

Частина перша



ОСНОВА



*Усі живі істоти, включно з нами, вже володіють
первинним семенем просвітлення.*

Гампопа «Дорогоцінна оздоба вивільнення»

1

ПОДОРОЖ РОЗПОЧИНАЄТЬСЯ

*Якщо й існує якась релігія, здатна відповісти
науковим потребам сучасності, то це буддизм.*

Альберт Ейнштейн

Набувши досвіду буддійської практики, про буддизм як про релігію ви вже не думаєте. Ви думаєте про нього як про науку, про метод дослідження власного переживання за допомогою технік, які дають змогу відстежувати свої дії та реакції без оцінювання, у погляді, спрямованому на розпізнання: «Ага, тож от як працює моя свідомість. От що мені треба зробити, щоб відчути щастя. А щоб оминати страждання, мені потрібно уникати цього».

У своїй основі буддизм є дуже практичний. Він вчить нас виховувати в собі відчуття спокою, радості й упевненості та оминати те, що провокує почуття тривоги, безнадійності й страху. Суть буддистської практики розкривається не стільки в намаганні змінити свої думки чи поведінку, щоби стати кращою людиною, скільки в розкритті усвідомлення того, що ви вже хороші, цілісні й довершені, хоч якої думки ви є про ті обставини, які визначають ваше життя. Йдеться про розпізнання властивого потенціалу вашого ума. Інакше кажучи, буддизм не так опікується завданням вашого оздоровлення, як підводить до розпізнання того, що ви просто тут і зараз уже настільки цілісні, добрі й сповнені внутрішнього блага, якими б ви коли-небудь могли тільки сподіватися стати.

У таке складно повірити, правда?

Ну, довгий час я теж у це не вірив.

Тож розпочати я хотів би із зізнання, що може видаватися дивним почути від того, кого вважають перевтіленим ламою і хто у своїх попередніх життях мусив би робити безліч усілякого пречудового. З раннього дитинства мене переслідували почуття тривоги й страху. Поруч із незнайомими людьми в мене страшенно калатало серце, і я часто пітнів. Утім, для того дискомфорту, який відчував, не було жодних підстав. Я жив у прекрасній долині, оточений любов'ю моєї родини, безлічі монахів, черниць та інших людей, які були глибоко занурені в учення про те, як пробудити внутрішній мир і щастя. А проте ця тривога супроводжувала мене всюди, немов тінь.

Мені було, напевно, близько шести, коли я вперше відчув бодай якесь полегшення. Натхненний насамперед дитячою цікавістю, я почав лазити по пагорбах, що оточували долину, в якій я ріс, досліджуючи печери, в яких численні покоління буддистських практиків проводили

своє життя в медитації. Бувало, забирався до печери і вдавав, що медитую. Насправді я не мав ні найменшого уявлення, як медитувати. А просто сидів і крутив собі в умі мантру *Ом Мані Пеме Хум* – особливу комбінацію древніх складів, знайомих чи не всім тибетцям, як буддистам, так і небуддистам. Начитуючи подумки мантру, я так сидів подеколи годинами без аби якого розуміння, що роблю. Однак починав відчувати, що поступово мною оволодіває спокій.

А проте після трьох років сидіння по печерах, намагаючись з'ясувати, як треба медитувати, моє занепокоєння зросло до такої міри, що на Заході його б, напевно, діагностували як повноцінний панічний розлад. Якийсь час я керувався лише кількома неформальними настановами мого діда, видатного майстра медитації, який волів замовчувати свої досягнення, але зрештою таки зважився попросити маму переказати моєму батькові, Тулку Ург'єну Рінпоче, прохання про моє формальне навчання в нього. Батько погодився і впродовж наступних трьох років навчав мене різних методів медитації.

