

# Чогьям Трунгпа

## Шамбала: священный путь воина

Тому, у кого нет ни начала, ни конца,  
Кто владеет славой Тигра-Льва-Гаруды-Дракона,  
Кто обладает уверенностью без слов, -  
Я приношу дань уважения у стоп царя Ригдэна.

### Предисловие американского издателя

Чогьям Трунгпа известен западному читателю прежде всего как автор популярных книг по буддизму, включая «Преодоление духовного материализма», «Миф свободы» и «Медитация е действию». Предлагаемая вашему вниманию «Шамбала» значительно отличается от тех ранних работ. Хотя автор признает связь между учением Шамбалы и буддийскими принципами и достаточно обстоятельно описывает практику сидячей медитации – по существу идентичной практике буддийской медитации, – в этой книге изложено откровенно и бесспорно светское, а не религиозное мировоззрение. В рукописи едва наберется полдюжины тибетских слов, и всем своим содержанием и тональностью книга обращена – временами с болью – к опыту и проблемам человеческого бытия.

Даже имя, которым автор подписал предисловие – Дордже Драдул из Мукпо, – отличает эту его книгу от других. «Шамбала» – книга о пути воина, пути храбрости, о пути, открытом каждому человеку, который ищет подлинного и бесстрашного существования

Дордже Драдул означает буквально «несокрушимый воин»; Мукпо – фамильное имя автора, которое в раннем возрасте было заменено буддийским Чогьям Трунгпа Ринпоче. В 12-й главе «Погруженность в настоящее» автор говорит о том, как важно для него имя Мукпо, и тем самым дает намек, почему он решил использовать его в этой книге.

Хотя автор кладет в основу книги легендарные предания о царстве Шамбалы, он сразу же подчеркивает, что не намерен излагать буддийскую Кялачакру. Вместо этого в книге описывается древняя, возможно, даже первобытная мудрость и принципы человеческого поведения, утвердившиеся в традиционных до-индустриальных обществах Тибета, Индии, Китая, Японии и Кореи. В частности, образы и вдохновение для этой книги автор черпает из воинской культуры Тибета, которая предшествовала буддизму и оставалась наиболее почитаемой в тибетском обществе вплоть до вторжения китайских коммунистов в 1959 году. Впрочем, каковы бы ни были источники представленного здесь учения, само оно никогда нигде раньше не излагалось. Этот уникальный рассказ об истинном состоянии и потенциальных возможностях человека замечателен ещё и своей тональностью: у читателя возникает чувство, что он всегда знал эти истины.

Интерес автора к царству Шамбалы восходит к годам его пребывания в Тибете, когда он был верховным настоятелем монастырей Сурманга. ещё юношей он изучал некоторые тан-трические тексты, посвященные легендарному царству – Шамбале, а также пути к этому царству и его тайному значению. Спасаясь бегством через Гималаи от китайского вторжения в 1959 году, Чогьям Трунгпа писал конспект духовной истории Шамбалы; к сожалению, рукопись потерялась в дороге. Г-н Джеймс Джордж, Полномочный Посланник Канады в Индии и личный друг автора, приводит слова Чогьяма Трунгпа, сказанные ему в 1968 году: «Хотя я никогда там [в Шамбале] не был, я верю в её существование и вижу её в моем

зеркале каждый раз, когда вхожу в глубокую медитацию». Г-н Джордж рассказывает также, что ему приходилось быть свидетелем того, как Чогьям Трунгпа во время медитации смотрел в небольшое карманное зеркальце и подробно описывал царство Шамбалы. «Трунгпа сидел в нашей студии и рассказывал так, словно видел все прямо за окном», – добавляет г-н Джордж.

Несмотря на такой устойчивый интерес к царству Шамбалы, Чогьям Трунгпа во время своей первой поездки на Запад воздерживался от каких-либо дискуссий на эту тему, если не считать нескольких беглых ссылок. И только в 1976 году, за несколько месяцев до окончания учебного года, он заговорил о важности учения Шамбалы. В том же году, в рамках трехмесячного Семинара Ваджрадхату для двухсот продвинутых учеников, он провел несколько бесед о принципах Шамбалы. В 1977 году, во время летних каникул, он написал ряд статей о Шамбале и предложил своим ученикам приступить к общедоступной, публичной программе медитации, которую он назвал «Подготовкой Шамбалы».

С тех пор Чогьям Трунгпа прочитал свыше сотни лекций на темы, связанные с видением Шамбалы; некоторые из бесед были адресованы студентам Школы подготовки Шамбалы, многие – преподавателям и руководителям Школы, несколько лекций было прочитано публично в больших городах США. ещё одна серия бесед составила публичный семинар «Воин Шамбалы», проведенный совместно с Озелом Тендзином в Институте Наропы в Боулдере, Колорадо, летом 1979 года.

При подготовке этой книги её редакторы перечитали под руководством автора все относящиеся к предмету материалы, выбирая самые удачные варианты раскрытия каждой темы. Кроме того, автор написал новые разделы для этой книги, в частности о достоинствах кротости, дерзновенности и неистовости (см. главу 20). Материал о непостижимости был написан им в виде отдельного эссе ещё летом 1977 года, поэтому описание трех остальных достоинств составлено для настоящей книги в том же стиле.

В расположении глав и логической последовательности тем мы руководствовались оригинальным лекционным материалом автора. Изучая этот материал, редакторы убедились, что учение Шамбалы – это не только логика ума, но и логика сердца. Опираясь на интуицию в той же мере, что и на интеллект, это учение отражает сложную, а временами запутанную картину человеческого опыта. Мы старались сохранить эту особенность авторской мысли и поэтому построили книгу на основе структуры оригинальных лекций. Конечно, это не могло не подчеркнуть парадоксальную, а иногда и внешне противоречивую трактовку отдельных тем. И все-таки мы решили, что общему изяществу и целостности материала наилучшим образом послужат, при всей их сложности, внутренняя логика и оригинальное изложение автора.

Уважение к целостности оригинальных лекций оставалось ведущим принципом и в языковых вопросах. Излагая принципы Шамбалы, автор употребляет обычные английские слова, например «goodness» (доброта, добро), но сообщает им необычные, иногда необычайные, значения. В результате Чогьям Трунгпа поднимает повседневный опыт до сакрального уровня; но в то же время он вводит эзотерические понятия, такие, как магия, в круг обычного понимания и восприятия. Нередко ради этого он «растягивает» английский язык, обеспечивая передачу тонких вещей внешне простыми средствами. В нашей редакторской работе мы предпочитали сохранить голос автора, а не заглушить его: мы чувствовали, что так лучше передается мощь материала.

Невозможно выразить всю нашу благодарность автору – и за подаренное нам его видение Шамбалы, и за привилегию помогать ему в издании этой книги. В процессе напряженной работы над рукописью вместе с редакторами он, казалось, создавал атмосферу магии и могущества, которая пронизывала и вдохновляла этот проект. Я выскажу, быть может, несколько дерзкую мысль, но я надеюсь, что, закончив книгу, читатель найдет её не такой уж необычной. У меня есть такое чувство, как будто автор сообщил тексту некую силу, способную поднять этот текст выше слабого поля зрения редакторов и провозгласить мудрость учения на весь мир. Нам остается лишь надеяться, что мы не помешали этой силе,

не ослабили её. Пусть поможет она всем человеческим существам освободиться от воинствующих демонов закатного солнца.

Кэролин Роз Джимиан Боулдер,  
Колорадо  
Октябрь 1983 г.

## От автора

Я очень рад возможности дать читателям этой книги представление о Шамбале. Это именно то, в чем нуждается и чего жаждет современный мир. Однако мне хотелось бы сразу же подчеркнуть, что книга не содержит никаких тайных учений Шамбалы в буддийской тантрической традиции и не является изложением философии Калачакры. Скорее она представляет собой начальное пособие для тех, кто утратил чувство священного, утратил свое подлинное внутреннее достоинство, готовность и дух воина («Warriorship» (англ) букв «состояние воина», здесь и далее означает также «путь воина», «безупречность воина», «воинский дух». – Прим ред.). Она основана на тех же принципах, которые были воплощены в древних цивилизациях Индии, Тибета, Китая, Японии и Кореи. В книге рассказывается о том, как можно очистить и упорядочить свой внутренний мир, как передать другим людям истинный смысл пути воина. Она вдохновлена примером и мудростью великого правителя Тибета царя Гэсара из Линга, его непостижимым духом и бесстрашием, благодаря которым он победил варварство и тьму неведения, применив принципы Тигра, Льва, Гаруды и Дракона (Так, Сенг, Кхьюнг, Друк), описанные в книге как «четыре достоинства».

