотримуємося обітниць Великої Колісниці, що присвячує себе завданню привести всіх істот до пробудження. Зрештою, якщо ми окрім цього визнаємо фундаментальну чистоту всіх речей і здатні жити у відповідності до цього осягнення, тоді ми також дотримуємося обітниць Ваджрової Колісниці, що призводять до повного пробудження у цьому самому житті.

Коли ми отримуємо вчення, розмірковуємо над тим, що ми почули, і застосовуємо своє розуміння на практиці, важливо робити це, слідуючи цим трьома аспектами етичного спрямування.

## Різноманіття підходів

Настанови і роз'яснення, що ми отримуємо, завжди підлаштовані під наші індивідуальні схильності і рівень здатності до розуміння. Кожен із нас має індивідуальне бачення світу, і всі ці типи індивідуального сприйняття і переконання мають значення. Хоча ми помиляємося щодо того, чим речі є насправді, нам все ж слід брати до уваги те, як ми сприймаємо світ. Саме тому є багато різних буддійських філософських традицій. Вони відповідають різноманітним інтересам, переконанням та здібностям людей.

## Відданість істині

Люди часто запитують мене: буддизм – це релігія чи філософія. Буддизм може бути схожим на релігію чи філософію, але насправді він не є жодним з них. Буддизм – це відданість істині. Мета буддизму – зрозуміти і пізнати речі такими, як вони є. Коли ми присвячуємо себе цій меті, то стаємо буддистами. Буддизм – це не релігія чи філософський проєкт. Деякі люди називають буддизм релігією, оскільки буддисти шукають захисту у Трьох Дорогоцінних: Будді, Дгармі і Сангі. Але кінцева мета, заради якої ми шукаємо захисту, в тому, що ми прагнемо пізнати те, чим речі є насправді. Саме тому ми покладаємось на Будду – джерело мудрості, Дгарму – вчення про



пробудження, і Сангту – спільноту людей, відданих досягненню того, що ми самі шукаємо.

## Крок за кроком

Три Дорогоцінних – Будда, Дгарма і Сангта – насправді наша єдина опора. Немає значення якими здоровими, спортивними, успішними, заможними, розумними чи поважними ми є – одного дня все це зникне, все буде інакше. Ми вже досить добре знаємо про це, але не хочемо про це думати. Проте, що ми робитимемо тоді, як одного дня ми втратимо ґрунт під ногами? Звичайно, ми можемо молитися богам і ангелам-захисникам, але як радить нам Будда, нам не слід плекати нереалістичних сподівань. Є межі обсягу допомоги, яку ми можемо отримати навіть від пробудженого Будди.

Будда пообіцяв показати нам як звільнитися від невідання, омани, руйнівних емоцій і страждання. Його настанови легко зрозуміти і застосувати на практиці, і результати, до яких вони призводять, досяжні. Але ми також маємо зробити свою частину роботи. Будда може показати нам як, але він не може зробити цього за нас. Будда вказує нам шлях, але нам потрібно йти по ньому, крок за кроком. Такою є природа речей.

## Релігія і наука

В наші дні релігія – це чутливе питання. У минулому, релігія відіграла вагомую роль у повсякденному житті людей, але зараз картина складніша. Деякі люди вважають, що релігія – це суцільне зло. Інші думають, що

це пережиток минулого, не сумісний із сучасним світом. Також є ті, що думають, що релігія так міцно тримає людей, що краще удавати з себе віруючого. Інші люди ставляться до релігії дуже-дуже серйозно, вважаючи, що їхні власні переконання – це єдина істинна віра. Зазвичай такі люди мало знають про інші релігії, проте наполягають, що всі мусять вірити в те, у що вірять вони самі.

Центральною темою у багатьох релігіях є віра у всемогутню і всезнаючу силу, з якою ми не можемо зустрітися віч-на віч, свого роду позамежний принцип чи істота, яка бачить все, що ми робимо, все про нас знає і здатна на самі дивовижні речі. Проте ми не можемо почути або побачити цю всемогутню сутність. Протягом віків варіації цієї ідеї стали основоположними у багатьох релігіях, проте розквіт науки все більше ставить такі переконання під сумнів. Схильній до науки людині нелегко повірити у всюдисущого бога або божественну силу, чиє існування протирічить логіці і не може бути перевірено за допомогою органів чуття.

Наука створила видатні винаходи, що змінюють життя та роблять його легшим і комфортнішим. Навіть дещо таке, як подорожі з одного місця до іншого зовсім відрізняються і займають набагато менше часу, ніж у минулому. У науки немає богів, і все ж вона дала нам стільки благ, що нам складно не вірити у неї. Навіть якщо ми прагнемо уникнути віри в науку, дивовижні досягнення наукової думки у нас перед очима.

Звичайно, наука також несе відповідальність за багато нещасливих речей – лише подумайте про смертельну зброю, яку колись важко було навіть уя-

вити, а зараз вона частина нашого світу. І все ж багато людей більше вірять у науку, ніж у релігію. З буддійської точки зору, з цим все гаразд – хіба нас, буддистів, постійно не спонукають ретельно і об'єктивно досліджувати речі саме так, як це роблять вчені?

## Буддизм не має догм

Нам необхідно досліджувати речі ретельно і об'єктивно – і це також стосується Дгарми. Нам не слід думати, що буддизм – це абсолютна істина, і що сумніватися в ньому – це гріх. Навпаки, наша мета в тому, щоби ставитися до всього критично. Будда сказав: “Ченці, коли ви слухаєте мої слова, ви musíte їх ретельно досліджувати, як золотар, що перевіряє золото шляхом нагрівання, розрізання і тертя. Не погоджуйтеся з моїми словами лише через повагу до мене”.

Будда каже нам, що нам не слід приймати його слова лише тому, що вони належать йому. Це відрізняє буддизм від будь-якої іншої релігії. Деякі релігії вважають гріхом ставити під сумнів будь-що викладене у їх святих письменах. Інші релігії заохочують своїх послідовників досліджувати речі більш ретельно, але лише до певної межі. І якщо ми перетнемо цю межу, тоді ми побачимо...

Проте у буддизмі не має меж того, що ми можемо ставити під сумнів. Не має догм, які мусять лишатися безапеляційними. Це особлива риса буддійських вчень і буддійського шляху. Застосування Дгарми – це практична,

реальна діяльність, що починається зі спостереженням за світом і самим собою.

## Мінливість

Наприклад, ми помітимо: що б ми не збудували, це лише питання часу, коли воно зруйнується. Нам всім відомий потяг щось створити, і ми можемо дійсно тяжко працювати, щоби наші бажання виповнилися. Проте якими б умілими і працьовитими ми не були, те, чого ми досягнемо у будіванні або творенні, рано чи пізно зникне. Такою є природа речей, і ми нічого не можемо з цим зробити. Коли ми зустрічаємося, це лише питання часу, коли ми знову розлучимося. Жодні дві людини не можуть залишатися разом вічно. Наші гроші на банківському рахунку також одним днем закінчаться. Такою є природа обумовленого існування.

## Від колиски до могили

Глибоко в серці ми дуже добре це знаємо: народження завершується смертю, і так є для кожного з нас. Хто б не прийшов у цей світ, він приречений знову його залишити. Ми всі перебуваємо на різних стадіях свого життя. Хтось із нас молодий, хтось середнього віку, а хтось старий – перебуває у тому, що поетично називається “на схилі віку”. Проте ніхто з нас не знає, скільки років нам залишилося. Смерть може прийти до будь-кого будь-коли – це поза сумнівом – проте ми абсолютно не знаємо, коли вона прийде. Єдине, що ми знаємо, це те, що у певний час ми помremo.

## Дія

Багато речей, про які ми, буддисти, пам'ятаємо, досить банальні. Проте вони все ж дуже корисні, оскільки дають нам відчути, що нам слід щось зробити зі своїм життям, поки у нас ще є така можливість. В іншому випадку, поки ми чекаємо, наш час потроху збігає. Життя завершиться до того, як ми це усвідомимо. Але думка про мінливість спонукає нас використовувати момент, відкрити очі на те, що відбувається, і зрозуміти про що буддизм насправді – не просто як зашкорує інтелектуальне знання, але так, щоби це дійсно змінило наше життя. Нам необхідне пізнання, що змусить нас звільнитися від усіх хибних думок і ідей, що зазвичай спотворюють наше сприйняття речей. Нам потрібен прорив, що допоможе нам відпустити всі емоції, що постійно штовхають нас від одного нещастя до іншого.

## Свобода

Прорив – це саме те, для чого існують вчення Будди. Будда показав справжню свободу і спосіб її досягти. Справжня свобода – це абсолютна свобода – свобода від емоцій, свобода, що нікому не належить, свобода, якою ми можемо поділитися з усіма істотами. Будда показав нам шлях, що зрештою перетворює звичайну людину на пробудженого будду – того, хто подолав все, що необхідно подолати, досяг всього, що можна досягти, і здатний передати свою мудрість іншим.

## Зміна, біль і поступ

Все, що ми переживаємо, є у процесі зміни. Кожна річ, що ми бачимо, чуємо, нюхаємо, куштуємо або до якої торкаємося, щомиті змінюється. Це стосується також і всього, чого ми досягли у цьому житті – надбань, утіх і статусу. Вони можуть належати нам якийсь час, але потім вони просто випаруються. В цьому світі немає нічого, на що ми дійсно можемо покластися. І глибоко в серці ми чудово знаємо про це.

Насправді ми знаємо, що обумовлені речі мінливі – все, що існує в силу причин, приречене на зникнення – але думка про це нас лякає. Все, що ми любимо і цінуємо, зникне – яке болісне і смутне визнання. Проте воно необхідне. Не тому, що ми хочемо сидіти зі сльозами смутку на очах, а тому, що це визнання закликає нас до дії. Воно надихає нас на пробудження.

## Засіб

Подобається нам це чи ні, всі речі, які існують у залежності від інших речей, мінливі. Нам необхідно звернути на це увагу, бо такою є природа речей. У нас, практиків Дгарми, є засіб: ми можемо подолати обумовленості ума, що спонукають нас сприймати речі таким чином, що для жодного з нас не є конструктивним чи приємним. Ми можемо звільнитися від невідання, що породжує сприйняття болісного світу – це реальна можливість. Ми, практики, визнаємо факти і працюємо з ними. Це те, чого не роблять звичайні люди.

## Духовне тренування

Рано чи пізно, ми всі маємо визнати зміни і непостійність. Прийде день, коли світ проявить свою мінливу природу, і тоді ми віч-на-віч зустрінемося з болісними, сумними фактами. Такий досвід сильно шокує звичайних людей. Це також складно для практиків, але є значна відмінність. Практики знають, що робити в такому випадку, вони не зупиняються лише на стадії болісного визнання. У них є засіб – духовне тренування.

## Мати вибір

Є багато способів тренування. Наприклад, ми можемо докладати зусиль до плекання ставлення до всього навколо, що є менш жорстким, а більш відкритим і гнучким. Це простий і ефективний спосіб. Важливо зрозуміти, що базові факти лишаються незмінними, незалежно від того, чи ми є практиками чи ні. Але у практиків Дгарми є вибір: вони не змушені просто нотувати болісні факти, вони можуть насправді щось з ними зробити.

## Кам'яне серце

Як ви почуваєтеся коли усвідомлюєте, що все довкола вас зникне, що ніщо не триватиме вічно? Чи вас це засмучує? Якщо ви думаєте: “О так, що поробиш, таким є світ”, то ви насправді не до кінця усвідомили, що це по суті означає. Якщо ви глибоко розмірковуєте над мінливістю, неможливо уникнути глибокого смутку. Якби речі були іншими, якби речі насправді тривали, тоді було б смішно просто сидіти і думати про те, що все зникне. Але нам

потрібно лише відкрити очі і поглянути навколо, щоб побачити, що це не так. У нас не буде сумнівів.

Все, що ми бачимо, чуємо і відчуваємо змінюється щомиті. Той зараз хворіє, цей щойно помер. Одне занепадає. Друге зникає. А третє більше не існує. Болісно зауважувати все це, незалежно від того, ким ми є. Якщо ми дозволяємо собі розмірковувати над мінливістю всіх і всього, нас охоплює глибоке почуття смутку. Потрібно кам'яне серце, щоби нас це не вразило.

## Депресія

Ми чуємо новини про людей, що хворіють і помирають. Ми дізнаємося про те, що раптом люди більше не можуть порозумітися. Ми дізнаємося про те, що речі зруйнувалися, зламалися або порвалися. В таких випадках засаднича причина – це завжди мінливість. А мінливість завдає болю. Але нам необхідно сприймати життя таким, як воно є. Це єдиний спосіб виробити підхід до життя, що є реалістичним і конструктивним. До речі, якщо весь біль і смуток здається паралізуючим, ми ще не до кінця це зрозуміли. Застрягати – значить невірно розуміти. Застрягати – значить впадати у депресію, а депресія лише погіршує і так складну ситуацію. Тож нам необхідний підхід, що визнає факт мінливості, але використовує цю можливість для того, щоб розвинути якості любові і розуміння.