Спершу я багато чого не розумів. Я намагався лишати свій ум у спокої, як він учив, але лишатися спокійним мій ум був нездатний. Насправді впродовж тих перших років формального навчання я відчував, що відволікаюся дедалі більше, ніж раніше. Дратувало мене будь-що: фізичний дискомфорт, шуми навколо, конфлікти з іншими людьми. Лиш тільки через роки я зрозумів, що гірше мені насправді не ставало: я просто став більш свідомий того постійного плину думок і переживань, яких перед тим ніколи не розпізнавав. Побачивши, як через цей процес проходять інші люди, тепер я вже розумію, що для тих, хто тільки вчиться досліджувати свій ум за допомогою медитації, такий досвід типовий.

Хоч я почав відчувати короткі моменти спокою, страхи та паніка далі переслідували мене, немов голодні привиди, – особливо звідтоді, як мене почали кожні кілька місяців відправляти до Шераб Лінгу, монастиря в Індії, який є основною резиденцією Дванадцятого Тая Сіту Рінпоче, одного з найвидатніших майстрів тибетського буддизму серед живих сьогодні, а також одного з моїх найвпливовіших учителів, чию велику мудрість і доброту, виявлену в спрямуванні мого розвитку, мені ніколи не сплатити сповна. Там мені доводилось навчатися під керівництвом нових для мене вчителів і серед незнайомих учнів. Після того я повертався до Непалу, щоби продовжувати навчання в мого батька. Так я провів майже три роки, курсуючи туди-сюди між Індією та Непалом, формально навчаючись і у свого батька, і у вчителів Шераб Лінгу.

Один із найстрашніших, найважчих епізодів стався незадовго до мого дванадцятого дня народження, коли мене відправили до Шераб Лінгу з особливою метою, перед якою я тремтів уже вельми довго: мала відбутися моя офіційна інтронізація, як утілення Першого Йонге Мінг'юра Рінпоче. На церемонію зібралися сотні людей, я годинами приймав їхні дарунки і благословляв усіх, наче справді був якоюсь важливою персоною, а не просто наляканим дванадцятирічним хлопчиком. Минали години, і я так зблід, що мій старший брат, Цокньї Рінпоче, який стояв поруч, гадав, що я зомлію.

Коли озираюся на ті часи і бачу всю ту доброту, яку виявляли до мене вчителі, мене подив бере з того, як я міг узагалі відчувати такий страх. Сьогодні мені зрозуміло, що основою моєї тривоги була відсутність справдешнього розпізнання дійсної природи мого ума. Моє тогочасне осягнення було суто інтелектуальним. Воно не було

досвідом того безпосереднього переживання, який дав би мені змогу побачити, що всі мої страхи та дискомфорт – породження мого ума і що непохитна основа спокою, впевненості й щастя була для мене ближчою, аніж навіть власні очі.

І саме тоді, коли я приступив до формального буддійського навчання, зі мною сталося щось дивовижне, але інше – тоді я ще не усвідомлював, що цей новий поворот матиме тривалий вплив на моє життя й фактично прискорить особистий прогрес: мене почали потроху ознайомлювати з ідеями та відкриттями сучасної науки, зокрема в галузі досліджень природи та функціонування мозку.

ЗУСТРІЧ УМІВ

*Для того щоб побачити, що відбувається дійсно,
ми повинні всістись і дослідити ум,
дослідити своє переживання.*

*Калу Рінпоче
«Дорогоцінне оздоблення проявлених настанов»*

Франсіска Варелу, чилійського біолога, якому згодом судилося стати одним із найвідоміших нейронауковців ХХ століття, я зустрів, коли був ще дитиною. Франсіско приїхав до Непалу опановувати буддійський метод дослідження ума й навчатися під наставництвом мого батька, чия репутація привернула увагу чимало західних учнів. Коли ми не вчилися й не практикували, Франсіско часто обговорював зі мною сучасну науку, приділяючи особливу увагу предмету своєї спеціальності – структурі й функціонуванню мозку. Він, певна річ, старанно викладав свої уроки термінами, які були б зрозумілими

дев'ятирічному хлопчику. Помітивши мою цікавість до науки, інші західні учні мого батька також почали вчити мене тих сучасних теорій біології, психології, хімії та фізики, у царинах яких вони були обізнані. Це трохи нагадувало одночасне вивчення двох мов: з одного боку – буддизму, з іншого – сучасної науки.