Я считаю честью для себя и благодарен судьбе за то, что в недавнем прошлом имел возможность представлять мудрость и достоинство человеческой жизни в соответствии с буддийскими религиозными учениями. Ныне же я испытываю величайшую радость при одной мысли, что смогу описать путь воина Шамбалы и показать, что все люди способны жить как воины – бесстрашно и радостно, не нанося ущерба друг другу; что каждый из нас в состоянии открыть в глубине собственного сердца источник истинного добра.

Дорже Драдул из Мукпо Боулдер,  
Колорадо  
Август 1983 г.

## Часть первая Как быть воином

В необъятном зеркале мира,  
Безначальном и бесконечном,  
Дан был дар бытия человекам,  
С ним – и хаос, и путь к свободе.

Где свободнорожденную веру  
Люди предали страху неверья,  
Без числа родились толпы трусов.  
Где свободнорожденная вера  
Закалилась в алмаз просветленья,  
Там родилось войско свободных.

Хоронясь в подземельях и норах,  
Трусы братьев своих убивали,  
Словно звери их плоть пожирая,

Сея страх и вселяя ужас  
В тех, кто был из породы трусов,  
В тех, кто с ними сделал свой выбор.  
Мир объяла пожаром их злоба;  
Воды жизни мутя вождельем,  
Упиваясь пороком безделья,  
Пресмыкаясь в грязи вероломства,  
Труссы предали жизнь разоренью.

Но из тех, кто иной сделал выбор,  
Но из воинов, верных свободе,  
Кто в высоких горах поднебесных  
Воздвигал хрустальные замки;  
Кто редь дивных озёр с островами  
Созидал дворцы словно сказки;  
Кто в полях и в долинах цветущих  
Насаждал обильные злаки.  
Не колеблясь, не зная унынья,  
Презирая ложь и раздоры,  
Не заботясь о вознагражденьи,  
Бескорыстен, великодушен,  
Безупречен и непостижим.  
В твёрдой вере своднорождённой,  
Каждый воин был сыном бессметря,  
Верный стражем царства Ригдэн.

**Перевод М. Добровольского.**

## **Глава 1**

### **Создание просветлённого общества**

*Учение Шамбалы основано на предпосылке, что существует изначальная человеческая мудрость, способная помочь разрешению мировых проблем. Эта мудрость не принадлежит какой-либо одной культуре или религии; она не приходит только с Запада или с Востока; скорее это традиция пути воина, существовавшая на протяжении всей истории в самых разных культурах и эпохах.*

В Тибете, как и во многих других восточных странах, существуют предания о легендарном царстве – источнике учености и культуры народов Азии. Согласно этим преданиям, это была страна мира и процветания, которой управляли мудрые, сострадательные цари. Просвещенными и добрыми людьми были и его обитатели; в сущности, это было образцовое общество. Называлось царство Шамбалой. Известно, что в развитии тибетского общества очень важную роль сыграл буддизм. По легенде, Будда Шакьямуни передал высшее тантрическое учение первому правителю Шамбалы Дава Сангпо. Это учение, сохранившееся в виде Калачакра-тантры, несет в себе самую глубокую мудрость тибетского буддизма. После того как царь принял эти наставления, жители Шамбалы стали практиковать медитацию и следовать буддийскому пути сострадательной любви и заботы обо всех живых существах. Благодаря этому не только правители Шамбалы, но и все их подданные достигли высокого уровня духовного развития.

Среди тибетцев по сей день существует верование, что царство Шамбалы можно найти,

и спрятано оно в уединенной долине где-то в Гималаях. Многие буддийские тексты содержат детальные, однако очень неясные указания, как достичь Шамбалы. Следует ли понимать эти тексты буквально или метафорически – мнения расходятся. Есть и такие тексты, в которых дается подробное описание самого царства. Так, согласно «Великому комментарию к Калачакре» прославленного буддийского учителя Мифама, жившего в XIX веке, земли Шамбалы расположены к северу от реки Сита и разделены восемью горными цепями. Дворец верховных правителей Шамбалы – Ригдэ-нов – выстроен в форме громадного кольца на вершине горы Кайласы, которая находится в центре страны; дворец занимает площадь во много квадратных миль и именуется Дворцом Ка-лапы. К югу от него простирается прекрасный сад Малайя; в центре сада возвышается храм, построенный Дава Сангпо и посвященный Калачакре.

Согласно другим легендам, Шамбала исчезла с лица Земли уже много веков назад: настал час, когда все общество Шамбалы достигло просветления, и царство пропало, перейдя в иной, более тонкий план бытия. Если верить этим преданиям, Ригдэ-ны, цари Шамбалы, по-прежнему видят дела людей; когда-нибудь они вернуться на Землю, чтобы спасти человечество от гибели. Многие тибетцы убеждены, что великий царь-воин Гэ-сар из Линга был вдохновлен и руководим мудростью Шамбалы и её Ригдэнов. Эта убежденность отражает веру в небесное существование царства. Полагают, что Гэсар не совершал путешествия в Шамбалу – его связь с царством была духовной. Он жил приблизительно в одиннадцатом столетии и правил княжеством Линг в провинции Кхам на востоке Тибета. После царствования Гэсара предания о его ратных подвигах и державной мудрости распространились по всему Тибету и со временем составили величайшую эпическую поэму в тибетской литературе. В некоторых легендах говорится, что Гэсар вновь явится из

Шамбалы и поведет за собой войско, которое победит силы тьмы во всем мире.

В последнее время часть западных исследователей пришла к выводу, что Шамбалой могло быть одно из реальных царств древности, например царство Чжан-Чжун в Центральной Азии. Однако большинство ученых считают легенду о Шамбале классическим мифом. Конечно, легче всего отрицать существование царства Шамбалы, относя его к области чистого вымысла; но можно увидеть в этой легенде и выражение глубокого и весьма реального человеческого желания – достичь жизни подлинно счастливой и духовно плодотворной. Не случайно среди учителей тибетского буддизма с давних пор существует традиция, в которой Шамбала понимается не как место в пространстве, а как основа, корень потенциальной пробужденности и душевного здоровья в каждом человеческом существе. С этой точки зрения не столь уж важно, что именно представляло или представляет собой царство Шамбалы – конкретную историческую реалию или миф. Значительно важнее попытаться понять заключенный в этом предании идеал просветленного общества – и по возможности способствовать его осуществлению.

За последние семь лет я написал несколько книг, посвященных учению Шамбалы; в них образ этого царства использован как идеал просветления в мирской жизни, т. е. предполагается, что можно возвысить индивидуальное существование каждого человека, не прибегая к помощи какого бы то ни было религиозного мировоззрения. Ибо, хотя традиция Шамбалы основана на здравомыслии и мягкости буддизма, она в то же время обладает самостоятельной, вполне независимой сущностью, из которой непосредственно развивается наше понимание себя – кто мы есть и что мы есть как человеческие существа. Ввиду сложнейших и серьезнейших проблем, с которыми столкнулось современное человечество, все более важной и неотложной становится задача найти простое, свободное от сектантских шор направление индивидуальной работы над собой и поделиться своим пониманием с другими людьми. Учение, о котором идет речь, или «Видение Шамбалы», и представляет собой такую попытку.

Нынешнее состояние дел в мире вызывает тревогу у всех нас: это угроза ядерной войны, растущая массовая нищета и экономическая неустойчивость, социальные и политические беспорядки, многочисленные источники психологических потрясений и

стрессов. Мир пребывает в полном хаосе. Этому хаосу противостоит учение Шамбалы. Оно основано на предпосылке, что существует глубокая, фундаментальная человеческая мудрость, открывающая путь к решению самых трудных мировых проблем. Эта мудрость не принадлежит какой-либо одной культуре или религии; она не приходит только с Запада или с Востока; скорее, это традиция пути воина, существовавшая в самых разных культурах на протяжении всей истории.

«Путь воина» здесь не предполагает ориентации на войну с другими людьми. Враждебность и агрессия – источник наших проблем, а никак не средство их разрешения. Здесь слово «воин» взято из тибетского «паво», что означает «тот, кто храбр». То есть путь воина – это традиция человеческой храбрости и бесстрашия. Такая традиция была у североамериканских индейцев и в племенах Южной Америки; воинскую традицию мудрости представлял японский идеал самурая; принципы просветленного воинства существовали и в западных христианских общинах. Король Артур являет собой легендарную фигуру воина в западной традиции; таковы и великие библейские правители – например, царь Давид и другие герои иудейской и христианской истории. На нашей планете было много превосходных воинов.