## Сміливість

Щоби так сталося, нам передусім потрібна сміливість визнати біль і смуток відкрито і чесно. Все змінюється, включно з нами самим, тими, хто нас оточує, і всім, що ми маємо. Люди, яких ми знали, любили і з якими жили разом, не залишаться з нами. Речі, які ми цінуємо і вважаємо своїми, навіть наше соціальне положення і статус – ніщо з цього не залишиться. Речі змінюються, але ніхто не може точно сказати коли і як. Це базові факти життя. Зміна просто приходить до нас, і ми нічого не можемо зробити, щоби її спинити. Тому нам необхідно бачити світ таким, як він є, і ми маємо знати, як конструктивно ставитися до болю і мінливості.

## Страждання

В буддизмі ми багато чуємо про страждання, але люди часто невірно розуміють, що це насправді означає. Страждання – це не лише про хвороби, голод чи бідність. Звичайно, все це – аспекти страждання, але страждання в буддійському сенсі сягає значно глибше. В буддійському розумінні, ми завжди зустрічаємося зі стражданням, незалежно від того багато чи мало ми маємо, або якими хворими чи здоровими ми є. Страждання означає бути під контролем сподівань і страху, раз-у-раз, знов і знов. Саме це є стражданням! В момент прозріння ми розуміємо, що не маємо жодної гадки про те, що може статися всього за п'ять хвилин. Все є непевним і сумнівним. Ми геть не уявляємо, що нам готує життя.

## Все заради нічого

Є лише один засіб, що лікує від страждання, – це практика. Багатство і слава не вирішать цю проблему. Інтелект, влада і вплив також не можуть нам допомогти. Історія людства повниться королями й імператорами, президентами і головами держав, що правили великими країнами і все ж мусили програти мінливості. Подумайте хвилинку про те, як вони мали почуватися. Деякі навіть закінчили життя самогубством. Вони завойовували, правили і видавали декрети, але в решті решт що вони з цього отримали? Вони не змогли зберегти геть нічого. Ми безсилі перед мінливістю. Родина, друзі, заслуга й інтелект – ніщо не може нас захистити. Незалежно від того, чи ми лікарі, науковці, політики або бізнесмени, кожен з нас мусить програти, коли зустрічається з мінливістю. Єдине реальне джерело допомоги – це наше ставлення, яке ми можемо розвинути завдяки практиці медитації.

## Паніка

Щойно ми починаємо думати про мінливість, як нас охоплює паніка, і ми думаємо: *Одного дня я розлучуся з усіма, кого люблю! Незалежно від того, що я збудував або зібрав, я не зможу залишити собі геть нічого! Ніщо не триває. Я не можу нічому вірити!*

Це насправді страшенно сумно, і думки про це завдають болю. Ми радше б взагалі не думали про мінливість. Ми б краще зовсім забули про неї щонайшвидше. Ми без сумніву не хочемо бачити смерть, мати справу зі смертю або говорити про смерть! Коли щось є неприємним або болісним, ми

хочемо, щоб воно миттєво зникло. Ніхто не хоче мати справу з джерелом болю. З іншого боку, коли ми знаходимо щось, що нам приємне і дає нам задоволення, ми хочемо утримати його якомога довше, ще краще назавжди. Ми збираємо квіти і ставимо їх у вазу, але коли вони в'януть і стають негарні, ми викидаємо їх, бо нас верне від їхньої потворності. Ми хочемо лише насолоджуватися їхньою красою і приємним ароматом. Але потворність не сходить на квіти раптово. Повторність, занепад і гнилий запах притаманні квітам так само, як і їхня краса. Все це в однаковій мірі є результатом мінливості.

## Смуток – наш друг

Якщо ми не практикуємо медитацію, мінливість буде нашим найзапеклішим ворогом. Але якщо ми її практикуємо, мінливість буде нашим найкращим другом. Коли ми плакаємо розуміння мінливості, ми знаходимо спокій. З рівновагою і спокоєм природним чином приходиться більша спроможність до любові і піклування. Ми можемо дозволити собі бути дбайливими і стаємо дедалі добрішими і чуйнішими до інших, наш ум світлішає. Пізнання справжньої природи речей виростає з люблячого піклування. Любов живить мудрість.

Розуміння мінливості – це основа всього, що є добрим, благим, радісним і величним. Таким чином, непостійність – це наш найкращий вчитель і найбільше джерело натхнення. Примирення з мінливістю включає в себе смуток і біль, але якщо цей смуток стає глибоко спорідненим з нашим життям, ми без сумніву станемо відмінними практикаками. Це гарантовано. З іншого

боку, якщо смуток відвідує нас лише зрідка і в обмеженій кількості, тоді ми практики лише наполовину. Більше того, якщо це відчуття слабке і рідко присутнє у нашому умі, тоді ми схожі на практиків лише час від часу, але переважно ними геть не є.

Якщо ми ігноруємо мінливість речей, тоді легко втратити весь зв'язок з Дгармою. Вона стає просто нецікавою нам. Насправді, ігнорування мінливості – це ознака людей, які не практикують. Практики Дгарми, з іншого боку, постійно нагадують собі про мінливість всіх речей і цінують її, бо знають якою важливою є її усвідомлення. Будь ласка, не зневажайте важливості розуміння мінливості. Це ключовий момент.

## Наполегливість

Для практиків мінливість – це добрий друг, а для звичайних людей – найзапекліший ворог, який постійно завдає їм болю. Саме тому так важливо усвідомити мінливість – згадувати про неї і пам'ятати її всім серцем. Нам необхідно вважати мінливість своїм гуру, своїм учителем. Щойно ми забуваємо про мінливість, ми втрачаємо фокус і відволікаємося на різні речі, що змушують нас забути про те, що дійсно важливо. Наша практика стає щирою лише наполовину, і ми відкладаємо її на потім.

Коли я був маленьким і вчився, мої вчителі часто говорили нам про мінливість. Це змушувало мене почуватися некомфортно і засмучувало, і тому ця тема здавалася мені нецікавою і дратувала. Часто я навіть геть не хотів про це чути. Зараз я розумію, наскільки ці вчення мені допомогли.

## Віра

Віра – це доволі чутлива тема. Багато людей вважають ідею милосердя привабливою, але віру? Навіщо нам потрібна віра? Але ми, буддисти, кажемо один одному, що необхідно мати віру у Три Дорогоцінні. Віра починається від довіри, і тут є дещо, що нам слід добре зрозуміти. В буддизмі, нам слід добре зрозуміти залежне виникнення. Ясність щодо цього автоматично веде до віри. Коли ми дійсно зрозуміли залежне виникнення, ми не можемо не відчувати віри. Вона наповнює нас зсередини, хочемо ми того чи ні. Залежне виникнення – це ключовий момент.

Нерелігійні люди часто сприймають релігійні вірування і переконання як звичайні забобони і відчують щось схоже на жаль до тих, хто в них вірить. Водночас релігійні люди відчують жаль до невіруючих, вважаючи їх заблуканими душами. Тож як одні, так і інші відчують жаль один до одного.

Віра в буддійському контексті лежить посередині між цими двома протилежностями. Буддійська віра виникає через розуміння, а те, що нам слід згадати – це залежне виникнення і мінливість. Простими словами: буддійська віра виникає, коли ми ясно розуміємо складові ланки цього процесу.

## Від мінливості до милосердної мудрості

Ми говорили про мінливість і про те, як болісно визнавати, що все, включено з нами самим і всіма, кого ми любимо, зникне. Але визнання мінливості – це також брама до чогось більшого, чогось величнішого. Причина, че-

рез яку ми переймаємося мінливістю, у тому, що це розуміння надихає і веде нас. Мінливість гатить провалля між нами та іншими. Коли ми визнаємо, що кожен переживає ті самі безжалісні умови, ми не можемо не співчувати їм. З визнанням мінливого світу зароджується більше милосердя й істинне піклування. Це кардинальне відкриття створює умови для повного розкриття нашого ума. По мірі того, як милосердя міцнішає, воно дозволяє нашому уму розпізнати глибоку природу порожнечі – істинну природу речей, що лежить за межами всіх концепцій. Смуток і біль стають каталізаторами для глибоко люблячого піклування, а сила всеосяжного милосердя приносить осягнення істинного погляду. Саме тоді ми стаємо справжніми послідовниками Дгарми.

## Любов і милосердя до всіх

Розуміння мінливості спонукає нас ставитися до всіх істот з любов'ю і милосердям. Справжня любов і милосердя не обмежуються лише певними індивідами, групами або категоріями істот. Справжня любов і милосердя охоплюють всіх. Справжня любов і милосердя є всеосяжними, необумовленими і щирими. Чим більше в нас любові і милосердя, тим легше нам буде розпізнати істинну природу речей. Звільняюче осягнення того, чим речі є насправді, починає рости зсередини. Коли осягнення мінливості звільнює нас, і любов і милосердя до всіх істот переполює нас зсередини, істинне пізнання зародиться і зросте само собою.

## Природна присутність

Що таке справжнє пізнання? Що таке погляд, що розпізнає реальність, істинну природу всіх речей? І що таке наша власна істинна природа? Насправді ми всі маємо пробуджений стан як природний дар. Тож коли ми звертаємося до Будди як до “пробудженого”, ми говоримо про щось, що ми самі завжди мали. Пробуджені якості і мудрість природно і спонтанно присутні в нас – і ця присутність може бути розпізнана за допомогою вірного погляду. Сама суть пробудження не є чимсь зовнішнім. Ми вже маємо її і ніколи не можемо втратити, навіть якщо захочемо. Пробуджений стан присутній в усіх істотах, незалежно від того, цінують вони це чи ні.

Це і є вірний погляд, істинне пізнання. Але якщо ми хочемо, щоб це істинне пізнання зросло, нам необхідні всеосяжна любов і милосердя. Ці дві якості виникають природно і спонтанно, коли ми всім серцем усвідомлюємо мінливість. Коли ми таким чином здобуваємо істинний погляд, ми здатні передавати це осягнення, що несе звільнення, іншим, уміло і милосердно. В цей момент ми нарешті стаємо люблячим слугою, рятівником і другом всіх істот. Все, що для цього необхідно, – розпочати цей процес.

## Як ми допомагаємо іншим?

Коли ми говоримо про любов і милосердя, важливо розуміти смисл цих слів. В буддизмі, об'єктами нашої любові і милосердя є всі істоти. І “всі” дійсно означає всі. Але як ми допомагаємо всім істотам? Ми маємо починати з дослідження того, що ми власне можемо зробити для інших. Запитаймо

себе, що ми можемо зробити, щоби звільнити їх від фізичного і ментального болю, і як ми можемо дарувати їм радість і добробут – зараз й у довгостроковій перспективі. Якщо ми хочемо плекати любов і милосердя до всіх істот, нам потрібно зрозуміти, що найкращий спосіб допомогти – це плекати мудрість.

## Ум пробудження

Один зі способів, яким ми можемо допомогти іншим, це просто думати таким чином: “Я хочу допомогти всім істотам. Я хочу звільнити їх від усіх типів страждання і подарувати їм все добродійне і повне смислу”.

Такий намір, що називається “ум пробудження”, бодгічїтта на санскриті, має надзвичайну силу. Коли ми починаємо думати таким чином – коли ми щиро прагнемо допомогти і захистити всіх істот – тоді наші негативні думки й емоції автоматично зникають. Вони просто не можуть співіснувати з умом пробудження.

З умом пробудження неможливо бути егоїстичним. Ми не можемо бути задрісними і не хочемо жодним чином обманювати чи змагатися з іншими. Ґрунту для злості і обурення більше немає. Ця зміна природна і незаперечна. Коли наші грубі негативні думки й емоції зникають, ми автоматично приносимо користь і благо іншим.



## Дві думки

Є безкінечно багато всього, про що ми можемо подумати і відчути. Міриади різних думок та ідей пролітають через наш ум. Але серед усіх цих можливих думок є дві, що дійсно відрізняються як особливі. Перша – це думка про мінливість. Розмірковування про мінливість очищує наш ум від усієї марноти. Вона дає нам змогу думати і сприймати світ у спосіб, що є радикально відмінним і дійсно конструктивним. Друга думка – це любов і милосердя. Любов і милосердя мають незбагненну силу. Любов і милосердя ніколи не зіб'ють нас зі шляху. Любов і милосердя звільняють ум від негативних емоцій і неблагих думок. Практика Дгарми про визнання мінливості служить тому, щоби любов і милосердя стали всеосяжними.