Пригадую, я навіть думав, що між ними немає якоїсь принципової різниці. Слова були різними, але смисли видавалися майже однаковими. Крім того, невдовзі я зауважив, що надзвичайно схожим був навіть підхід, з яким працювали західні та буддійські вчені. Класичні буддійські тексти починаються з викладення теоретичного або філософського базису дослідження, для означення якого зазвичай використовують термін «Основа». Тоді вони переходять до різних методів практики, які загалом називаються «Шляхом», і завершуються ці тексти аналізом результатів особистих здійснень, означених як «Плід», а також поданням пропозицій для подальшого вивчення. Подібна ж структура часто притаманна і для західних наукових досліджень, які розпочинають з викладення гіпотези чи теорії, продовжують поясненням методів, якими теорію досліджують, і завершують аналізом, у якому отримані результати експериментів порівнюють із вихідною гіпотезою.

Та найбільше в одночасному вивченні сучасної науки та буддійської практики мене вразило те, що буддійський підхід навчав людей інтроспективного, або суб'єктивного, методу досягнення повноти свого потенціалу щастя, тоді як західна думка оперувала скоріше об'єктивним методом пояснення того, як і чому працюють учення. Самі собою і буддизм, і сучасна наука володіють надзвичайним розумінням роботи свідомості людини. Але разом вони формують повніше й зрозуміліше ціле.

Якось ближче до закінчення періоду моїх мандрівок поміж Індією й Непалом я довідався, що незабаром у Шераб Лінзі розпочнеться програма трирічного ретриту. Її ретритним майстром мав стати Салджай Рінпоче, один із моїх головних учителів у Шераб Лінзі. Салджая Рінпоче вважали одним із сучасних майстрів найвищого здійснення. Цей лагідний чоловік з тихим голосом мав дивовижний хист робити й говорити саме те, що було потрібно у відповідний момент. Я певен, декому з вас доводилося бувати поруч із людьми, які виявляли здібність до такого – вони вміють надати урок просто неймовірної глибини й взнаки не даючи, що чогось навчають. Один лиш їхній спосіб бути як вони є слугує тим уроком, що залишається з вами на все життя.

Салджай Рінпоче був дуже похилого віку, і це, найімовірніше, був останній ретрит під його наставництвом, тож мені дуже кортіло взяти в ньому участь. Але мені було лише тринадцять років, що фактично вважається надто юним віком, щоб подужати ваготу трирічного ретриту. Та я вблагав свого батька попросити за мене, і зрештою Тай Сіту Рінпоче дав мені дозвіл на участь.

Та перш ніж описати свої переживання тих трьох років, вважаю за потрібне приділити трохи часу й поговорити про історію тибетського буддизму, що, на мою думку, допоможе пояснити, чому я так прагнув потрапити на цей ретрит.



ВАЖЛИВІСТЬ ЛІНІЇ ПЕРЕДАННЯ

*Концептуального знання недостатньо...
ви повинні мати переконання, яке ґрунтується
на особистому досвіді.*

*Дев'ятий Г'ялванг Кармапа
«Магамудра: океан визначального смислу»*

Той метод дослідження ума й безпосередньої роботи з ним, який ми називаємо буддизмом, бере початок із вчення молодого індійського принца на ім'я Сіддгартха. Побачивши на власні очі жахиття страждань тих людей, яким не довелося зростати в привілейованому середовищі, як це випало на його долю, Сіддгартха відмовився від безпеки та комфорту свого дому, щоби знайти рішення проблеми людського страждання. Страждання набуває різних форм, починаючи від набридливого внутрішнього шепоту, який навіває нам, що ми були б щасливішими, «якби ж тільки» змінити якийсь незначний аспект нашого життя, й закінчуючи болісними хворобами та жахом смерті.