Ключ к пониманию состояния воина и первый принцип видения Шамбалы – не бояться быть самим собой. В сущности, таково же определение храбрости: не бояться самого себя. Видение Шамбалы учит нас, что перед лицом великих мировых проблем мы можем быть отважными и в то же время сострадательными. Видение Шамбалы противоположно эгоизму. Когда мы боимся и себя, и того, что, как нам кажется, несет нам угрозу, мы становимся чрезвычайно эгоистичными. Мы хотим устроить собственное гнездышко, укутать себя коконом, укрыться в нем и жить в изоляции и полной безопасности.

Но мы способны и на мужественные действия. Нам только нужно научиться выходить – хотя бы мысленно – за пределы собственного жилища, за пределы хлопот по дому, привычной утренней заботы о детях-школьниках и о том, как самому не опоздать на работу. Нам следует подумать, чем мы можем помочь этому миру. Если мы не поможем ему, то и никто другой не поможет. Сейчас наша очередь помогать. В то же время, помогать вовсе не означает жертвовать своей личной жизнью. Чтобы помогать другим, не обязательно тотчас баллотироваться в мэры города или становиться президентом Соединенных Штатов; начните с родных и друзей, с тех, кто вас окружает. В сущности, начать следует с самого себя, усвоив для начала одну важную истину: вы никогда не бываете свободны. Вы никогда не можете просто сесть и отдохнуть – именно потому, что весь мир нуждается в помощи.

Каждый человек обязан помогать миру. Однако навязывая другим свои идеи или свою помощь, мы лишь увеличиваем хаос. Многие привыкли руководствоваться собственной теорией о том, что нужно миру. Некоторые думают, что миру нужен коммунизм, другие считают, что ему нужна демократия; одни полагают, что мир спасет техника, другие – что техника его разрушит. Учение Шамбалы не связано с идеей обращения других, а тем более всего мира, в какую-то конкретную веру. Предпосылка видения Шамбалы такова: для создания просветленного общества нам прежде всего нужно понять, что же существенного мы сами можем предложить миру. А для этого, сколь это ни трудно, необходимо проанализировать собственный опыт и выяснить, содержит ли он что-либо ценное, пригодное для того, чтобы помочь себе и другим возвыситься, перейти к более достойному существованию.

Подходя к этой задаче непредубежденно, мы сможем сделать важное открытие: несмотря на все наши проблемы и всю путаницу, несмотря на наши эмоциональные и психологические взлеты и падения, в самой основе человеческого бытия есть нечто изначально доброе. Если мы не в состоянии открыть этот источник добра в собственной жизни, то каковы же наши шансы улучшить жизнь других? Если мы в действительности просто несчастные искалеченные существа, то как сможем мы не то что построить, а хотя бы представить себе просветленное общество?

Открытие подлинного добра приходит через правильное понимание очень простых

переживаний. Речь не о том, как это здорово – почувствовать, что ты заработал миллион долларов, закончил колледж или приобрел новый дом. Мы говорим о глубинном благе – быть живым, – которое не зависит ни от наших достижений, ни от исполнения наших желаний. Мы постоянно улавливаем его проблески, но чаще всего не умеем их распознать. Когда человек видит яркий цвет, он становится свидетелем собственного глубинного добра. Когда он слышит прекрасную музыку – он слышит собственное глубинное добро. Приняв ванну или душ, мы чувствуем себя чистыми и обновленными; выйдя из комнаты со спертым воздухом, мы ощущаем внезапное дуновение свежего ветерка. Эти события могут длиться какую-то долю секунды, но они представляют собой подлинное переживание добра. Они случаются с нами постоянно, однако мы, как правило, не обращаем на них внимания, считая их вполне заурядными, мелкими эпизодами, простым стечением обстоятельств. Согласно же принципам Шамбалы, нам следовало бы тотчас распознавать эти мгновения и извлекать из них максимум пользы, потому что они раскрывают изначальную доброжелательность и чистоту нашей жизни – наше глубинное добро.

Каждый человек обладает глубинным добром, которое не может ни раствориться в чем-то, ни с чем-либо перемешаться. Это добро включает в себя предельную чуткость и понимание. Как люди, мы наделены даром любить; мы можем, например, дружески похлопать кого-то по плечу или поцеловать в приливе искренних чувств. Мы способны воспринимать красоту, видеть лучшие стороны этого мира, ощутить, какой он живой, увидеть желтизну желтого, зелень зеленого, багрянец багряного. И это наше переживание вполне реально. Когда желтое желто, сможем ли мы назвать его красным только потому, что нам не нравится желтизна? Это противоречило бы реальности. Когда мы видим солнечный свет, можем ли мы отвергнуть его и сказать, что он гадок? Повернется ли наш язык? Когда мы видим сияющий солнечный день или чудесный снегопад, нам это попросту нравится. А когда нам нравится реальность, она поистине преображает нас. Представьте себе, что вам пришлось подняться рано утром, проспав лишь несколько часов: ваше самочувствие не из лучших; но стоит вам выглянуть в окно и увидеть яркое солнце, и вы тут же ощущаете прилив бодрости. Мы можем по-настоящему исцелиться от уныния, если научимся видеть, что мир, в котором мы живём, – хороший мир: он полон глубинного добра.

Это не произвольное допущение; мы не просто считаем мир хорошим; он в самом деле хорош, и мы можем пережить на опыте его добро: мы способны чувствовать и переживать наш мир как здоровый, бесхитростный, прямой и реальный, ибо наша глубинная природа побуждает нас следовать по пути добра, а добро таится в любой ситуации. Человеческий потенциал разума и внутреннего достоинства настроен на переживание красоты ярко-синего неба, деревьев и гор, свежести зеленых полей. Мы обладаем подлинной связью с реальностью, а реальность способна пробудить нас, заставить ощутить глубинное, изначальное и нерушимое добро внутри нашего существа. Видение Шамбалы настраивает каждого на эту способность пробуждения, на осознание того, что в нас может пробудиться добро. В сущности, пробуждение уже происходит.

Но остается ещё один вопрос. Вы, возможно, установили подлинную связь с миром – уловили блеск солнца, увидели яркие краски, услышали красивую музыку, почувствовали вкус хорошей пищи или что-либо ещё в этом роде. Но как проблеск истинного добра соотносится с опытом вполне будничных текущих переживаний? С одной стороны, вы можете почувствовать желание каким-то образом получить в собственность это добро, неуловимо обитающее в вас и во внешнем мире. И тогда вы начинаете метаться в поисках способа овладеть им. Или, на более грубом уровне, вы можете сказать: «Сколько это стоит? Это переживание так прекрасно, я хочу приобрести его». Главная проблема здесь заключается в том, что при таком подходе вы никогда не почувствуете себя удовлетворенным: даже получив то, чего вам так хотелось, вы по-прежнему будете мучительно хотеть. Если пройтись по Пятой авеню (один из самых фешенебельных кварталов Нью-Йорка, известный множеством дорогих магазинов. – Прим. ред.), можно на каждом шагу встретить такого рода отчаяние. Вы можете возразить, что эти покупатели

обладают хорошим вкусом и ищут возможность таким способом проявить свое человеческое достоинство. Но на самом деле они просто хотят захватить больше, больше и ещё больше.

Существует другой подход: прекратить борьбу за обладание, смириться – и именно таким путем соприкоснуться с добром. Но и здесь не все просто. Предположим, кто-то уверяет, что сделает вас счастливым, если вы посвятите свою жизнь его делу. Если поверить, что такой человек обладает добром, к которому вы стремитесь, вы охотно обреете голову, наденете особое платье, будете ползать по полу или есть руками, лишь бы соприкоснуться с добром. Вы соглашаетесь продать свое достоинство – и становитесь рабом.

Обе ситуации представляют собой попытки обрести для себя некоторое добро, нечто реальное. Если вы богаты, вы тратите на это тысячи долларов; если вы бедны, то готовы посвятить этому свою жизнь. Но оба способа изначально ошибочны и ущербны.

Проблема заключается в том, что, обнаружив в самих себе это потенциальное добро, мы принимаем свое открытие слишком уж всерьез. Мы так страстно стремимся к добру, что можем ради него совершить убийство – или отдать свою жизнь. Вот тут-то и не хватает чувства юмора. Не того рода, когда мы острым, веселим публику или кого-то высмеиваем. Подлинное чувство юмора – это прикосновение: мы не вцепляемся в реальность, а ощущаем её в легком прикосновении. Основа видения Шамбалы – это новое открытие совершенного и истинного чувства юмора, открытие понимания в легком прикосновении.