## Безпосередній шлях

Всеосяжні любов і милосердя надзвичайно потужні. Благо, що вони приносять, величезне – просто неуявне. Саме тому ум пробудження, щире бажання допомогти іншим, вважається таким важливим чинником на шляху – він лікує і відновлює. Коли ми люблячі і співчутливі, жодна з наших егоїстичних тенденцій чи негативних емоцій не може знайти підтримки. Наша свідомість очищена, і тоді ми починаємо конструктивно мислити. Ум пробудження дозволяє нам піклуватися про інших, дарувати їм справжню радість і щастя, а також справжній захист від страждання.

Але згадаймо, що всі ці чудові якості виникають лише, коли ми присвячуємо свою любов і милосердя всім істотам. Наша любов і милосердя не мо-

жуть обмежуватися нашими друзями, сім'єю і іншими людьми, про яких ми вже дбаємо. Ми маємо поширити свою любов і милосердя на всіх, включно з незнайомцями і навіть тими, хто хоче нам зашкодити. Якщо ми можемо це зробити, немає кращого способу прожити своє життя. Ум пробудження має безмежні чудові якості, і веде нас безпосередньо до свободи й істинного пробудження.

### Мудрі любов і милосердя

Любов і милосердя мають поєднуватися з мудрістю. Без розуміння, складно бути дійсно корисним іншим. Очевидно ми можемо певною мірою допомогти іншим, але не можемо досягти нічого, що несе дійсно довготривалі позитивні наслідки. Це можливо лише коли любляча доброта і мудрість поєднуються і взаємо збагачують одне одного. Любов і милосердя повинні виникнути і розкритися, спираючись на мудрість і розуміння, так само як і мудрість має житися люблячим піклуванням. Коли так стається, тоді дійсно починається практика.

### Безмежні любов і милосердя

Безмежні любов і милосердя не мають кордонів і є всеосяжними. Вони поширюються на всіх істот. Як нам слід розуміти “всіх”? Знову ж таки “всі” дійсно означає всі. Чи може бути любов і милосердя більш справжніми, ніж любляче милосердя, що охоплює *кожну істоту*? Саме таку любов і співчуття нам слід плекати. Коли ми відчуваємо однакову любов і милосердя до кожного, далекого чи близького, ким би вони не були, тоді наша практи-

ка є автентичною. Але це не стається само собою. Нам, початківцям, слід плекати такий стан ума і дбати про те, щоб він не зникав.

## Здоровий ум

Чим більш тренуваними ми стаємо, тим менше зусиль нам потрібно докладати. Поки ми активно плекаємо любов і милосердя, поки це є усвідомленою, спланованою активністю, доти наша практика потребуватиме певних зусиль. Разом з тим, навіть коли ми тренуємося таким чином, ми перебуваємо у стані, який є глибинно добрим і благим. Коли наші любов і милосердя є теплими і сильними, з ким би ми не зустрічалися, немає самого ґрунту для завдання шкоди іншим. Будь-яка схильність шкодити іншим зникла.

Тоді все, що ми робимо, походить із бажання допомогти і підтримати інших. Наше єдине бажання – це зробити їх щасливими зараз і назавжди. Тоді немає жодного зла, жодної негативності. Тут ми дійсно можемо говорити про здоровий ум, свідомість, що сповнена благих якостей і дозволяє мудрості розкритися природним чином.

## Спонтанна любов і милосердя

Коли в нашому умі немає негативності, ворожості або егоїзму, осягнення розкривається саме собою. Ми досягаємо моменту, коли пізнання істинної природи речей відбувається природно, без будь-яких зусиль з нашого боку. Тоді, коли ми бачимо речі такими, якими вони є насправді, і усвідомлюємо їхню істинну природу, ми починаємо переживати любов і милосер-

дя на рівні, що абсолютно несхожий ні на що інше. Всеосяжні любов і милосердя виникають вільно і без зусиль. Саме це так гарно описують вчення, але в цей момент це дійсно стається само собою. Нам нічого не потрібно робити. Всеосяжна любов і милосердя просто сповнюють нас. Коли буддизм говорить про “велику любов і милосердя”, мається на увазі саме це. Ми тренуємося, щоби цього досягти.

### Та єдина річ

Загалом, нас не лякає тяжка праця, фізична чи розумова. Це так тому, що ми так сильно хочемо бути щасливими. Це однаково вірно для всіх істот. Ким би ми не були, як би не проживали своє життя, кожен хоче покращити свій нинішній стан. Очевидно, це найбільше стосується людсь, які не знають про Дгарму, проте будьмо чесними: ми всі такі, чи не так? Шойно ми відчуваємо, що щось може зробити нас щасливими, ми починаємо докладаати до цього зусиль, дисципліновано і наполегливо. Дорога може бути довгою і повною випробувань, але ми лише напружуємося і маршируємо далі. Ми наполягаємо на досягненні щастя будь-якою ціною.

Деякі люди добре розуміють, що їм необхідно для того, щоби бути щасливими. Це може бути певна робота чи титул, або це може бути слава, визнання або просто бажання бути відомим багатьом людям. Для інших це може бути привілея або розкіш. Чого б ми не бажали для себе, у нас виникає відчуття, що саме це і ніщо інше зможе нас задовольнити.

## Гірка іронія

Іронія досить трагічна, тому що наш пошук щастя рідко коли приносить нам щось, окрім страждання і шкоди. Поки ми докладаємо зусиль до досягнення своїх цілей, інші люди нівелюються до ролі запасних на нашій сцені, або ж навіть безпосередніх перешкод, які потрібно знищити. Ми робимо речі, про які не могли навіть подумати. Ціль виправдовує засоби, як то кажуть.

Так функціонує світ, і іноді, на нашу втіху нам дійсно вдається торкнутися речей, яких ми так прагнули. Проблема, однак, в тому, що щастя, яке ми тоді відчуваємо зазвичай дуже коротке. Ми так тяжко працювали, аж пітлили, але чомусь у нас непомітно виникає відчуття, що справжня робота лише починається саме тоді, коли ми думали, що настав час розслабитися і насолодитися плодами нашої праці. Це тому, що нічому не можна вірити. Мінливість – жорстока річ: утримати щось вимагає принаймні стільки ж зусиль, як вперше отримати. Це не просто засмучує – це насправді трагічно. Досягти того, чого ми так прагнули є болісно і безглуздо, якщо ми нездатні насолодитися ним, коли врешті його маємо. Замість цього ми відчуваємо, що постійно повинні бути насторожі лише для того, щоб запобігти його зникненню.

Інша річ, яка робить життя таким мізерним – це наша тенденція породжувати нові бажання і потреби. Щойно ми досягли чогось одного, в ту саму мить ми починаємо думати про щось інше, без чого ми не можемо жити. Таким чином, ми ніколи не можемо цінити і насолоджуватися тим, що в нас є тут

і зараз. Таким є життя – принаймні для людей, які не мають жодної уяви про практику Дгарми.

## Інший шлях

Практики Дгарми також шукають щастя, але в той сам час вони є дисциплінованими і рішучими. Тому їхній пошук щастя відрізняється. Практики Дгарми шукають *джерело* радості і щастя, а це джерело можна знайти лише в нас самих. Радість і щастя залежать від трьох внутрішніх якостей – бажання бути вільними, люблячої доброти і мудрості. Коли ці три чинники присутні в нашому умі, радість і щастя завжди придуть слідом за ними. Коли ми хочемо бути вільними, любляча доброта і мудрість стають нашим внутрішнім дороговказом, і тоді наша подорож безумовно буде щасливою.

Оскільки практики Дгарми шукають інший вид щастя, вони також прямують іншим шляхом. Дгарма не веде нас від одного жалюгідного становища до іншого. Шлях Дгарми веде від радості до щастя, але не лише особистого, приватного щастя – радість, на яку надихає Дгарма, є для блага всіх істот. Коли ми спираємося на любов і мудрість, ми упевнюємося в тому, щоби наша присутність у цьому світі приносила благо іншим. Тепле і щедре серце надихає все, що ми робимо. Ми прагнемо, щоби кожен пізнав і досяг якостей, які є джерелом істинного щастя і свободи від страждання, зараз і завжди.

Коли любов і милосердя стають справжніми і всеосяжними, вони не дають нам шкодити іншим, включно з нами самими. Гнів, егоїзм, гординя і заз-

дрість розчиняються, наче крапельки роси під вранішнім сонцем. Справжнє любляче піклування приносить благо всім. Коли любляча доброта живе у нашому серці, ми завжди робитимемо вірний вибір і рухатимемося у вірному керунку, незалежно від того, яким є наше становище. Любляче піклування про кожного – це джерело щастя, зараз і у майбутньому.

### Якості милосердя

Велике милосердя говорить істину і ніколи не є лицемірним. Велике милосердя не завдає шкоди і не обманює. Велике милосердя з любов'ю піклується про інших без жодних негативних емоцій або прихованих планів. Велике милосердя ніколи не зіб'є нас зі шляху. Коли воно зростає в нас, ми просто втрачаємо здатність бути злими, і все, що ми робимо, спрямоване на те, щоб допомогти, вилікувати й утішити.

Любов і милосердя – джерело справжнього пробудження. Справжня любов і піклування про інших – це якості, що очищують усі затьмарення, усувають всі перешкоди і розсіюють усі негативні емоції. Любов і милосердя вирішують всі проблеми і знаходять ключ до всіх складних ситуацій. Одним словом, любов і милосердя – це джерело всього доброго.

### Необхідні умови

Щоби наше тренування стало справжнім і дієвим, нам необхідне бажання звільнитися. Воно дає нам змогу вирватися з коловерті народження і смерті та закладає основу для плекання справжньої любові. Коли

наша любов і милосердя стають стійкими, справжніми і чистими, пробуджений стан зійде, як вранішнє сонце. Без любові і милосердя, усі наші зусилля в решті решт зйдуть нанівець.

## Плями на дзеркалі

Без любові і милосердя, ум є нечистим. Зараз наш ум схожий на дзеркало з плямами і розводами. Коли ми дивимося у дзеркало, зображення розмите. Але якщо ми почистимо дзеркало, то побачимо, що саме дзеркало ніколи не було брудним. Це стосується і нашого ума. Справжня природа ума чиста і осяйна. Це вірно для всіх: від найменшої комахи до пробудженого будди. Істинна природа ума чиста і осяйна, але на відміну від ума пробудженого будди, наш чистий і осяйний ум постійно забруднений негативними емоціями. Щоби усунути ці плями, нам потрібні любов і милосердя.

## Жива практика

Я вже зазначав, яким чином смуток і зневіра можуть допомогти нам вирватися з коловорті народження і смерті. Такий вид смутку є необхідним, бо він збагачує нас і розширює наше бачення. Такий здоровий смуток зростає через споглядання мінливої природи усього, що нас оточує. Я також говорив про важливість зародити любов і милосердя. Розмірковування про любов і милосердя варте того, тому що вони мають бути нашою основною мотивацією в усьому, що ми робимо. Ми потребуємо любов і милосердя не лише коли сидимо на подушці для медитації. Нам слід бути люблячими і милосердними, коли ми їмо, відвідуємо вбиральню, розважаємося, працюємо,



говоримо по телефону і відпочиваємо. Словом, нам слід завжди пам'ятати про практику, незалежно від того, де ми є!

Пам'ятайте про практику завжди: з того моменту, коли ви прокидаєтеся і до того моменту, коли вкладаєтеся спати – і навіть коли ви спите. Таким чином наше тіло стає домом відлюдника, в якому може практикувати ваш ум. Щоби так сталося, ми повинні слідкувати за умом, оскільки він постійно готовий до нових витівок. Ми постійно відволікаємось на роботу, розваги, комп'ютери і повідомлення. Тоді ми відчуваємо стрес і відвідуємо семінари з практики “пам'ятування” – але що насправді означає плекати пам'ятування? Плекати пам'ятування означає “нагадувати собі”. Про що Будда просить нас собі нагадувати? Про любов і мудрість.

## Пам'ятування, уважність і обережність

Щоби пам'ятати про любов і мудрість, нам необхідні три знаряддя: пам'ятування, уважність і обережність. В буддизмі ми застосовуємо ці три методи, але важливо зауважити, що вони самі по собі не є кінцевою метою. Вони лише засоби. Пам'ятування означає пам'ятати про те як практикувати. Уважність означає усвідомлювати все, що відбувається довкола нас. І обережність – бути обачним щодо всього, що ми робимо на фізичному, вербальному і ментальному рівні.

Ми залежимо від пам'ятування, уважності і обережності, щоби досягнути мінливості, дозволити зрости нашій любові і милосердю та стати справжньою нашій мудрості. Бажання бути вільними, любляча доброта і мудрість

– все зводиться саме до цього. Це сама суть вчень Будди. Пам'ятування, уважність і обережність – це засоби за допомогою яких ми пробуджуємо і плакаємо ці життєво необхідні якості.

Що відбувається, коли ми застосовуємо пам'ятування, уважність і обережність? Ми стаємо менш заплутаними, більш розслабленими і врівноваженими. Наші негативні емоції виникають не так часто, і ми стаємо більш люблячими, милосердними і радісними.