Сіддгартха став аскетом і подався мандрувати Індією, щоб навчатися в тих учителів, які стверджували, що знайшли рішення, яке він шукав. На прикрість, жодна надана ними відповідь і жодна навчена ними практика не видавалися йому довершеними сповна. Зрештою Сіддгартха взагалі відмовився від порад інших і вирішив шукати розв'язання проблеми там, звідки страждання, як він почав підозрювати, й походило, – у власному умі. У місцині за назвою Бодггая, що в північно-східній індійській провінції Біхар, він сидів у затінку дерева й дедалі глибше занурювався у власний ум, сповнений рішучості знайти відповідь, яку шукав, або, шукаючи її, померти. Минуло багато днів і ночей, та зрештою йому відкрилося те, що

шукав: фундаментальне усвідомлювання, незмінне, незнищенне, необмежене. Вийшовши зі стану цієї глибокої медитації, Сіддгартхою він уже не був. Він став Буддою, що на санскриті означає «пробуджений».

Він пробудився до повноти потенціалу власної природи, до того обмеженої тим, що зазвичай називають двоїстістю, яка є ідеєю існування певного виокремлено реального «я» в його відділенні від вочевидь окремого й реального своєю суттю «іншого». Згодом у нашому дослідженні ми побачимо, що двоїстість не є «характерною вадою» чи дефектом. Це складний механізм виживання, глибоко вкорінений у структурі й функціонуванні мозку. Так само як у разі з іншими внутрішніми механізмами, ми здатні вносити у нього зміни через роботу з особистими переживаннями.

Можливість здійснення таких змін Будда усвідомив шляхом інтроспективного аналізу. Пояснення того, як помилкові поняття вкорінюються в умі, й розкриття методів їх подолання послугували для нього темою того вчення, яке, мандруючи Індією, впродовж наступних сорока років свого життя він дарував сотням, а можливо, й тисячам учнів. І от, 2500 років по тому, сучасні вчені за допомогою складних клінічних досліджень починають виявляти, що ті розуміння, які він отримав за свого інтроспективного дослідження, виявились надзвичайно точними.

Оскільки прозорливість й осягнення буддогого сприйняття далеко перевершували обмеження людських тлумачень як самих себе, так і природи дійсності, усе, що йому відкрилося, Будді довелося викладати через притчі, метафори, приклади, загадки – власне, так само як й іншим великим учителям і до, і після нього. Він мусив послуговуватися словами. І хоча згодом ці слова були записані

Про авторів



ЙОНГЕ МІНГ'ЮР РІНПОЧЕ

Народжений 1975 року в непальській долині Нубрі, Йонге Мінг'юр Рінпоче став висхідною зіркою нового покоління майстрів тибетського буддизму, які здобули освіту вже за межами Тибету. Окрім глибокої освіченості в практичних і філософських дисциплінах давньої традиції, він також чудово обізнаний із нюансами питань культури сучасності, адже майже десять років викладав у всьому світі, зустрічаючись і спілкуючись з людьми найрізноманітнішої вдачі, серед них і всесвітньо визнані науковці, і прості мешканці глибинки, які прагнуть вирватися з кола притаманних людському існуванню страждань і досягнути стану тривалого щастя. Його щирі, часто сповнені гумору історії подолання особистих труднощів полюбилися тисячам його учнів у всьому світі. Додаткову інформацію про Мінг'юра Рінпоче, його вчення та діяльність можна знайти на сайті Tergar International за адресою: www.tergar.org.

ЕРІК СУОНСОН

Випускник Єльського університету та Джульєрдської школи, Ерік Суонсон офіційно прийняв буддизм 1995 року. Його авторству належить книга «Що сказав лотос» – графічний опис його подорожі в складі групи волонтерів, які організовували школи та клініки в сільських районах Тибету, населених переважно кочовиками. Він також є співавтором книги «Кармапа: священне пророцтво» про історію лінії Карма Каг'ю тибетського буддизму.