Если вы сумеете внимательно посмотреть на себя, на то, в каком состоянии находится ваш ум («Mind» – не поддающийся точному переводу термин, в той или иной мере перекрывающий такие вариативные понятия, как «разум», «сознание», «ум», «психика», «душа» и т. п.; в самом общем смысле может быть истолкован как «высшая нервная деятельность». – Прим. ред.) и чем вы занимаетесь, то сможете вновь обрести, вернуть себе тот юмор, который утратили в течение жизни. Для начала бросьте беспристрастный взор на свою повседневную реальность: ножи, вилки, тарелки, телефон, раковина для посуды, полотенце... в общем, вполне обычные вещи. В них нет ничего мистического или необыкновенного; но если у вас нет связи с ординарными, повседневными ситуациями, если вы не изучаете свою обыденную жизнь, то вам никогда не удастся обнаружить ни юмора, ни внутреннего достоинства, то есть в конечном счете вы не сможете открыть для себя никакой реальности.

То, как вы расчесываете волосы, как одеваетесь, как моете посуду, есть проявление здравого смысла, способы связи с реальностью. Конечно, вилка – это вилка, простое приспособление для еды. Но в то же время успех вашего здравого смысла и вашего истинного достоинства может зависеть от того, как вы пользуетесь вилок. Видение Шамбалы подчинено очень простой цели – побудить вас понять, как вы живете, каковы ваши взаимоотношения с повседневной жизнью.

Мы – человеческие существа и в силу этого в своей основе уже пробуждены; мы открыты постижению реальности. Мы не поработаны своей жизнью; мы свободны. Свобода в данном случае просто означает, что у нас есть тело и ум; и мы можем возвыситься настолько, чтобы работать с реальностью достойным образом и с чувством юмора. Воспрянув духом, мы увидим, что вся вселенная, включая времена года, снегопады, лед и грязь, всей своей мощью тоже работает вместе с нами.

Жизнь – это юмористическая ситуация; правда, она не смеется над нами. Мы обнаруживаем, что в конце концов вполне способны справляться со своим миром, способны управлять своей вселенной с толком, полнотой и весело.

Открытие глубинного добра не является каким-то специфически религиозным переживанием. Это скорее постижение того факта, что мы можем непосредственно почувствовать реальность и работать с ней, способны непосредственно ощутить реальный мир, в котором находимся, и работать с ним. Переживание глубинного добра в нашей жизни даст нам почувствовать себя разумными и достойными людьми, почувствовать, что мир не является чем-то чуждым, несущим постоянную угрозу. Если же мы чувствуем, что наша жизнь обладает подлинностью и добром, нам не нужно обманывать себя и других. Мы

можем видеть свои недостатки, не ощущая вины или неадекватности; в то же время мы видим и свой потенциал – свою способность распространять добро на других. Мы можем смело говорить правду, быть абсолютно открытыми и вместе с тем непоколебимыми.

Суть пути воина, суть мужества – никогда и ни при каких обстоятельствах не сдаваться. Если в человеке проявлена эта суть, ему и в голову не придет жаловаться, что он просто разрывается на части или что весь мир летит в пропасть. За время отпущенной нам жизни в мире возникнет ещё множество разных проблем; но мы можем быть уверены, что на протяжении этой жизни не случится никаких непоправимых бедствий, ибо мы в силах их предотвратить. Все зависит от нас. Начнем с того, что мы в самом деле способны спасти мир от разрушения. Для этого и существует видение Шамбалы. Это идея вековой давности: служа миру, мы можем спасти его. Но спасти мир – мало. Нам необходимо работать над тем, чтобы создать просветленное человеческое общество.

В этой книге мы собираемся обсудить основы такого просветленного общества, а также пути, ведущие к его построению; но мы не предлагаем никакой утопической фантазии на тему о том, как могло бы выглядеть такое просветленное общество.

Если мы хотим помочь миру, то должны решиться на личное путешествие; здесь нельзя ограничиться простым теоретизированием или размышлениями о своем предназначении. От каждого из нас в отдельности зависит и то, каким будет само понятие просветленного общества, и способы его осуществления. Я надеюсь, что изложение пути воина Шамбалы будет этому способствовать.

## **Глава 2**

### **Открытие глубинного блага**

*Благодаря тому, что вы просто находитесь здесь, ваша жизнь может стать пригодной для работы и даже чудесной. И вы поймете, что способны сидеть подобно царю на троне. Царственность этой ситуации показывает, что ваше достоинство истекает из спокойствия и простоты.*

Значительная часть хаоса в мире возникает из-за того, что люди не ценят самих себя. Не научившись симпатии или мягкости по отношению к самим себе, они никогда не смогут ощутить внутренней гармонии, внутреннего мира; а поэтому и все то, что они проецируют на других людей, также окажется ошибочным и дисгармоничным. Вместо того чтобы полюбить свою жизнь, мы часто принимаем собственное существование за нечто само собой разумеющееся, а то и находим его неприятным и тягостным. Некоторые люди склонны даже к самоубийству, поскольку не получили от жизни того, что, как им кажется, они заслужили. Они шантажируют других, угрожая, что убьют себя, если определенные обстоятельства их жизни не изменятся. Разумеется, жизнь следует принимать всерьез; но это не означает, что мы должны подводить себя к грани катастрофы, жалуясь на личные проблемы и брюзжа на весь мир. Чтобы возвысить свою жизнь, необходимо принять на себя личную ответственность за нее.

Когда вы не наказываете и не осуждаете себя, когда освобождаетесь от напряжения и ощущаете удовольствие от своего тела и ума, вы входите в контакт с фундаментальным глубинным добром, заключенным внутри нас. Вот почему так важно это желание – открыться перед самим собой. Выработав чуткость по отношению к самому себе, вы сумеете отчетливо увидеть, уловить как свои проблемы, так и свои возможности. Вы не будете испытывать потребности игнорировать свои недостатки или преувеличивать достоинства. Такого рода мягкость по отношению к самому себе, правильное понимание самого себя совершенно необходимы. Они создают предпосылки для помощи себе и другим.

Как человеческие существа, мы нуждаемся в некотором внутреннем рабочем фундаменте, который помог бы нам возвысить состояние ума, поднять уровень собственного

существования и никогда не падать духом. Такой рабочий фундамент всегда есть в нашем распоряжении. Мы обладаем умом и телом, и они для нас драгоценны: благодаря именно им, мы способны постичь этот мир. Существование чудесно и драгоценно. Мы не знаем, как долго будем жить; поэтому, пока мы располагаем своей жизнью, почему же не пользоваться ею? И даже ещё до того, как мы станем ею пользоваться, почему бы не отнестись к ней доброжелательно? Почему не оценить её по достоинству?

Как же нам отыскать у себя такую доброжелательность? Такое понимание? Мечтания или просто разговоры об этом не помогут. В традиции Шамбалы есть особая дисциплина для развития мягкости, доброжелательности и к самому себе, и к окружающему миру: это практика сидячей медитации. Практика медитации была преподана Великим Буддой свыше двух с половиной тысяч лет назад, и с тех пор она стала частью традиции Шамбалы. Она основана на устной передаче: со времени Будды она передавалась от одного человека к другому и таким образом оставалась живой традицией. И теперь эта древнейшая практика оказывается и самой современной.

В настоящей главе мы рассмотрим некоторые детали техники медитации; однако не забывайте: если вы хотите освоить её в совершенстве, вам не обойтись без непосредственных личных указаний учителя.

Под медитацией мы здесь понимаем нечто основательное, простое и не связанное с какой-то определенной культурой. Речь идет о фундаментальном акте: мы сидим на полу, приняв удобную позу, и пытаемся почувствовать свою точку, свое место на этой Земле. Это позволяет заново открыть себя самого и глубинное добро в себе, настроиться на подлинную реальность без каких бы то ни было ожиданий или предвзятых мнений.

Слово медитация иногда употребляется для того, чтобы обозначить созерцание, размышление над какой-то особой темой или отдельным предметом: это медитация на определенную тему. Медитируя на каком-то вопросе или на какой-то проблеме, мы можем найти их решение. Иногда медитация бывает направлена на достижение более высокого состояния ума через погружение в транс или через особого рода сосредоточенность. Но здесь мы рассматриваем совершенно иное понятие – безусловную медитацию, т. е. медитацию без какого-либо объекта или идеи в уме. В традиции Шамбалы медитация представляет собой такую тренировку состояния нашего бытия, с помощью которой можно синхронизировать ум и тело. Благодаря практике медитации мы можем научиться существовать без обмана и быть в высшей степени подлинными и живыми.