### Буддійська “терапія”?

Буддійська практика працює неймовірно добре. Дгарма має надзвичайну силу, якщо ми йдемо вірним шляхом і продовжуємо рух. Тому не так вже і корисно виділити якусь одну техніку, вирвавши її з традиційного контексту, і зробити з неї сенсацію. Якщо ми так робимо, дуже легко прогавити суть.

На жаль, в наш час це доволі часто трапляється. Люди випадково знайомляться з якоюсь буддійською технікою і починають рекламувати її як певну “терапію”. Дійсна важливість і контекст практики навмисно замовчуються, і замість цього вона пропонується як “науковий” прорив. Люди люблять такі речі, і якщо мати трохи вдачі, можна таким чином також розбагатіти і прославитися. Але факт у тому, що унікальні методи буддизму пропонуються загальній публіці вирваними з контексту і без належного тренування. Це нікому не може бути корисним.

## Темні часи

Будда говорив про майбутні “темні” часи, коли природні елементи втратять рівновагу і завдаватимуть велику шкоду. З’являться нові хвороби, будуть винайдені нові види зброї тощо. Будда також описував темні віки, як час, у який все, що є природним і справжнім втратить важливість, і замість цього люди вклонятимуться тому, що штучне і несправжнє. Це стосується як людей, так і речей.

Ми живемо у такий час, коли люди, що мають доброту і здоровий глузд, у яких є що сказати, і те, що вони говорять, має сенс, рідко привертають увагу. В той сам час люди, яким нема що сказати, збирають натовпи. Людей не цікавить справжнє, але якщо ми пропонуємо щось, що здається справжнім, воно відразу стає популярним. Те саме стосується і їжі, яку ми вживаємо. Люди рідко цінують справжні натуральні складові. Ми надаємо перевагу переробленим і дешевим продуктам, тоді як справжнє, неотруйне й автентичне стає рідкістю. Ми живемо у XXI столітті, і нам подобається думати про себе як сучасних, витончених і цивілізованих. Але чесно кажучи, яка цивілізація захоплюється речами, що є підроблені, дешеві й отруйні?

## Цивілізований світ?

Ми живемо у час, коли технології все більше контролюють наше життя. Ми наділилися технології такою силою, що більше не можемо вижити без усього цього комфорту. Ми самі це започаткували, і зараз намагаємося тримати темп. День за днем ми стаємо більш нікчемними. В порівнянні з силою

всемогутньої зброї, що зараз існує, ми ніщо, навіть менші за мурах. Разом з тим ця зброя не була створена демонами чи прибульцями з іншої планети. Вона була зроблена людьми, такими як я і ви.

Зброя існує, щоби нас захищати, скажемо ми, але це хибне переконання. Якщо ми колись натиснемо на червону кнопку, інші зроблять те саме. Якщо ми скинемо на них бомби, бомби дощем впадуть і на нас. Це причина і наслідок, і так буде йти і далі. То що ж нам робити? Нам може допомогти лише одне: любляча доброта. Любляча доброта – це сама основа цивілізованого світу.



# ВІДКРИТІСТЬ

## Безсамісність

Я хочу ще раз наголосити на важливості вірної мотивації в контексті практики Дгарми. Незалежно від того, чи ми слухаємо, читаємо, практикуємо чи просто допомагаємо іншим, – все, що ми робимо у зв'язку з Дгармою, завжди має робитися із щирим бажанням допомогти і захистити інших. Не сподівайтесь на повагу та захоплення інших. Не думайте про надбання заслуги. Одним словом, не очікуйте жодної винагороди. Це може звучати дещо дивно, але чим менше ми дбаємо про визнання з боку інших, тим більш відомими ми будемо, і наша винагорода буде значно більшою.

## Природа ума

Серед людей, що в наш час цікавляться буддизмом, є дедалі більше бажаючих отримати настанови, що вказують на природу ума. Люди можуть прочитати про такі настанови у книгах чи в Інтернеті. Як би там не було, є багато розмов про “настанови, що вказують на природу ума” або “ознайомлення з природою ума”, але часто люди насправді не знають, що це означає. Коли люди приходять до мене у моєму монастирі в Непалі, вони іноді просять:

“Будь ласка, покажіть мені природу ума! Мій літак відлітає завтра вранці, тож я трохи поспішаю!” Це звучить майже так, наче вони думають, що природа ума – це така особлива річ, на зразок туристичної атракції, яку вони мусять побачити перед тим як поїдуть в аеропорт. В інших випадках люди говорять зі мною так, наче я садівник, а природа ума – це рідкісна квітка, яку вони хочуть побачити і понюхати.

Вчення Будди – це одне суцільне ознайомлення з тим, чим речі є насправді. Ми вже познайомилися з мінливістю і стражданням: ніщо не є надійним. Ніщо не триває. Все є крихким. Все змінюється. Причина, через яку ми витрачаємо стільки часу говорячи про мінливість і страждання, в тому, що наше ставлення до життя мусить змінитися. Ця зміна відбувається природно, коли ми відчуваємо, що зустрілися з істиною. Істина у тому, що ні на що не можна спертися. Істина у тому, що все щомиті змінюється – слава, надбання, влада і привілеї, а також наше здоров'я і дружба. Припливи чергуються з відпливами. Вітри щастя змінюють свій напрям. Все змінюється, завжди. Коли на хвилину ми спиняємося, то осягаємо, що вже знаємо цей факт життя. Це ознака того, що ознайомлення з мінливістю потрапило в ціль. Тепер ми знаємо. Це є потужне вирішальне розпізнавання.

Тож не гаймо життя на химерні фантазії про казковий момент, коли наш учитель познайомить нас з природою ума, і відтоді ми завжди житимемо щасливо. Не зрозумійте мене невірнo – я не кажу, що ознайомлення з природою ума неважливе. Незаперечно, воно є важливим. У дійсності воно є вирішальним! Але оскільки воно таке важливе, нам слід запитати себе, чи ми дійсно зрозуміли значимість мінливості і страждання? Чи ми насправ-

ді усвідомлюємо це глибоке послання і чи пам'ятаємо його всім серцем? Якщо ні, тоді ми не зможемо отримати користі від вчень про природу ума, тому що ми просто до цього не готові.

### Сумирність

Зараз, коли ми познайомилися з мінливістю, нам потрібно практикувати відповідним чином. Тож як ми робимо мінливість частиною своєї практики? Ми пам'ятаємо, що немає нічого, на що ми можемо спертися – це робить нас покірливими і повертає з небес на землю. Я знаю про це з власного досвіду.

Коли в дитинстві я і жив у Тибеті зі своєю сім'єю, монахи в монастирі ставилися до мене так, наче я будда. Моя мама попереджала мене: “Будь обачним – ти ще не є повністю пробудженим. Якщо не будеш практикувати, можеш потрапити у халепу!” Звичайно, я поважав пораду матері, але лише коли я був змушений тікати від насильства і вторгнення, я спустився з небес на землю. За одну ніч моя родина втратила все і перетворилася на жебраків. У нас не було паспортів, і ми не мали куди йти. Цей досвід дійсно допоміг мені заземлитися. І зараз я вдячний комуністам, що вони познайомили мене з мінливістю.

Іншими словами, будь ласка не думайте, що ваше нинішнє становище не зміниться, тому що воно безумовно зміниться. Багатство вичерпується. Ми можемо бути молодими і здоровими, але рано чи пізно, нас вразить хвороба – це в тому випадку, якщо нам пощастить так довго прожити. Смерть

може прийти у будь який час. Ніщо не є певним. Все постійно змінюється. Звичайно, мінливість також іноді означає зміни на краще – бідність може обернутися розкішшю, а хвороба може бути вилікувана – але все це лише на певний час, бо все тимчасове і ніщо не триває. Зараз у нас є унікальна можливість зблизька познайомитися з мінливістю, тому що зараз ми про неї знаємо.

### Банальності

Нам подобається думати, що наше існування сповнене глибокого смислу, але насправді воно досить банальне. Ми народжуємося, дорослішаємо, ходимо до школи, закінчуємо університет, знаходимо роботу і заробляємо гроші. Одружуємося чи ні. У нас є діти чи нема. Але основна рутинна однакова для всіх. Ми говоримо про погоду і відвідуємо важливі зустрічі. Ми робимо плани на майбутнє і купуємо нові речі, які нам подобаються. І так минає життя. Але якщо ми поєднаємо життя з духовним світоглядом, ми можемо вийти за межі банальностей і надати життю глибший сенс.

### Відволікання

Чим сучаснішими ми стаємо, тим менше часу, здається, у нас є. Поступ рідко дозволяє нам розслабитися. Чим більш розвинутими і цивілізованими ми є, тим нам складніше жити природним чином. Ми закриваємо очі на світ довкола. Дерев, листя, птахи і квіти – ми їх майже не помічаємо. Ми блукаємо довкола і рідко коли дійсно присутні, навіть у компанії своїх друзів і близьких. Ми завжди чимось зайняті. І ті рідкісні моменти, коли ми здатні спо-



вільнитися, малі портативні гаджети, які ми винайшли, упевнюються в тому, щоби ми залишалися зайнятими і ніколи не помічали те, що прямо перед нами. Таким є життя у XXI столітті. Тож чи не було б краще відібрати стер-на правління у безлічі відволікань, які ми створили?

### Від богів до речей

У минулому люди жили у світі, який наслідляли невидимі істоти і боги. Зараз ми замінили їх речами, які можна виміряти, звісити і порахувати. Ми хочемо створювати речі, і ми прагнемо володіти, будувати й інвестувати. Проте наші сподівання і страхи не зменшилися. Навпаки, вони сильніше ніж будь-коли. Ми більше хвилюємося, а турботи – це і є страждання. Серед усіх типів страждання, найгіршим є біль, який ми відчуваємо у своєму умі.

Якщо ми будемо необачні, і не почнемо бачити речі такими, якими вони є насправді, ми ризикуємо стати менш дбайливими, менш люблячими і менш довірливими. Чим більшою значимістю ми наділяємо те, що маємо, тим більше страждатимуть наші стосунки з іншими. Ми віримо в технологію і гроші більше, ніж ми віримо тим, хто нас оточує. Ми божеволіємо з приводу своєї кар'єри і забуваємо про свою родину.

### Ворог щастя

Всі наші проблеми виникають через потяг володіти речами. Цей потяг – злісний ворог щастя і неблагий імпульс, що спричиняє конфлікт і нестачу гармонії. Жадання і егоїзм – це ментальна зброя масового знищення,

і вони розривають наш світ на шматки у прямому і переносному сенсі. Будда попереджав нас про них, але також він пояснив витоки жадання і егоїзму і сказав як звільнитися з їхньої хватки. Зараз ми самі маємо вирішити, чи хочемо дізнатися про знаряддя, які є для цього у нашому розпорядженні.

## Самообман

Часто, коли я чую, як люди говорять про ознайомлення з природою ума, вони говорять про це, як про щось неймовірно чудове, щось казкове. Є тенденція вірити, що якщо ми зможемо отримати настанови з ознайомлення з природою ума, нам нічого більше не буде потрібно. І з одного боку, звичайно, це правда. Коли автентичний майстер вказує кваліфікованому учню на природу ума, більше нічого не потрібно. Іноді самої лише зустрічі між майстром і учнем достатньо, щоби учень не лише розпізнав природу ума, але й досяг впевненості у цьому розпізнанні – навіть якщо в учня немає попереднього знання Дгарми. Але такі випадки більш рідкісні, ніж зірки на денному небі.

Це не означає, що для таких людей, як ми, неможливо розпізнати природу ума, це без сумніву можливо. Але нам не завадить трохи чесної самооцінки. Ми можемо шукати одного майстра за іншим, щоби слухати певні поетичні і ретельно підібрані слова про природу ума, і може навіть бути так, що ці слова якимсь чином зачеплять нас. Але чи це означає, що ми насправді отримали досвід і розпізнали природу ума? Або це була лише ідея, лише думка або настрій, який нас охопив? Речі мусять бути абсолютно ясними

для обох – майстра й учня. В протилежному випадку ми просто обманюємо себе, і це нас нікуди не приведе.

## Відпустити

Ознайомлення з мінливістю важливе. Але також важливо навчитися вправлятися з цим знанням, бо напевно немає більш болісного розпізнання. Тож зараз настав час для ще однієї настанови. Що ми робимо, коли розпізнаємо, що ніщо не триває? Є проста і дієва практика: *Відпустіть. Не тримайтеся так міцно. Чим більше ви відпускаєте, тим менше болю це завдає. Повністю відпустіть, і біль залишить вас. З іншого боку, чим більше ми чіпляємося, тим більш болісним це стає.*

Це дуже ясна, проста і дієва настанова. Її легко зрозуміти, і ми розуміємо, про що в ній ідеться. Тож коли ми здобули це осягнення, ми самі вирішуємо, що робити з цією мудрістю. Як би там не було, від цього дня, нам більше непотрібно гадати яким чином справлятися з болем, коли щось закінчується, змінюється, старіє або зникає. Відпускання можна застосовувати прямо зараз, і воно цінніше за золото. Це перший крок.