Наша жизнь – это странствие, не имеющее конца; она подобна широкой дороге, устремленной в бесконечную даль. Практика медитации как бы обеспечивает нас транспортом, с помощью которого мы можем путешествовать по этой дороге. Странствие состоит из постоянных подъемов и падений, надежд и страхов; но это хорошее путешествие. Практика медитации позволяет нам ощутить всю текстуру дороги; в этом и заключается смысл путешествия. При помощи практики медитации мы обнаруживаем, что внутри нас вообще нет никаких основательных причин для недовольства и жалоб на кого или что бы то ни было.

Практика медитации начинается с сидения – вы принимаете одну из сидячих поз со скрещенными ногами на полу. Вы чувствуете: благодаря тому, что вы просто находитесь здесь, ваша жизнь может стать пригодной для работы и даже чудесной. И вы поймете, что способны сидеть подобно царю (или царице) на троне. Царственность этой ситуации показывает, что ваше достоинство проистекает из спокойствия и простоты

В практике медитации чрезвычайно важно сидеть с выпрямленной спиной. Положение с выпрямленной спиной – не искусственная поза: оно естественно для человека и его тела. Согнувшись, вы не можете правильно дышать, сгорбленная поза есть признак того, что вы поддались неврозу. А сидя прямо, вы провозглашаете всему миру – и себе, – что намерены быть воином, полноценным человеком.

Для того чтобы выпрямить спину, вам не нужно напрягаться и поднимать плечи; вертикальное положение приходит естественно, когда вы сидите просто, но гордо на полу

или на подушке для медитации. Кроме того, благодаря выпрямленной спине вы не испытываете застенчивости или неловкости; поэтому вы не опускаете голову. Вы не отклоняетесь ни в какую сторону – поэтому плечи автоматически распрямляются, у вас вырабатывается хороший контроль положения головы и плеч. Вы можете оставить ноги естественно скрещенными, колени не обязательно должны касаться пола. Наконец, вы свободно кладете руки на бедра ладонями вниз; это дает дополнительное ощущение правильно выбранного положения.

В такой позе вы не смотрите бесцельно по сторонам. Вы чувствуете, что по-настоящему находитесь здесь; поэтому ваши глаза открыты, а взгляд устремлен вперед и вниз, может быть, футов на шесть перед собой – он не блуждает; вы испытываете состояние неторопливости и ясности. Вы можете увидеть эту царственную позу у некоторых египетских и южноамериканских изваяний, а также у восточных статуй. Эта универсальная поза характерна для многих культур и эпох.

В повседневной жизни вам также следует быть внимательным к позе, к положению головы и плеч, к тому, как вы ходите, как смотрите на людей. Даже если вы не практикуете медитацию, вы можете сохранять достоинство своего существования. Вы способны преодолеть личные неудачи; вы имеете право гордиться уже тем, что вы – человек. Такая гордость приемлема и хороша.

Итак, приступив к практической медитации, приняв хорошую позу, вы прежде всего обращаете внимание на дыхание.

Вы дышите – это и есть настоящее присутствие, это наивысшая степень присутствия. Вы выходите наружу вместе с выдохом, ваше дыхание рассеивается – и тогда естественно приходит новый вдох. Затем вы снова выходите наружу. Именно так, с каждым выдохом совершается выход во внешний мир: вы выходите и растворяетесь, рассеиваетесь. Потом естественно совершается вдох; вам не нужны усилия, чтобы следовать за ним. Вы просто возвращаетесь к своей исходной позе и снова готовы к выдоху. Вы выходите наружу и растворяетесь со звуком чууу, затем снова возвращаетесь в исходное положение; далее снова чууу и снова возвращение.

И в какой-то момент неизбежно возникает толчок – мысль! И вы говорите: «Мысль». Вы не произносите этого вслух, а говорите про себя: «Мысль». Наклеивание ярлыка на свои мысли дает вам мощный рычаг для того, чтобы вернуться к дыханию. Когда какая-то мысль уводит вас далеко в сторону от того, что вы делаете в настоящее время, когда вы даже не осознаете, что сидите на подушке, а ваш ум пребывает где-то в Сан-Франциско или в Нью-Йорке, вы просто говорите: «Мысль», и это слово возвращает вас к дыханию.

В действительности не важно, какие у вас мысли. Какие бы мысли вам ни приходили в голову во время практики сидячей медитации, чудовищные или доброжелательные, все они рассматриваются исключительно как мысли: они не добродетельны и не греховны. У вас может появиться мысль о том, что следовало бы убить своего отца; или вам может захотеться лимонада и пирожных. Пожалуйста, не поражайтесь своим мыслям, ибо любое мышление – это всего лишь мышление. Ни одна мысль не заслуживает золотой медали или порицания. Просто отмечайте свои мысли ярлыками «мысли», а затем возвращайтесь к дыханию. Мысли! – и назад к дыханию; мысли! – и назад к дыханию!

Практика медитации требует точности, можно даже сказать дотошности. Это очень трудная работа; но если вы будете помнить о важности позы, это позволит вам синхронизировать ум и тело. Если же ваша поза неправильна, вы уподобитесь хромой лошади, которая пытается тянуть повозку: у вас ничего не получится. Итак, сперва сядьте и примите правильную позу; начинайте работать с дыханием: чууу – возвращение, выход наружу – возвращение. Когда возникают мысли, вы отмечаете их ярлыком мысли и возвращаетесь к своей позе, к своему дыханию. Ваш ум работает с дыханием, но тело постоянно остается вашим ориентиром. Вы не работаете только с умом. Вы работаете с умом и телом; и если они оба действуют согласованно, вы никогда не оторветесь от реальности.

Через опыт синхронизации ума и тела приходит идеальное состояние спокойствия.

Если же тело и ум не синхронизированы, то тело сутулится, а ум тоже оказывается где-то не на своем месте. Это похоже на плохо сделанный барабан, в котором кожа не соответствует раме, так что нет постоянного натяжения и либо рама, либо кожа лопается. Если же ум и тело синхронизированы, то, благодаря правильной позе, дыхание протекает естественно; а поскольку дыхание и поза работают совместно, ум располагает ориентиром для проверки. Поэтому он может естественно выходить наружу вместе с дыханием.

Этот метод синхронизации ума и тела приучает вас быть очень простым, постоянно чувствовать, что вы не представляете собой ничего особенного, что вы обычный, в высшей степени обычный человек. Вы держите себя просто, как воин, и из этой простоты возникает чувство индивидуального достоинства. Вы сидите на Земле и понимаете, что Земля достойна вас, а вы достойны Земли. Вы находитесь здесь – полностью, лично, доподлинно. В сущности, практика медитации в традиции Шамбалы для того и предназначена, чтобы воспитывать людей честными и подлинными, правдивыми по отношению к самим себе.

В некотором отношении нам приходится смотреть на себя как на несущих тяжесть: действительно, мы несем обязанность

помогать миру. Мы не можем забыть свою ответственность перед другими людьми. Но если мы примем эту тяжесть как удовольствие, то действительно сможем освободить мир. Начинать нужно с самого себя: будучи открытым и честным с самим собой, каждый может научиться открытости и с другими. Таким образом, мы можем работать со всем миром – на основе той доброты, которую открываем в себе. Поэтому практику медитации можно считать хорошим, просто превосходным способом преодоления войны в мире. Мы преодолеваем нашу личную воинственность, а вместе с тем и всеобщую воинственность.

### **Глава 3**

#### **Подлинно печальное сердце**

*Через практику спокойной сидячей позы, когда вы просто следуете за собственным дыханием, вы устанавливаете связь со своим сердцем. Позволяя себе быть таким, какой вы есть, вы развиваете подлинную симпатию к самому себе.*

Вообразите, что вы обнажены и сидите прямо на земле; на вас нет ни шарфа, ни шляпы, то есть вы открыты также и сверху, со стороны неба. Такой вот сэндвич – обнаженный человек между небом и землей.

Земля – это всегда земля. Земля позволяет каждому сидеть на ней, она никогда не расступается. Она никогда и не отпустит вас – вы не улетите от нее во внешнее пространство. Точно так же небо – всегда небо; оно постоянно находится над вами. Идет ли снег, льется дождь, светит солнце, наступает день или ночь – небо всегда здесь. В этом смысле мы уверены, что на небо и землю всегда можно положиться.