## Добре серце

Наступним іде ознайомлення з любов'ю і милосердям. Нам усім потрібна любов і милосердя. Без цих двох ми не можемо навіть подбати про себе. А якщо ми нездатні подбати про себе, яким чином ми колись зможемо піклуватися про інших? Любов і милосердя – це не лише релігійні добродіє

ності. Всі погодяться з тим, що мати добре серце важливо, тож для того, що мати такий погляд, непотрібна віра у Будду, Дгарму і Сангу, немає необхідності вірити у причину і наслідок, або у переродження. Це природне переконання, що ми всі розділяємо.

## Два види любові

Що робить серце “добрим”? Нам подобається говорити про любов, але часто такі розмови – це лише красиві слова. За фасадом, наша любов – це зазвичай все що завгодно, окрім необумовленої любові. Звичайна любов, кохання, насправді досить егоїстичне: *Я кохаю тебе, бо ти кохаєш мене.*

Будда говорив про велику любов і милосердя. Що означає “велика”? Вночі, коли все темне, яскраво сяє навіть маленький вогник. Звичайна любов – наче маленький вогник у нічній п'ятмі. Але коли вранці сходить сонце, воно проливає світло на всіх нас. Велика любов – наче яскраве сонце. Жодне світло не є яскравішим за це. Навіть якщо ми запалимо кожен свічку і увімкнемо всі лампочки у світі, це світло буде тьмяним у порівнянні з яскравим світлом сонця.

Велика любов палає з неймовірною силою і інтенсивністю. Вона лікує і очищує. Всі затьмарення і руйнівні емоції йдуть. Зарозумілість, жадібність, пиша, сумніви і заздрість зникають, а все добре з'являється. Що означає “все добре”? Доброчинність – це пізнання і мудрість. Коли ум сповнений любові – справжньої, необумовленої любові – вона природно чесна і чиста. Вона зароджується сама собою, незалежно від того, ким ми є, й у що ми віримо.

## Хто є на вірному шляху

Щоби мати чистий, люблячий ум, необов'язково бути релігійною людиною. Я зустрічав людей, які не вірять у жодну релігію, не є послідовниками жодної релігійної практики, і все ж вони стовідсотково чесні і щирі. Такі люди безумовно на вірному шляху. Їхня подорож чиста і добродійна. Ми можемо запитати себе, чому вони такі чесні і щирі, і відповідь буде: тому, що їхній ум чистий. Їхній ум чистий, тому що вони дбайливі і люблячі. Вони не хочуть ображати, завдавати шкоди або обманювати. Тому їхня подорож є добродійною. Вони на вірному шляху. Це простий зв'язок причини і наслідку.

З іншого боку, можна бути дуже релігійним і жертвним, але водночас страждати від сильної гордині. Коли ми пихаті, то відчуваємо, що ми кращі і достойніші від інших. Коли інші досягають успіху, нас це дратує, ми їм задримо. Коли нам не аплодують і не хвалять, ми ображаємося. Ми відчуваємо, що якщо інші не визнають нас і не дякують нам за те, що ми зробили, то навіщо тоді метушитися? Незважаючи на всю нашу побожність і добродійність, ми можемо лишатися дуже звичайними зсередини. Саме тому важливо знати, що дійсно означає бути на вірному шляху.

## Один шлях

Нам необхідно плекати свою практику щомиті, незалежно від обставин. Наше натхнення – мінливість, а наші засоби – це любов і милосердя. Лише завдяки люблячій доброті і усвідомленню природи реальності ми зможемо знайти справжню довготривалу радість та здатність допомагати іншим

і собі. Щастя і причина щастя можуть виникнути лише через люблячу доброту і усвідомлення істинної природи речей. Іншого шляху немає.

Якщо ми не зрозуміємо цей ключовий момент, нашим стражданням не буде кінця. Немає значення скільки у нас всього є, і чи інші нас поважають. Немає значення наскільки впливовими ми є, і як розкішно живемо. Життя завжди позначене стражданням. Це притаманний йому недолік. Ми не можемо розслабитися тут і зараз, і ми не можемо цінити речі такими, як вони є. Наш гнів, жадання і запутаність стоять на заваді між нами і щастям.

### Два види щастя

Ми всі прагнемо щастя. Звичайно, люди мають свої особливі уявлення про те, що означає бути щасливим, але ми розділяємо однаково вкорінене бажання бути щасливими. Загалом можна виокремити два види щастя: обумовлене і необумовлене. Необумовлене щастя стосується люблячої доброти і мудрості. Це стан спонтанної любові і мудрості, що усвідомлює порожнечу – істинну природу всіх речей.

Всі інші можливі стани ума неминуче зіпсовані руйнівними емоціями. А там, де є негативні емоції, завжди буде незадоволення і відчуття, що речі не є такими, якими мають бути. Надбання, друзі, слава – ніщо не допоможе. Чому так складно бути щасливими і безтурботними? Чому ми не можемо просто цінувати те, що в нас є? Все псує наш гнів, жадання і невідання.

## Негайний результат

Якщо ми прагнемо бути щасливими і корисними для інших, тоді є лише один шлях вперед – любляча доброта і пізнання порожнечі, що є природою всіх речей. Тож якщо ми підемо по цьому шляху, ми відразу будемо щасливі? І негайно зможемо спрямувати до щастя інших? Ні, не зможемо. Але дещо дійсно трапляється, щойно ми вступаємо на шлях, оскільки коли ми люблячі, милосердні і усвідомлюємо порожнечу, ми просто не можемо нікому зашкодити, безпосередньо чи опосередковано.

Але це ще не все. Все, що ми робимо, автоматично допомагає іншим, безпосередньо і опосередковано. Це насправді досить просто: допомагати іншим означає давати їм те, що їм необхідно. Це може бути щось конкретне, таке як гроші або їжа, або щось нематеріальне, як безпека і захист. Проте найціннішим є передання мудрості, яку нам дарувала Дгарма.

## Смуток, любов і мудрість

Дгарма дуже чітко пояснює причини щастя і страждання. Вона також пояснює як вийти за межі страждання і здобути справжнє і тривале щастя, та як поділитися цим досягненням з іншими. З люблячою мотивацією і розумінням того, чим є речі, ми можемо роз'яснити іншим мінливість усіх речей. Це означає дійсно ділитися, бо таким чином ми допомагаємо іншим прорватися крізь свої ілюзії.

Глибоке розчарування, що неминуче слідує за прийняттям мінливості, є природним і необхідним. Нам не слід ховатися від нього, бо з цього смутку народжується любов, і любов плакає пізнання природи речей такими, як вони є.

Такі якості і здатності – джерело досконалої радості і щастя – для нас самих і для всіх інших. Саме такі якості нам слід намагатися розділити з іншими і передати їх.

### Любов бодгісаттви

У своєму класичному викладі шляху пробудження, індійський майстер Шантідева порівнює любов, яку ми відчуваємо до іншої людини з великою любов'ю бодгісаттви – істоти на шляху милосердного пробудження. Коли ми когось любимо, немає нічого, чого б ми не зробили, щоби побачити цю людину щасливою. Ми завжди готові допомогти, захистити і втішити. Такою є любов. Любов робить нас терплячими. Любов змушує нас бути стійкими і витривалими.

Ми всі знаємо, як це любити іншу людину, і ми можемо застосувати це знання, щоби зрозуміти, що означає бути бодгісаттвою. Значна відмінність між любов'ю, яку ми відчуваємо до іншої людини, і любов'ю, яку відчуває бодгісаттва в тому, що любов бодгісаттви не обмежується певними людьми або обраною групою людей. Замість цього бодгісаттва відчуває глибоку любов до всіх істот і в той сам час докладає зусиль щоби бути мудрішим, більш дбайливим і люблячим. Шлях бодгісаттви – це подорож до мудрості і досягнення, що обумовлені бажанням допомогти іншим.



## Шість аспектів тренування бодгісаттви

Що стається, коли ми починаємо думати і поводитися як бодгісаттви? Що відбувається, коли наше незмінне натхнення – це бажання, щоби всі істоти насолоджувалися щастям і причинами для щастя та були вільні від страждання і причин страждання? В цей момент ми починаємо плекати шість надзвичайних якостей: щедрість, дисципліну, терпіння, старанність, зосередження і мудрість. Вони зазвичай називаються шістьома досконалостями.

### 1. Щедрість

Щедрість – це практика давання. Це тренування у даванні речей, їжі, грошей, захисту і піклування. Щедрість народжується з любові. Ми вже є щедрими до тих, кого любимо, тому щедрість – природній прояв любові. Але на відміну від звичайних людей, бодгісаттва є щедрим до кожного. І з усіх речей, які ми можемо подарувати, найціннішою є Дгарма.

### 2. Дисципліна

Дисципліна – наступна якість. Але що таке дисципліна для бодгісаттви? Це означає жити у відповідності до прагнення нікому не шкодити і робити все, що в наших силах, щоби приносити їм благо. Такий вид дисципліни походить з любові. Всі досконалі якості розцвітають, коли бодгісаттва плекає дисципліну в думках, словах і вчинках.

### 3. Терпіння

Любов терпляча, і любов бодгісатви терпить усі труднощі, розчарування, біль і образи. Терпіння – це здатність приймати неприємності і не зневірятися. Терпіння відкриває наш ум Дгармі.

### 4. Старанність

Старанність – це радість від доброчинності. Бодгісатва всім серцем присвячує себе плеканню якостей, що є необхідними для духовного шляху – прагнення звільнитися, люблячу доброту і мудрість. Цей процес живиться великою радістю.

### 5. Зосередження

Зосередження означає тренування ума завдяки медитації. Бодгісатви мають врівноважений і зосереджений ум. Коли ум спокійний і розслаблений, він також стає гнучким і здатним на чудові досягнення.

### 6. Мудрість

Мудрість постає з тренування у перших п'яти якостях: щедрості, дисципліні, терпінні, старанності і зосередженні. Мудрість має дві складові: знання речей такими, якими вони з'являються, і знання речей такими, якими вони є насправді. Мудрість зароджується, коли ум досягає зосередження і гнучкості за допомогою практики.

## Чотири способи приваблення

У своїх стосунках з іншими, бодгісатви також застосовують те, що відоме як чотири способи приваблення. Перший – забезпечувати інших речами, яких вони прагнуть. Другий – говорити у спосіб, що є приємністю і насолодою для слухача. Третій – вчити у спосіб, що відповідає здібностям і схильностям учнів. І врешті четвертий – практикувати те, чому вчиш. З чотирма способами приваблення інші природним чином зберуться довкола нас у місці, в якому Дгарма може процвітати.

## Поступовий шлях

Шлях бодгісатви – це поступовий шлях. Він починається від бажання допомогти іншим. Коли це бажання є справжнім, воно природним чином впливатиме на наші вчинки. Проте нам слід бути обережними, щоби не переоцінити себе і не намагатися робити речі, до яких ми не готові. Важливо дозволити процесу розвиватися природним чином і завжди дбати про нього всім серцем. Якщо ми відкусимо більше, ніж можемо прожувати, це нікому не допоможе.

Візьмемо, наприклад, буддійський ідеал щедрості. Згідно нього людина готова віддати іншим навіть своє тіло. Такий тип щедрості – не те, до чого слід себе примушувати. Навпаки, щедрість має бути природною і розслабленою. Коли ми починаємо менше чіплятися за речі і тренуємося у тому, щоб ділитися з іншими, ми поступово станемо більш здатними до віддання і чіткіше бачитимемо блага від щедрості. Потроху, але невпинно, ми

стаємо спроможними на все більші вчинки. Це вірно для всіх шести аспектів тренування бодгісаттви. Наша практика не означає зламати собі хребет і впасти від знесили – вона має бути сталою і природною.

### Насіння пускає пагони

Визнання мінливості – основа буддійської практики. Проводити час у розмірковуванні про те, яким чином все обумовлене є також мінливим – наче обробляти родючий ґрунт нашого ума, щоби насіння, які від природи вже присутні в ґрунті, змогли прорости. Любов і милосердя – наче дощ і волога, що живлять насіння. Коли поле нашого ума зоране осягненням мінливості і зволожено любов'ю і милосердям, паростки мудрості ростуть. З часом, ці паростки перетворюється на три якості: загострене відчуття мінливості, всеосяжні любов і милосердя, і ясне пізнання істинної природи речей.

### Відкинути ілюзії

Нам потрібно усвідомити мінливість. Осягнення того, що все зникає, що все ненадійне – це спустошливе розчарування. Коли наші мрії руйнуються, у нас виникає відчуття відрази, думка, що вже досить, і це зречення в свою чергу посилює і живить наше прагнення звільнитися. Без цього відчуття втоми, ми втрачаємо фокус. Ми стаємо лінивими, і відкладаємо тренування на потім. Тому надзвичайно важливо досягнути фундаментальну марність нашого буття.

Коли нам більше не потрібно жити свої ілюзії, замість них ми розвиваємо здатність відпускати і звільняти себе. Так відбувається тому, що ми розуміємо, що світ і всі його мешканці приречені на зникнення, і що незалежно від того, чого ми можемо досягти, це не триватиме. Те саме вірно і для наших емоцій, думок та ідей. Все є тимчасовим, все є мінливим і непостійним. Це досягнення приходить з глибоким відчуттям втоми, яке в решті решт дозволяє нам відпустити. Чого потрібно прагнути? Навіщо щось переслідувати? Раптом ми бачимо більшу перспективу – і відпускаємо.

Є багато настанов, і багато з чим ми можемо ознайомитися, але якщо ми хочемо зустрітися віч-на-віч з тим, чим речі є насправді, немає іншого шляху, окрім як визнати мінливість.

### Від любові до мудрості

Наступний крок у нашому ознайомленні з тим, чим речі є насправді, це визнання того, що негативні емоції – корінь всіх неблагих вчинків і болю. Наш власний гнів, жадання і невідання зумовлюють весь наш біль і страждання. І навпаки, любов і милосердя – корінь всього, що є добродійним. З любов'ю і милосердям, наші вчинки автоматично стають позитивними, і ми почуваємося добре на рівні тіла й ума. Коли наш ум люблячий і милосердний, наші негативні емоції гублять опору, коли руйнівні емоції зникають, наша внутрішня мудрість має простір, щоби проявити себе. Коли нам кажуть про цю істину, або коли ми самі її визнаємо, ми отримуємо справжнє ознайомлення з тим, чим речі є насправді.

## Мотивація бодгісаттви

Коли ми розпізнаємо мінливість і починаємо дивитися на істот з любов'ю і милосердям, надходить час розпочати наше тренування бодгісаттви. Як ми бачили, тренування бодгісаттви вчить нас бути щедрими, плекати дисципліну, бути терплячим і старанним та тренувати свій ум, щоби він став більш врівноваженим і гнучким. Мета в тому, щоби досягти пізнання того, чим речі є насправді, і при цьому не забувати про свою мету привести всіх інших до щастя і процвітання. Саме так нам слід вправлятися, щойно ми усвідомили, що любов і милосердя – це корінь всього благого, і що руйнівні емоції – корінь всього негативного. Незалежно від того, якими є наші обставини, і хто знаходиться перед нами, ми сповнені рішучості робити те, що є вірним, конструктивним і найбільш корисним для інших. Словом, ми адаптуємо своє тренування до становища, в якому перебуваємо.

В той сам час нам не слід сподіватися на винагороду. Інакше легко почати думати, що ми такі надзвичайні, і що всі добрі вчинки, що ми робимо для інших, мусять певним чином винагороджуватись. Але бодгісаттви особливі саме тому, що вони не очікують винагороди чи подяки. Насправді бодгісаттви навіть не вважають своє тренування способом надбання заслуги.

Єдиним натхненням бодгісаттви є любляче і милосердне ставлення, про яке я щойно говорив. Біль і страждання зумовлюються гнівом, жаданням і невіданням, тоді як всі добрі речі творяться любов'ю і милосердям. Щойно ми отримаємо настанови і беремо їх до серця, нам слід діяти відповідним

чином. Спосіб, в який діють бодгісаттви – це тренування у шести досконалостях і чотирьох способах приваблення інших.

### Застережні знаки

Тренування бодгісаттв характеризується абсолютною відсутністю змагальності, заздрощів і зарозумілості. Тож якщо ми бачимо, що починаємо заздрити або дратуватися на тих, хто більш щедрий, дисциплінований або розумний, ніж ми, ми можемо бути впевнені, що щось пішло геть не так, як потрібно. Це означає, що ми невірно зрозуміли щось основоположне у своїй практиці. Так само, якщо ми відчуваємо необхідність випередити тих, хто на одному рівні з нами, або ставимося з презирством і зверхністю по відношенню до тих, хто нижче нас, щось точно пішло не так. В усіх таких випадках ми проґавили саму суть практики!

### Вчення залежать від слухача

Люди різняться, і тому Будда дарував велику кількість різних вчень. Вони наголошують на різних темах, залежно від слухачів. Деякі люди не потребують довгих, детальних пояснень, щоби зрозуміти як практикувати. Вони є готовими від природи. Для других, це зробити складніше, а треті потребують багато настанов. Оскільки ми всі різні, Будда дав нам різні речі, з якими ми можемо працювати – різні настанови, що відповідають нашим індивідуальним здібностям.

## Викорінення жадання

Деякі люди слухають вчення Будди і доходять висновку, що оскільки жадання – причина руйнівних емоцій і моделі негативного мислення, головне – викоринити особисті бажання і потреби. Такі люди вважають жадання найбільшою перепоною на духовному шляху, і тому їхня практика зосереджена на тому, щоби позбавитися жадань. Вони обирають простий спосіб життя і не мають нічого, окрім вкрай необхідних речей. Спираючись на такий простий і невибагливий спосіб життя, вони тренують свій ум, щоби позбавитися чіпляння і захоплення мінливими явищами. Замість цього, вони присвячують себе плеканню пізнання істинної природи речей. Таким чином вони осягають відсутність індивідуального “я” або его, а це і є мудрістю, що несе звільнення. Це один зі способів звільнитися від обумовленого існування.

## Шлях бодгісаттви

Інший набір настанов несе більш глибоке проникнення у суть явищ та включає практики, що є більш глибокими і спроможними викликати трансформацію. Він відомий як “Велика Колісниця” або “шлях бодгісаттви”. Тут мета полягає в тому, щоби осягнути порожнечу – істинну природу всіх речей, і застосовувати це осягнення на благо всіх істот. Бодгісаттви тренуються у зародженні ума пробудження. Коли вони поступово досягають успіху у тренуванні, вони переживають трансформацію, що традиційно розділяється на п’ять фаз, знаних як “п’ять шляхів”, і десять стадій, що звуться “десятьма рівнями”. Цей процес завершується досягненням повністю



пробудженого стану. Таким чином, бодгісаттви проходять увесь шлях до стану будди. Тоді, як інші зосереджуються на тому, щоби подолати жадання, практики шляху бодгісаттви передусім прагнуть подолати гнів і трансформувати всі руйнівні емоції в їхні позитивні протилежності.

### Ваджрова колісниця

В наш час, вчення, спрямовані на знищення жадання, практикуються у таких країнах, як Шрі Ланка, Таїланд і М'янма. В цих країнах чоловіки і жінки стають монахами і монахинями, щоби практикувати задоволеність своїм становищем, маючи лише базові речі та присвячуючи себе медитації і плеканню мудрості. Різноманітні традиції, що приділяють увагу шляху милосердної практики бодгісаттви, можна знайти у таких країнах, як Японія, Корея і Китай. Але є також ще третій шлях, знаний як “Ваджрова Колісниця” або “тантрійський шлях”, який зокрема практикувався у Тибеті. Завдяки майстрам минулого у нас досі є доступ до унікальних настанов і методів Ваджрової Колісниці. Ці методи і настанови принесли великі результати в Індії, де ця традиція зародилася, і пізніше у Тибеті, де люди зберегли ці настанови і передали їх далі на благо майбутніх поколінь. Ці настанови допомагають швидко і відносно легко досягти пробудженого стану.

### Чотири зовнішні попередні практики

У минулому майстри Ваджрової колісниці часто розпочинали своє тренування з розмірковування над чотирма темами, що висловлені у чотирьох ствердженнях. Нам також слід ретельно і широко розмірковувати над ними,

оскільки вони мають силу трансформувати спосіб нашого мислення і наш погляд на світ.

1. *Наше нинішнє тіло – це цінне знаряддя.*
2. *Ніщо не триває – все змінюється і добігає кінця.*
3. *Всі дії мають наслідки.*
4. *Життя, смерть і народження мають ознаки страждання.*

Якщо ми візьмемо ці чотири ствердження до серця, ми підготуємося до наступних практик. Саме тому розмірковування над цими чотирма ствердженнями відомі як чотири *зовнішні* попередні практики.

Але у Ваджровій Колісниці також надзвичайно важливо тренуватися у ставленні до всього як до чистого і досконалого. Таке чисте сприйняття є основою всіх практик цієї колісниці, тому нам потрібно завжди плекати глибоке бачення чистоти, навіть коли ми розмірковуємо над чотирма ствердженнями зовнішніх попередніх практик.

### Вірний погляд

Перед тим, як перейти до внутрішніх практик, буде доречним сказати кілька слів про пізнання. Говориться, що пізнання, яке ми досягаємо завдяки вченням Будди, – це пізнання того, чим речі є насправді. Це пізнання ми також можемо назвати *вірним поглядом*. Як ми вже зауважили, вірний погляд пов'язаний із розумінням залежного виникнення. Коли хтось досконало розуміє залежне виникнення, ця людина автоматично приймає вірний погляд. Говориться, що всі явища позбавлені самосучої природи, оскільки

вони виникають у залежності від причин і обставин. Коли ми розуміємо значення цього ствердження, не просто інтелектуально, але також на власному досвіді, ми досягаємо вірного погляду.

Залежне виникнення описується як ланцюг з дванадцяти ланок, перша з яких – це невідання. Маючи вірний погляд, ми бачимо, як невідання є основою для негативної обумовленості нашого ума, і як воно постійно підтримує кармічні вчинки, що тримають нас у полоні злісної коловерті причини і наслідку. Вірний погляд – це знання, що прориває і розсіює наше фундаментальне невідання. Це знання веде до цілковитої свободи від болісного циклу народження, смерті і переродження, відомого також як “самсара”.

### Чотири внутрішні попередні практики

Споглядання чотирьох зовнішніх попередніх практик робить наш ум сильнішим і гнучкішим. Наш ум стає схожим на родюче поле, очищене від каменів і бур'янів. Насіння, яке ми саджаємо на такому полі, проросте і перетвориться на здоровий урожай. Оскільки ми так далеко сягнули, настав час перейти до чотирьох *внутрішніх* попередніх практик.

#### 1. Прихисток і ум пробудження

Перша з чотирьох внутрішніх попередніх практик – це знаходження прихистку і зародження ума пробудження. Знаходження прихистку у Будді, Дгармі і Сангзі та зародження ума пробудження поєднується з виконанням повних поклонів. Результатом є ментальна та фізична вправа, що очищує нас від

усього неблагого, що ми породили за допомогою недоброчинного застосування свого тіла – у цьому житті та в усіх попередніх народженнях. Негативність очищується, коли ми використовуємо своє тіло, щоби висловити повагу і відданість, і одночасно в умі просимо про захист Трьох Дорогоцінних та зароджуємо ум пробудження. Прихисток – це корінь звільнення. Ум пробудження – це корінь всевідання. Їхнє поєднання – це перша з чотирьох попередніх практик.

## 2. Медитація Будди Ваджрасаттви

Наступна духовна вправа – це медитація Будди Ваджрасаттви. Ця практика також очищує, але на цей раз головне спрямування робиться на небагі речі, які ми сказали. Тут ми намагаємося очистити негативні наслідки всіх образливих слів, які ми коли-небудь промовили і всього мовленого, що викликало суперечності або нещастя, в цьому житті та у всіх попередніх народженнях. Все таке неблагоє використання голосу мало негативні наслідки для нашого існування, і ми продовжуємо нести у собі цю негативність. Хоча ці небагі чинники були створені голосом, вони також проявляються у нашому умі і тілі. Щоби звільнитися від такого типу негативності, ми тренуємося у каятті у колишніх не благих вчинках, уявляючи Ваджрасаттву та цілющий очисний потік нектару, що з нього витікає, коли ми промовляємо його мантру.

### 3. Офірування

Для практиків Ваджрової Колісниці, способом осягнення вірного погляду є виконання третьої попередньої практики – офірування. Це є символічне офірування, що має зовнішній, внутрішній і сокровенний смисл. На зовнішньому рівні ми офіруємо все добре, гарне і благе у світі. На внутрішньому рівні, ми офіруємо своє тіло і добру вдачу. За допомогою вчинення таких зовнішніх і внутрішніх офір, ми здобуваємо здатність осягнути речі такими, якими вони є насправді, за межами концепцій. Це неконцептуальне розуміння є само по собі сокровенною офірою, і це в дійсності є найбільшою з усіх можливих офір.

Справжня причина, через яку ми здійснюємо офіри, – це бажання звільнитися від запутаності і хибних поглядів, що заважають істинному погляду зародитися в нас. Коли ми здійснюємо офіри буддам і бодгісаттвам, ми очищуємо негативність, що була створена через думання і сприйняття світу егоцентричним чином, що не має нічого спільного з реальністю. Так, здійснюючи офіри на трьох рівнях пробудженим буддам, ми очищуємо свій ум від усієї такої негативності. Саме таким чином усуваються ментальні затьмарення способом Ваджрової Колісниці.