С этим очень сходна и логика глубинного добра. Когда мы говорим о глубинном добре, то речь идет не о том, чтобы проявлять преданность хорошему и отвергать дурное. Глубинное добро хорошо потому, что оно безусловно, изначально. Оно уже здесь – так же как здесь уже находятся небо и земля. Мы не отвергаем их, как не отвергаем атмосферу. Мы не отрицаем Солнце и Луну, облака и небо. Мы принимаем их. Мы принимаем небо синим; мы принимаем ландшафт и море. Мы принимаем шоссе, здания, города. Глубинное добро и есть эта основа, эта безусловность: оно не бывает ни за, ни против представшего вида – точно так же как не бывает ни за, ни против солнечный свет.

Вообще, естественный закон и порядок этого мира не направлен: он ни за, ни против. Изначально не существует ничего такого, что угрожает нам или поддерживает наши намерения. Четыре времени года приходят независимо от чьих-либо мнений или требований. Надежда и страх не в состоянии изменить чередование сезонов. Существует день;

существует и ночь. Ночью темно, а днем светло; и для этого никому не нужно поворачивать выключатель. Существуют естественные закон и порядок, позволяющие нам жить; и эти закон и порядок обладают глубинным добром – в том смысле, что это добро здесь, оно действует, оно эффективно.

Мы часто принимаем как должное эти глубинные закон и порядок во вселенной; но тут нам пора как следует подумать. Мы должны ценить то, что имеем и без чего были бы в совершенно безвыходном положении. Если бы у нас не было солнечного света, не было бы и растительности; мы не собирали бы урожаев и не могли бы готовить себе пищу. Таким образом, глубинное добро тем и хорошо, что оно так основательно, так фундаментально. Оно естественно, и оно действует! Вот почему оно хорошо – а не потому, что противоположно дурному.

Тот же принцип применим и по отношению к природе человеческих существ. Нам присущи страсть, агрессивность, неведение. То есть мы заботимся о друзьях, мы держимся настороже с врагами, а ещё в каких-то случаях остаемся безразличными. Эти склонности не следует считать недостатками. Они являют собой часть естественной гибкости и оснащённости людей. Мы оснащены ногтями и зубами для того, чтобы отбиваться от нападений; мы оснащены ртом и половыми органами для взаимоотношений с другими людьми; нам достаточно повезло: благодаря совершенным системам пищеварения и дыхания мы способны перерабатывать и выводить наружу то, что поглощаем. Человеческое существование представляет собой естественную ситуацию; подобно мировому порядку и закону, оно действительно и продуктивно. В сущности, оно чудесно: оно идеально.

Некоторые люди говорят, что мир представляет собой результат деятельности Божественного Начала; однако учения Шамбалы не касаются вопросов Божественного происхождения мира. Сущность пути воина – личная работа со своими ситуациями, такими, каковы они есть сейчас. С точки зрения Шамбалы, когда мы говорим, что люди обладают глубинным добром, мы имеем в виду то обстоятельство, что они обладают всеми необходимыми им качествами и им нет необходимости сражаться со своим миром. Наша сущность хороша потому, что она не является изначальным источником агрессивности или жалоб; мы не можем жаловаться на то, что у нас есть глаза, нос и рот; мы не можем перестроить собственную физиологическую систему, а по этой причине не можем перестроить и состояние своего ума. Глубинное добро – вот что у нас есть, вот чем мы обеспечены. И эту естественную ситуацию мы получаем с самого момента рождения.

Нам необходимо почувствовать, что пребывать в этом мире – чудесно! Как чудесно видеть цвета – красный и желтый, синий и зеленый, фиолетовый и черный! Все они припасены для нас! Мы чувствуем жару и холод, мы чувствуем вкус сладкого и кислого. Мы обладаем этими ощущениями, мы заслуживаем их. Они хороши.

Поэтому первый шаг в постижении глубинного блага состоит в том, чтобы уметь ценить то, что имеешь. Но затем нужно смотреть дальше и пристальнее: что такое мы сами, где находимся, кем являемся, когда и где существуем, каковы мы как люди, – так чтобы действительно вступить во владение своим глубинным добром. Правда, это не подлинное обладание; тем не менее мы его заслуживаем; оно наше.

Глубинное добро весьма тесно связано с идеей бодхичитты в буддийской традиции. Бодхи означает «пробудиться, пробуждение», а читта – «сердце»; таким образом, слово бодхичитта означает «пробужденное сердце». Пробужденное сердце появляется как желание отчетливо увидеть состояние своего ума. Это может показаться дерзким намерением; но такова необходимость. Вам предстоит проверить себя и спросить, сколько раз вы пытались по-настоящему и полностью установить связь со своим сердцем? Как часто вы отворачивались от него, опасаясь, что сможете узнать нечто ужасное о самих себе? Как часто вы смотрели на свое лицо в зеркале, не испытывая при этом замешательства? Сколько раз приходилось вам скрываться от самого себя с помощью газеты, телевизора или поездок? Вот он, вопрос ценою в шестьдесят четыре тысячи долларов: сколько раз общались вы с самим собой за всю вашу жизнь?

Практика сидячей медитации, рассмотренная в предыдущей главе, позволяет вновь открыть глубинное добро; более того, она представляет собой способ пробуждения в себе собственного подлинного сердца. Когда вы сидите в позе для медитации, вы в совершенстве подобны описанному ранее нагому человеку, сидящему между небом и землей. Сгорбившись, вы стараетесь прикрыть свое сердце, предохранить его, для чего и наклоняетесь вперед. Если же вы сидите прямо, но без напряжения, приняв позу медитации, ваше сердце обнажено. Все ваше существо открыто – прежде всего для самого себя, но также и для других. И эта практика, когда вы спокойно сидите и следите за тем, как дыхание выходит и рассеивается, обеспечивает вам связь с собственным сердцем. Позволив себе быть таким как есть, вы развиваете подлинную симпатию к самому себе.

Когда вы таким образом пробудите свое сердце, то, к великому изумлению, найдете это сердце пустым! Вы обнаружите, что смотрите в открытое пространство. Где вы? кто вы? где ваше сердце? Всматриваясь в него по-настоящему, вы не найдете там ничего осязаемого, ничего прочного. То есть, конечно, там может оказаться нечто вполне прочное – если вы злитесь на кого-то или если вы влюблены и стремитесь к обладанию. Но тогда это нельзя назвать пробужденным сердцем. Если вы ищете пробужденное сердце, если вы просунете руку сквозь ребра, внутрь грудной клетки, и попытаетесь нащупать его, то не найдете ничего, кроме... нежности. Вы ощутите щемящую боль и мягкость. И когда откроете глаза на весь мир, вы почувствуете огромную печаль. Печаль подобного рода приходит не потому, что к вам плохо относятся; вам грустно не потому, что кто-то вас оскорбил, не потому, что вы чувствуете себя глубоко несчастным. Эту печаль можно назвать безусловной. Она возникает из-за того, что ваше сердце полностью открыто. Нет кожи, не существует такой ткани, чтобы прикрыть его; это чистый кусок обнаженного мяса. Если на него садится даже крошечный комар, его прикосновение ранит. Ваше переживание будет свежим, нежным и глубоко личным.

Подлинно печальное сердце рождается из ощущения полноты вашего несуществующего сердца. Вам хотелось бы пролить его кровь, отдать это сердце другим. Именно переживание воином печального и чуткого сердца порождает бесстрашие. В общепринятом понимании бесстрашие означает, что вы не боитесь удара, что вы в состоянии воздать удар. Однако мы говорим не о таком «бесстрашии» на уровне уличной драки. Действительное бесстрашие – продукт чуткости. Оно приходит, когда вы даете миру возможность коснуться вашего сердца, вашего обнаженного и прекрасного сердца. Вы хотите раскрыться навстречу миру без сопротивления и без робости. Вы хотите поделиться своим сердцем с другими людьми.