### 4. Єднання з Гуру

Останньою з внутрішніх попередніх практик є єднання свого ума з умом мудрості гуру. Ця практика, що лежить в основі всього тренування Ваджрової Колісниці, призводить до великих результатів швидко і легко. У цій меди-

тації ми отримуємо благословення нашого головного вчителя і всіх інших майстрів традиції передання мудрості. Таким чином, ми єднаємося з пробудженою мудрістю традиції передання. Саме тому ця практика є такою потужною. Єднаючи свій ум з умом гуру, ми досягаємо здатності на власному досвіді, раптово і безпосередньо, побачити чистоту всіх явищ, що є ключовим пізнанням – серцем вчень Ваджрової Колісниці.

У цій практиці ми спочатку молимося своєму головному гуру, всім майстрам передання і всім пробудженим істотам. Ми згадуємо про їхні дорогоцінні якості, які ці істоти демонструють за допомогою тіла, мови й ума, і ми радіємо цим якостям. Зокрема ми радіємо силі їхніх настанов. Якщо ми візьмемо їх до серця, ці настанови дають нам можливість дбати і допомагати всім істотам. Після цього ми молимося цим майстрам благословити нас, щоби ми змогли осягнути природу ума і привести всіх істот до звільнення і пробудження. І в кінці ми тренуємося, отримуючи посвяту від нашого головного гуру і єднаючи нероздільно свій ум з його умом мудрості.

### Чисте сприйняття

У Ваджровій Колісниці є багато методів, але всі вони зводяться до того, чи ми спроможні сприймати речі чистими і досконалими. Якщо у нас є така здатність, ми без сумніву багато здобудемо від практики Ваджрової Колісниці. Але не так багато людей мають таку вдачу. Наша звичайна, затьмарена свідомість постійно зайнята неблагим мисленням, і ми завжди готові діяти у відповідності до своїх почуттів відрази, прив'язаності і невідання. Якщо ми не можемо взаємодіяти з настановами, майстром

і іншими практикуючими з розумінням того, що все є чистим і досконалим, тоді речі можуть піти дуже зле. Через це важливо стеретися сумнівів і хибних поглядів. Звичайно, таким чином нам потрібно ставитися до вчень, вчителя і інших практикуючих, але це також стосується і всіх інших істот. Лише тоді наша практика стане бездоганною і чистою. В кінцевому рахунку, саме тому ми тренуємося єднати свій ум з умом мудрості гуру.

### Ознаки поступу

Попередні практики є корисними і необхідними. Нам слід вправлятися у них з відкритим і щирим умом. Непотрібно поспішати, але також не слід безкінечно тягнути з їх виконанням. Коли ми почнемо ці практики, то побачимо, що наш ум почне змінюватися. Наша реакція буде не такою, як раніше, ясність, теплота і сила сповнять нас зсередини. Ми станемо більш рівноваженими і гнучкими. Наші потяги й емоції будуть менше нас контролювати. Поступово ми станемо більш дбайливими, відданими і свідомими. Це певні ознаки того, що наші попередні практики працюють так, як слід. Є також інші ознаки, що свідчать про ефективність нашого тренування, але вони є вторинними. Такі знаки можуть проявитися, наприклад, у снах.

### Посвята

Коли ми завершуємо зовнішні і внутрішні попередні практики, ми дійсно входимо на шлях Ваджрової Колісниці. Тоді надходить час отримати посвяти, що ведуть до визрівання, і настанови, що ведуть до звільнення. Саме

таким чином у Ваджровій Колісниці передається мудрість. Ми кажемо, що ум досягає визрівання завдяки посв'ятам і звільняється завдяки настановам.

Посв'яти, що ведуть до визрівання, знайомлять нас з тим, чим речі є насправді. Як ми вже говорили, слова *ознайомлення* і *вказання на природу* слід розуміти наступним чином – приведення нас до зустрічі віч-на-віч з тим, чим речі є насправді. У Ваджровій Колісниці таке ознайомлення зазвичай відбувається шляхом ритуалу чотирьох посв'ят, які кваліфікований майстер дарує учню. Кожна посв'ята ознайомлює нас з особливим типом пізнання. Ці чотири типи пізнання можна описати таким чином:

*Всі форми, що ми бачимо, – це порожнеча зору.*

*Всі звуки, що ми чуємо, – це порожнеча слуху.*

*Всі відчуття – це блаженна порожнеча.*

*Всі концепції – це одвічна мудрість, вільна від думок.*

Перші два типи пізнання – демонстрація того, що все, що ми бачимо і чуємо, є невіддільне від порожнечі. У філософії це також пояснюється, як вчення Великої Колісниці. Відмінність у тому, що Велика Колісниця передає це за допомогою філософського обґрунтування, тоді як у Ваджровій Колісниці ці типи пізнання – дійсні переживання, що передаються шляхом ритуалу.

Третя посв'ята вказує на те, що всі відчуття – це блаженна порожнеча. Тут тонкі канали, енергії і сутності у тілі використовуються для того, щоби полегшити осягнення того, що всі відчуття – приємні, неприємні чи нетральні – насправді ніщо інше, як велике блаженство. На відміну від перших двох посв'ят, цей процес є особливістю, притаманною лише Ваджровій Коліс-



ниці. Тим самим є і четверта посвята, вказання на те, що істинна природа думок – це одвічна мудрість, вільна від думок. Сутність думок – це одвічна мудрість, вільна від думок. Коли нас знайомлять з цим, ми можемо безпосередньо досягнути, що природа думок – це мудрість.

У Ваджровій Колісниці, є багато практик і підходів. Але перспектива четвертої, заключної посвяти, це кульмінація всього. Тут ми безпосередньо зустрічаємось з істинною природою думок – переживаємо природу думок як мудрість, вільну від концепцій. Проте надзвичайно важливо, щоби наш досвід був справжнім. В протилежному випадку він не може привести до істинного досягнення. Якщо ми сприймаємо чотири посвяти на інтелектуальному рівні і невірно розуміємо їхню важливість, тоді шлях закривається. Якщо ми віримо, що мали досвід того, чим речі є насправді, але в дійсності це не так, шлях блокується, оскільки все, що ми робитимемо після цього, розвиватиметься на основі хибного припущення.

### Невірне розуміння порожнечі

Нам слід чітко розуміти вірний погляд. Погляд – це основа нашого тренування. Саме наше розуміння погляду зумовлює те, чи є наша практика автентичною. Якщо ми розвинемо хибний погляд, тоді помилкам не буде краю. Дійсно, природа невірного розуміння – хибно вважати, що ви щось зрозуміли. Наприклад, у контексті буддійської філософії, це може статися, якщо ми вважаємо, що наше розуміння порожнечі є досконалим, навіть якщо у нас є лише інтелектуальне розуміння порожнечі, що дуже далеке від глибини справжнього пізнання на основі досвіду. Якщо це невірне розумін-

ня залишити без перевірки, наша практика може виродитися у звичку обмірковувати набір обраних концепцій – так чином ми духовно застрягнемо. Щоби досягти справжнього розуміння порожнечі, нам слід отримати настанови безпосередньо від майстра, що здобув осягнення і сам має дійсне усвідомлення порожнечі.

### Невірне розуміння природи ума

Так само, як ми можемо помилитися щодо порожнечі, ми також можемо помилитися щодо природи ума. Наприклад, ми можемо думати, що знаємо як плекати розпізнавання природи ума, тоді як насправді ми цього не знаємо. Можливо, ми думаємо, що вся справа в тому, щоби усвідомлювати свої думки – те, як вони з'являються і зникають. Все що ми робимо – це просто сидимо і спостерігаємо за думками. Ми намагаємося зауважувати кожен тонкий імпульс і свої відчуття. На жаль, це не має абсолютно нічого спільного з розпізнаванням природи ума.

### Невірне розуміння одвічної мудрості

Те саме стосується й одвічної мудрості. Осягнення одвічної мудрості – розпізнавання мудрості, вільної від думок. Коли ми чуємо про це, то можемо уявити, що нам слід лише пересвідчитися у тому, що в нас немає думок. Але просто не мати думок – це зовсім не те саме, що осягнення мудрості, вільної від думок. Одвічна мудрість, вільна від думок, – осяйна, гостра, жива і безпосередня. Вона має розкритися саме таким чином, якщо ми хочемо, щоби розпізнавання одвічної мудрості, вільної від думок, було нашою практикою.

Іншими словами, надзвичайно важливо, щоби ми бачили речі такими, якими вони є. В протилежному випадку наше хибне розуміння може швидко завести нас у сліпий кут.

## Вищий провідник

Попередні практики можуть врятувати нас від сліпих кутів. Також саме тому ми шукаємо провідника буддійських вчень – саме тому слова Будди передавалися від покоління до покоління, і ми до сьогоднішнього дня вивчаємо класичні коментарі і трактати. Усні настанови служать тій самій меті, але головне отримувати їх від когось, хто вже є втіленням пізнання і досвіду того, що мають на меті передати ці настанови. Іншими словами, наш вчитель має бути тим, хто осягнув істинну природу реальності – тим, кому ми можемо довіряти, оскільки він чи вона говорить на основі власного досвіду. Такий вчитель може безпомилково передати настанови нам і упевнитися в тому, що ми не зрозуміли їх хибно. Саме тому так важливо зустріти кваліфікованого провідника і підтримувати з ним контакт, поки все не стане для нас абсолютно ясно.

## Особливий шлях

Всі буддійські традиції зосереджуються на досягненні вірного погляду. І все ж здається, що зараз багато людей особливо цікавиться саме настановами Ваджрової Колісниці. Без сумніву, це так тому, бо Ваджрова Колісниця не вимагає від нас зректися речей, якими ми насолоджуємося в житті. Насправді у Ваджровій Колісниці такі речі вважаються самим шляхом до

пробудження. П'ять руйнівних емоцій – заплутаність, жадання, гнів, гордіня і заздрість – розглядаються як шлях до пробудження за одне життя, а самсара розпізнається як сам пробуджений стан.

## Спокійний ум

Якщо ми хочемо, щоби п'ять руйнівних емоцій були нашим шляхом до пробудження за одне життя, тоді нам потрібний вірний погляд, а наша практика має бути у відповідності до фундаментальної чистоти всіх речей. Все зводиться до ознайомлення з природою ума і нашого розпізнавання вірного погляду. Щоби здобути вірний погляд, є низка речей, які ми можемо зробити.

Наприклад, один особливий метод готує нас до розпізнавання вірного погляду, дозволяючи нашому уму розслабитися і заспокоїтися. Легше розпізнати вірний погляд, коли наш ум є спокійним. В той сам час нам необхідно розуміти, що ця техніка – лише спосіб, а не кінцева мета. *Спокійний ум – це не те саме, що звільнення.* Але якщо наш ум не є спокійним, наша здатність розпізнати те, чим речі є насправді не може розвинути. Саме тому іноді говорять, що для пізнання необхідний спокійний ум.

Якщо ви візьмете склянку з каламутною водою і постійно труситимемо її, вода ніколи не зможе стати прозорою. Але якщо перестати її трусити, забруднення поволі осяде на дно, аж поки врешті решт вода не стане цілковито чистою. Наш ум працює таким самим чином. Коли ми перестаємо годувати свої думки і дозволяємо своєму уму заспокоїтися, він очищується сам собою.

## Нероблений природний стан

Є багато різновидів ментального спокою, але у Ваджровій Колісниці є особливий вид спокою, що дуже корисний. Він називається *нероблений природний стан*. Цей тип медитації дуже простий. Все, що нам слід робити, це дозволити уму бути саме таким, як він є:

*Нічого не породжуйте, нічого не стримуйте. Просто дозвольте своєму уму бути саме таким, як він є, зараз, уцю мить, абсолютно вільним від сподівань і очікувань.*

Це здається легко і просто – і це є легко. Проте оскільки звичка щось робити і діяти настільки укорінилася в нашому естві, насправді може бути дуже складно не робити геть нічого. Тому нам потрібно плекати усвідомлювання і постійно нагадувати собі, що не потрібно нічого робити. Коли ми пам'ятаємо дозволити уму просто бути, таким, як він є, тоді ум набуває природного стану. Такий тип ментального спокою – найкращий з усіх можливих. З нього може зародитися справжнє пізнання.

## Метод відрізняється від осягнення

Коли ум перебуває в спокої, з'являється простір для проявлення справжньої мудрості. Через це для нас надзвичайно важливо знати як заспокоїти свій ум. Щоби досягти спокою ума, немає кращого методу аніж просто перебувати природно у цьому моменті. Але пам'ятайте: це просто метод, а не мета! Дозволити уму перебувати у неробленому природному стані – не те саме, що розпізнати природу ума. Це брама до осягнення, мудрості і пізнан-

ня, *але це не те саме, що осягнення*. Так важливо зрозуміти цю різницю. Залишення ума у неробленому природному стані – це метод, який полегшує зародження мудрості. Коли ум може перебувати природним чином, так як є, тоді зовсім нескладно розпізнати природу ума.