## **Глава 4**

### **Страх и бесстрашие**

*Признать существование страха – ещё не причина для разочарования или подавленности. Поскольку мы испытываем такой страх, то обладаем потенциальной возможностью испытывать и бесстрашие. Истинное бесстрашие – не устранение страха, а выход за пределы страха.*

Для того чтобы ощутить бесстрашие, необходимо ощутить страх. Сущность трусости – это непризнание реальности страха. Страх может принимать разнообразные формы. Логически мы знаем, что не можем жить вечно, знаем, что должны умереть, и поэтому боимся; страх смерти превращает нас в камень. На другом уровне мы боимся, что не сумеем справиться с требованиями мира; этот страх выражается в виде чувства неполноценности. Мы чувствуем, что подавлены собственной жизнью; ещё более тяжелым оказывается столкновение с окружающим миром – страх и паника возникают в каждой неожиданной ситуации. Когда нам кажется, что мы не в состоянии справиться с новой ситуацией, мы

отскакиваем или сжимаемся. Иногда страх проявляется в форме беспокойства – тогда мы рисуем каракули в блокноте, хрустим пальцами или ерзаем на стуле. Мы испытываем потребность все время двигаться как мотор автомобиля, поршни которого непрерывно перемещаются вверх-вниз. Пока продолжается движение, мы чувствуем себя в безопасности; без движения мы боимся умереть на месте

Существуют бесчисленные хитрости, которыми мы пользуемся, чтобы отвлечь ум от страха. Некоторые люди принимают успокоительные средства, другие занимаются йогой, третьи смотрят телевизор или читают журналы, четвертые отправляются в бар пить пиво... С точки зрения труса, следует избегать скуки, потому что в состоянии скуки он начинает чувствовать озабоченность. Он приближается к собственному страху – а поэтому стремится к развлечениям и избегает мыслей о смерти. То есть трусость – это попытки прожить жизнь так, как если бы смерти совсем не существовало. В истории были периоды, когда люди искали эликсир долголетия. Но если бы такая возможность и существовала, большинство людей нашло бы её невероятно отталкивающей. И если бы им пришлось жить в этом мире тысячу лет, они, по всей вероятности, покончили бы с собой задолго до своего тысячного дня рождения. Но даже если бы вы жили вечно, то не смогли бы избежать реальности смерти и страданий в окружающем вас мире.

Необходимо признать существование страха. Мы должны понять свой страх и примириться с ним. Мы должны обратить внимание на то, как мы движемся, как разговариваем, как ведем себя, как грызем ногти, как иногда без необходимости прячем руки в карманы. Тогда мы узнаем немного о том, как страх выражается в форме беспокойства. Нам следует честно признать тот факт, что страх таится в нашей жизни – он присутствует всегда и во всем, что бы мы ни делали.

С другой стороны, признать существование страха – ещё не причина для подавленности или разочарования. Если мы испытываем страх, то обладаем потенциальной возможностью познать и бесстрашие. Истинное бесстрашие – это не устранение страха: это выход за пределы страха. К сожалению, в английском языке нет ни одного слова, обозначающего это состояние; наиболее близким термином оказывается «бесстрашие»; но мы будем подразумевать под «бесстрашием» не отсутствие страха, а состояние выше страха.

Выход за пределы страха начинается тогда, когда мы рассматриваем его: мы изучаем свой страх, озабоченность, нервозность, беспокойство, свои тревоги. Всматриваясь в глубину страха, заглядывая под его внешнюю оболочку – нервозность, мы обнаруживаем печаль. Нервозность все время резко звучит, вибрирует. Когда мы замедляем свой темп и уменьшаем напряженность страха, на поверхность всплывает печаль, мягкая и спокойная. Печаль ударяет нас в самое сердце, и наше тело изливает слезы. Прежде чем вы заплачете, в вашей груди возникает некое чувство, а затем на глазах появляются слезы; вы готовы разразиться дождем или водопадом; вы чувствуете печаль и одиночество; но есть в этом состоянии, пожалуй, и нечто романтическое. Это первый намек на бесстрашие, первый признак истинного воина. Вы, может быть, считаете, что, переживая состояние бесстрашия, человек слышит увертюру к Пятой симфонии Бетховена или видит огромный взрыв на небесах; но бесстрашие так не проявляется. В традиции Шамбалы открытие бесстрашия приходит в процессе работы с мягкостью человеческого сердца.

Рождение воина подобно первому появлению рогов у северного оленя. Сперва эти рога очень мягки, почти эластичны; на них растут редкие волоски. Это ещё не рога как таковые; это просто выросты, наполненные кровью. Затем, когда олень подрастает, рога становятся крепче, на них развиваются четыре, десять или даже сорок отростков. Бесстрашие в своем начале подобно этим мягким рогам: вроде бы рога как рога, но по-настоящему пользоваться ими нельзя; когда они впервые вырастают у оленя, он не знает, что с ними делать; он, должно быть, чувствует себя очень неловко, обнаружив на своей голове эти мягкие, неуклюжие выросты. Но вскоре олень начинает понимать, что рога нужны ему, что они – естественная часть его существа. Точно таким же образом, когда у человека впервые

рождается чуткое сердце воина, он может испытать чрезвычайную неловкость и неуверенность, не представляя, как относиться к этому виду бесстрашия. Но со временем, все сильнее и сильнее ощущая эту печаль, вы понимаете, что человеческие существа должны быть чуткими и открытыми. И что вам незачем стесняться и смущаться своей мягкости. И тогда ваша мягкость постепенно становится страстной. Вам хочется расширяться, коснуться других людей, общаться с ними.

Когда чуткость развивается в этом направлении, вы действительно можете понять окружающий вас мир. Чувственные восприятия сильно обостряются. Вы настолько чутки, что уже не можете не раскрыться навстречу тому, что происходит вокруг вас. Когда вы видите что-то красное, или зеленое, или желтое, или черное, вы реагируете из глубины своего сердца. Когда вы видите, как кто-то плачет, смеется или боится, вы не остаетесь равнодушными к этим переживаниям. На этом этапе ваше первоначальное бесстрашие развивается в новое состояние – вы становитесь воином. Когда вы почувствуете, как это здорово – быть мягким и скромным человеком, на оленьих рогах уже не будет нежного пушка, они станут настоящими рогами. Ситуации приобретают отчетливость и реальность, а с другой стороны – становятся вполне обычными. Страх превращается в бесстрашие, и происходит это естественно и очень просто.

Идеал заключается в том, чтобы воин был печальным и чутким; именно благодаря этому он способен проявить и настоящую храбрость. Без печали сердца храбрость оказывается хрупкой, как фарфоровая чашка: уроните её, и она треснет или разобьется. А храбрость воина подобна лакированной чаше, у которой под лаком скрывается деревянная основа; если такая чашка упадет, она подскочит, но не разобьется; покрытая слоями лака, она одновременно мягка и прочна.

## Глава 5 Синхронизирование ума и тела

*Синхронизирование ума и тела – это не какая-то концепция и не произвольная техника, придуманная кем-то для самосовершенствования. Это скорее основная предпосылка для того, чтобы быть человеческим существом, чтобы гармонично пользоваться чувственным восприятием, разумом и телом.*

Выражение глубинного блага всегда связано с мягкостью – не слабенькой, тепленькой и приторной, а чистосердечной и бодрой мягкостью с высоко поднятой головой и крепкими плечами. Мягкость – в этом смысле – основана на уверенности, отсутствии сомнения. Отсутствие сомнений не означает признания и принятия какой-то философии или концепции. Дело не в том, чтобы обратиться в какую-то веру, стать участником чьего-то крестового похода и искоренять всякие сомнения относительно своих убеждений. Мы не говорим о евангелистах-крестоносцах, не знающих колебаний и готовых отдать жизнь за свои верования. Отсутствие сомнений – это доверие к сердцу, доверие к самому себе. Не иметь сомнения – значит находиться в контакте с самим собой, чувствовать свои ум и тело синхронизированными. Когда ум и тело синхронизированы, никаким сомнениям нет места.

Синхронизирование ума и тела – это не какая-то концепция и не произвольная техника, придуманная кем-то для самосовершенствования. Это скорее Основная предпосылка для того, чтобы быть человеческим существом, чтобы гармонично пользоваться чувственным восприятием, разумом и телом. Тело можно уподобить фотоаппарату, а разум – фотопленке внутри камеры. Вопрос заключается в том, как пользоваться ими вместе. Когда фокус объектива и отверстие диафрагмы установлены правильно, в соответствии со временем выдержки, вы сможете получить хорошие снимки, точные фотографии, потому что вы синхронизировали, согласовали аппарат и пленку. Подобным же образом, когда правильно синхронизированы разум и тело, вы обладаете ясным восприятием, обладаете особым

ощущением несомненности; вы не испытываете дрожи, колебаний и близорукой озабоченности, способных превратить ваше поведение в цепь сплошных ошибок.

Если разум и тело не синхронизированы, то временами разум оказывается слишком коротким, а тело длинным; иногда же разум слишком растягивается, а тело коротко. Поэтому у вас нет уверенности даже в том, как взять со стола стакан воды: вы протягиваете руку или слишком далеко, или не дотягиваетесь – а взять стакан как следует не можете. Если разум и тело не синхронизированы, вы, стреляя из лука, не сумеете попасть в цель, а занимаясь каллиграфией, не сможете даже окунуть кисть в баночку с тушью, не говоря уже о том, чтобы положить правильный мазок.