## Багато методів, одна мета

Є багато речей, які ми можемо зробити, щоби перебувати у неробленому природному стані і розпізнати природу ума. Багато практик допомагають розсіяти затьмарення в нашому умі і створити необхідні умови. Все різноманіття технік і практик, вивчення, розмірковування, споглядання і медитація мають єдину мету – полегшити розпізнання природи ума. Саме тому ми молимося пробудженим майстрам і просимо їх про благословення і допомогу. Саме тому ми тренуємося єднатися нероздільно з їхнім пробудженим умом. Це тренування має лише одну мету – допомогти нам розпізнати природу ума.

## Усамітнення

Якщо ви хочете досягнути природу ума, корисно проводити час у спокійному, тихому місці, в якому немає відволікань. Знайдіть усамітнене місце, далеко від мирських справ, де ви можете зосередитися на Дгармі. Це найкраще місце для перебування. Там ви можете відкласти всі повсякденні турботи і хвилювання і замість цього присвятити час тому, що дійсно важливо. Майстри минулого чинили так, а отже і нам слід так чинити. Для нас, початківців, поступ буде майже неможливим, якщо ми не знай-

демо час для практики. Нам потрібно проводити час на самоті. Саме так наша практика може набрати швидкість і отримати необхідний імпульс. Тибетська традиція радить, щоби ми приділили три роки практиці на самоті. Якщо це неможливо, тоді спробуйте приділяти усамітненій практиці кілька місяців щороку. Два або три тижні – це мінімум, але звичайно будь-який час присвячений практиці на самоті буде корисним.

### Наш час, наш вибір

Якщо ми не знайдемо час для практики, тоді нам слід бути чесними з собою і визнати, що буде дуже складно скористатися унікальною можливістю, яка в нас є у цьому житті. Зараз ми живі, але наше життя минає, хочемо ми цього чи ні. З кожним днем, що минає, наше життя коротшає на один день. Незалежно від того, як ми вирішимо провести своє життя, воно незабаром закінчиться.

Можливо, ви зайняті й у вас багато обов'язків. Можливо, відчуваєте, що у інших є багато сподівань, які вам потрібно виправдати. Але чи залишок вашого життя вже заброньований? Чи у вас є право голосу обрати, як проводити свій час? Подумайте про це. Чи у вас дійсно зовсім немає часу протягом дня? Звичайно є. Насправді у нас у всіх є досить велика здатність впливати на те, чому приділяти своє життя. Тож чом би не застосувати свій вплив зараз для того, щоби знайти час для практики? Якщо ви знайдете час для практики у місці, що їй сприяє, тобто там, де мало відволікань, ви зможете далеко піти.

## Справа не в тому, щоби дивитися

Коли ми перебуваємо у місці, де ми можемо всім серцем зосередитися на практиці, наш ум може зупинитися і заспокоїтися. Тоді, коли ум розслаблений, у ньому може зародитися пізнання його власної природи. Коли ми дозволяємо своєму тілу, голосу й уму перебувати природним чином, нам слід нагадувати собі: *Погляд не в тому, щоби дивитися, залиш дію споглядання!*

Що відбувається, коли ми беремо таку настанову до серця? Коли ум перебуває у неробленому природному стані, ми нагадуємо собі, що вірний погляд не може бути штучно досягнутий чи створений. Тоді що нам ще залишається, як не відкинути всі точки опори, включно з самою ідеєю про досягнення вірного погляду? Коли всі зусилля і точки опори цілковито відкинуті, природа ума стає оголеною, тоді осягнення вірного погляду зароджується само собою.

## Ми дуже добре знаємо

Ми дуже добре знаємо, що якщо не приділимо час практиці, ми ніколи її не почнемо. Знати, що щось є абсолютно необхідним і все ж це ігнорувати – не просто безглуздо, це абсурдно. Це схоже на людину, що помирає від спраги на березі великого озера. Це гарна аналогія, яку слід запам'ятати.



## Хватка свідомості

Вірний погляд – це брама до звільнення. Нашум невідання, що кружляє у самсарі, породжується нашими думками. Наші думки – основа для негативних емоцій, що зумовляють оману і спричиняють біль і страждання всім. “Думати” – це ум, що чіпляється. Думання – це наш ум, що зациклюється на чомусь і не може це відпустити. Ось корінь усіх наших проблем: ум, що чіпляється і не може відпустити.

Це дуже важливий момент. Якщо наші думки створюють проблему – якщо насправді вони і є проблемою – тоді робити щось зі своїми думками – це не життєздатне рішення. Не має значення, якими вправними ми є у зосередженні і спрямуванні своєї уваги, оскільки саме тут – у чіплянні свідомості – коріниться сама проблема.

## Одвічна мудрість, вільна від думок

Лише повна відсутність думок може нас звільнити. Нам потрібно досягти стан мудрості, що є досконало осяйним і вільним від думок. У цьому не допоможе жодне тренування з медитації, бо немає нічого, що слід тримати в умі, нічого, на чому слід зосереджуватися, і нічого, на що слід спрямовувати свою увагу. Тож залиште ідею медитації, і ви більше не будете відволікатися.

Одвічна мудрість, вільна від думок, розкриває хватку невідання – двоїстий ум. Одвічна мудрість, вільна від думок, руйнує схему роботи звичайної свідомості і виходить за межі суб'єкту, об'єкту і дії. Одвічну мудрість, віль-

ну від думок, не можна досягнути за допомогою концепцій. Вона – досить буквально – *непомисленна*. І все ж ми можемо тренувати свою свідомість, щоби розпізнати її. Серед багатьох технік, які можна застосовувати, дозволяти уму перебувати у неробленому природному стані – одна з найкращих.

## Наша істинна природа

Я вже зауважив це неодноразово: ми мусимо зрозуміти, що всі обумовлені речі мінливі, і не ловитися на всі хитрощі, що зазвичай нас дурять. Коли ми це робимо, важко не відчутися відразу до всього цього становища. З відразу і розчаруванням зароджується бажання звільнитися – палке прагнення свободи, що надихає і живить все, що ми робимо. Мінливість завдає болю... але причина, через яку ми споглядаємо смерть і руйнування не в тому, що нам подобається почуватися засмученими. Ми робимо це тому, що це дає нам сміливість і силу дивитися на світ з любов'ю і милосердям. Любов і милосердя зцілює наш ум. Коли ми дивимося на світ люблячими очима, всі недобрі думки і емоції зникають самі собою.

Таким чином, любов і милосердя сприяють нашому розумінню і тренуванню. Настанови кажуть нам відпустити чіпляння свого двоїстого ума. В той самий момент, коли концептуальний ум послаблює свою хватку, ми розпізнаємо одвічну мудрість, що є істинною природою всіх істот. Це те, чим ми є насправді. Ми здобуваємо це як безпосередній досвід, коли концептуальний ум зупиняється і наше двоїсте сприйняття руйнується.

Наша медитація – це нероблений природний стан. Згадайте про приклад каламутної води – якщо ви залишите її в спокої, вона очиститься сама собою. Те саме вірно й для ума. Якщо ми не будемо займати свою свідомість, вона заспокоїться – і природа ума проявить себе.

### Розчахнутий, наче небо

Яким чином ми стаємо справжніми практиками Ваджрової Колісниці? Все залежить від нашого ума і стану свідомості. Наш ум має перетворитися на ум практика – розчахнутий і абсолютно не обмежений тісною кліткою думання. Наш ум має стати безмежним і вільним від перешкод, як небесний простір. Саме так слід практикувати. Свідомість відпустила свою хватку, і більше немає за що триматися, і немає того, хто тримається. Саме це – досконала практика. Все, що залишається, це мудрість – нероблена, чиста пробудженість. Це є пізнання природи реальності – одвічно чиста мудрість. Це пізнання відрізняється від усіх інших типів розуміння і розпізнання, тому що саме там, в той самий момент, реальність проявляється і розпізнається так, як є. Це істинна природа істот. Це пробудження всіх будд.

### За межами сподівання і страху

Коли хватка концептуального ума розтискається, проявляється природний стан, і для всіх чудових якостей, про які ми стільки чули, з'являється простір, в якому вони можуть розкритися. Безкінечна любов і милосердя будд, всевидяча мудрість, що осягає істинну природу всього – такі якості прояв-

ляються з одвічної мудрості, що вільна від думок. Більше немає на що сподіватися. Більше немає, чого боятися. Ми звільнилися від усіх пут концептуального ума. Тибетський майстер Гоцангпа якось сказав:

“Ум звичайної людини –

Завжди ніщо інше, як пробуджена мудрість.

Якщо ми досягаєте це, навіть коли майстер на це не вказує,

Це саме воно і є!”

## Суть буддійських вчень

Нам потрібно практикувати саме серце вчення. Це те, що я сам намагаюся робити, і хоча мені це не завжди вдається, я роблю все, що в моїх силах. Ось три настанови, що узагальнюють всю суть вчень Будди:

*Розуміючи, що світ мінливий і часу обмаль, послабте прив'язаність  
і навчіться відпускати.*

*Ставтеся до всіх істот, як до своїх батьків, і невтомно вправляйтеся  
у щедроті, дисципліні, терпінні, старанності, зосередженні і мудрості.*

*Природа вашого ума – досконале пробудження: зрозумійте це, отримайте  
досвід і здобудьте досягнення цього.*

Є також і четверта настанова, якій вчить лише Ваджрова Колісниця. Вона радить нам знайти того, хто може вказати нам на природу нашого ума – гуру, що має досвід і чесність. Така людина може привести нас на зустріч віч-на-віч з природою ума, і коли *це* стається, всі перепони зникають.

Знати таку людину – це джерело неймовірної снаги і сили. Тож четверта настанова:

*Вважайте свого вчителя Буддою і дозвольте вашим умам злитися воєдино.*



## Про автора

Чок'ї Ньїма Рінпоче – всесвітньо відомий буддійський вчитель і майстер медитації. Він народився у Тибеті у 1951 році і є старшим сином Кунсанг Дечен, відданої практикуючої буддизму, і Тулку Ург'єна Рінпоче, довершеного майстра буддійської медитації. В ранньому дитинстві його розпізнали як сьоме перевтілення тибетського майстра Гара Друбчена і зробили головним ламою монастиря Дронг, що у районі Накчукха на північ від столиці Тибету міста Лхаси.

У 1959 році, внаслідок китайської окупації Тибету, Рінпоче разом зі своєю родиною був змушений шукати притулок в Індії і Непалі, де він провів юність, навчаючись під проводом найвидатніших тибетських буддійських майстрів, таких як Шістнадцятий Кармапа, Діло Кх'єнцє Рінпоче і Тулку Ург'єн Рінпоче. У 1976 році його було зведено на трон настоятеля монастиря Ка-Ньїнг Шедруб Лінг у Катманду, що і досі залишається серцем його дедалі зростаючої активності. Наразі під його опікою перебуває більше 500 монахів і монахинь у цьому та інших монастирях у Непалі. Монастир Дронг, що був повністю зруйнований під час Культурної Революції, нещодавно був відбудований і знову є домом для спільноти монахів.

Чок'ї Ньїма Рінпоче є засновником і духовним очільником багатьох центрів буддійського вивчення і медитації в Азії, Європі і Північній Америці. У Непалі він керує Інститутом Рангджунг Єше, міжнародним навчальним центром, в якому студенти можуть здобути ступінь бакалавра, магістра і доктора буддійських наук. Для тих, хто хоче навчатися вдома, Рінпоче пропонує програму практики “Потрійна досконалість Тари”, що охоплює весь буддійський шлях. Вдома, у Непалі, він активно займається соціальною діяльністю через свою місцеву добродійну організацію Шенпен.

Щоби дізнатися більше про Чок'ї Ньїму Рінпоче і його діяльність, відвідайте Інтернет сторінку [shedrubfund.org](http://shedrubfund.org).

ЧОК'Ї НЬІМА РІНПОЧЕ  
СМУТОК, ЛЮБОВ, ВІДКРИТІСТЬ: БУДДІЙСЬКИЙ ШЛЯХ РАДОСТІ



Громадська організація "Рангджунг Єше Україна"

12275, Україна, Житомирська область, Житомирський район  
селище Хомівка, вул. Лісова, 1.

ЄДРПОУ 40982572, р/р. UA093007110000026007052630266  
в ПАТ КБ «Приватбанк» код банку 300711

Контакти



Видавць «ФОП Середняк Т.К.», 49000, Дніпро, 18, а/с 1212  
Свідоцтво ДК No 4379 від 02.08.2012. Ідентифікатор видавця ISBN 8111

Адреса 49000, Дніпро, 18, а/с 1212. Контакти (096)-308-00-38,  
7980400@gmail.com