Синхронизирование ума и тела имеет отношение и к тому, как мы согласованы или связаны с окружающим миром, как мы вообще с ним работаем. Этот процесс имеет две стадии, которые мы могли бы назвать смотреть и видеть. Мы могли бы с таким же успехом употребить выражения слушать и слышать, касаться и осязать; но легче будет объяснить этот процесс синхронизации в терминах визуального восприятия. Смотреть – это ваша первая проекция; и если у вас есть какое-то сомнение, в вашем взгляде может появиться неустойчивость, дрожь. Вы начинаете смотреть и неожиданно чувствуете колебание или тревогу – вы не доверяете зрению. Поэтому иногда вам даже захочется закрыть глаза, не смотреть. А все дело в том, чтобы смотреть правильно! Чтобы видеть цвета – белый, черный, синий, желтый, красный, зеленый, фиолетовый. Посмотрите – это ваш мир! Как можно не смотреть на

него? Другого мира нет. Это ваш мир, это ваше наслаждение. Вы получили все это в наследство – эти глаза и этот красочный мир. Взгляните на величие мира, всмотритесь! Смотрите без колебаний! Откройте глаза. Не мигайте, смотрите, смотрите и ещё раз – смотрите!

Тогда вы, может быть, и увидите нечто, и это будет вторая стадия. Чем дольше вы смотрите, тем сильнее ваша любознательность, тем больше вам хочется ещё увидеть. Процесс смотрения не ограничен, потому что вы – подлинный человек, чуткий, вам нечего терять, не с чем бороться. Вы можете смотреть шире, смотреть дальше – и тогда вы увидите нечто прекрасное. Да, вы сможете почувствовать теплоту красного цвета, прохладу синего, богатство желтого, проникновенность зеленого – все сразу. Вы по-настоящему почувствуете окружающий вас мир. Это будет невероятным новым открытием мира. Вам захочется исследовать всю Вселенную.

Иногда, воспринимая мир, мы не пользуемся языком. Мы воспринимаем его спонтанно, с помощью доязыковой системы. Но иногда, глядя на мир, мы сперва произносим в уме слово, а потом воспринимаем. Иными словами, в первом случае имеет место непосредственное ощущение или восприятие, во втором – мы говорим себе, какой именно мы видим Вселенную. Таким образом, вы либо смотрите и видите без помощи языка, либо видите мир сквозь фильтр своих мыслей, как бы разговаривая с собой. Каждый знает, на что это похоже – воспринимать вещи непосредственно. Напряженные эмоции – страсть, агрессивность, зависть – не пользуются языком; они чрезвычайно интенсивны в первой вспышке. И только после этой первой вспышки вы начинаете думать: «Я вас ненавижу» или «Я вас люблю», или же размышляете: «Следует ли мне любить вас так сильно?», – то есть в вашем уме начинается небольшой разговор.

Синхронизировать ум и тело означает смотреть и видеть непосредственно, не пользуясь языком. Это необходимо не из-за недостатка уважения к языку, а из-за того, что ваш внутренний диалог превращается в подсознательную болтовню. Вы создаете собственную поэзию и сны наяву, формулируете собственные клятвы, ведете мысленные разговоры с самим собой, с любимым человеком, с учителем, – все это происходит в вашем уме. Напротив, когда вы чувствуете, что можете позволить себе освободиться от напряжения и воспринимать мир непосредственно, ваше зрение расширяется. И вы действительно способны видеть непосредственно, находясь в состоянии про-бужденности. Ваши глаза раскрываются все шире и шире, вы замечаете, как красочен, свеж и безупречен мир, каждый

новый ракурс оказывается необычайным.

В определенном смысле, синхронизирование ума и тела связано также с развитием бесстрашия. Говоря о бесстрашии, мы не имеем в виду желание прыгнуть со скалы или сунуть палец в огонь. Бесстрашие скорее означает способность точно реагировать на мир явлений в целом – вы просто проявляете абсолютную прямолинейность по отношению к реальному миру, пользуясь чувственным восприятием, умом, зрением. Это бесстрашное видение действует отраженным образом и на вас – на то, как вы видите самих себя. Когда вы смотрите на себя в зеркало – на свои волосы, зубы, усы, на пиджак, рубашку, галстук или на свои платья и украшения, – вы видите, что все это находится здесь, и вы, такой (или такая) как есть, тоже находитесь здесь. Вы начинаете понимать, что имеете полное право находиться в этой Вселенной, существовать в ней именно таким образом; вы видите, что этот мир проявляет по отношению к вам глубинное гостеприимство. Вы посмотрели и увидели; и вам нет нужды извиняться за то, что вы родились на этой Земле.

Это открытие представляет собой первый проблеск того, что называют Великим Солнцем Востока. Когда мы здесь говорим о солнце, мы имеем в виду солнце человеческого достоинства, солнце человеческой силы. Великое Солнце Востока – это восходящее, а не закатное солнце; оно представляет рассвет, пробуждение человеческого достоинства, восход человека-воина. Синхронизирование ума и тела ведет к рассвету Великого Солнца Востока.

## **Глава 6**

### **Рассвет Великого солнца Востока**

*Путь Великого Солнца Востока основан на восприятии того факта, что в этом мире существует естественный источник сияния и блеска – изначально данное человеку состояние пробужденности.*

Рассвет Великого Солнца Востока основан на действительном переживании. Это не какая-то концепция. Вы понимаете, что способны возвысить себя, способны правильно оценить свое существование как человека. По существу, не имеет значения, кто вы такой, – оператор на бензоколонке или президент своей страны. Когда вы чувствуете благо быть живым существом, вы вправе уважать себя, кем и чем бы вы ни были. Вас не запутает множество подлежащих оплате счетов, скатерти, которые надо сменить, бумаги, которые надо заполнять. В самой глубине души, несмотря на все эти обязанности, вы чувствуете, что действительно стоит быть человеком, жить и не бояться смерти.

Смерть, очевидно, придет; вы никак не сможете её избежать. Что бы вы ни делали, в конце появляется смерть. Но если вы жили с чувством реальности, с благодарностью к бытию, тогда вы оставляете за собой достойную жизнь и ваши родственники, друзья и дети оценят вас – такого, каким вы были. Видение Великого Солнца Востока основано на праздновании жизни. Оно противоположно закатному солнцу, тому солнцу, которое опускается и растворяется во тьме. Видение закатного солнца – это старания уберечься от представлений о смерти, это попытки спастись от нее. Видение закатного солнца основано на страхе. Мы постоянно боимся самих себя. Мы чувствуем, что в действительности не можем держаться с достоинством; мы стыдимся себя, стыдимся того, кто мы такие и что мы такое. Мы стыдимся своей работы, своих средств, своего домашнего воспитания, своего образования, своих психологических недостатков.

С другой стороны, видение Великого Солнца Востока основывается на правильном понимании самого себя и своего мира; этот подход, таким образом, оказывается весьма тонким. Если мы правильно понимаем мир, то не создаем в нем путаницы. Мы заботимся о своем теле, заботимся о своем уме; мы заботимся также и о нашем мире. Окружающий нас мир рассматривается как нечто поистине священное, поэтому мы должны постоянно служить

этому миру и очищать его. В видении закатного солнца мытье посуды и уборка дома должны оставаться областью платных услуг; или же, если вы не в состоянии содержать домашнюю прислугу, вы сами производите уборку, но считаете её грязной работой. Хорошо вкусно поесть; но кто будет мыть посуду? Мы предпочитаем возлагать эту работу на кого-то другого.

Каждый год на наши свалки выбрасываются тысячи тонн объедков. Когда люди приходят в рестораны, они часто заказывают огромное количество пищи, гораздо больше, чем они в состоянии съесть; и все это только для того, чтобы удовлетворить непомерные желания своего ума. Их ум переполняется одним только видом невероятных порций мяса, полных тарелок. А затем остатки пищи выбрасываются на свалки; пища превращается в отбросы.

Именно этот стиль свойствен закатному солнцу. Перед вами что-то огромное, что вы не в состоянии переварить, и вы кончаете тем, что выбрасываете большую его часть. Нет даже программы повторного использования отбросов; все идет на свалку. Не удивительно, что у нас возникли такие сложные проблемы с утилизацией отбросов. Некоторые люди даже задумываются о том, чтобы выбрасывать их в космическое пространство. Действительно, мы способны передать остальной вселенной заботы о наших отбросах, вместо того чтобы содержать в чистоте свою Землю. Идея закатного солнца как раз в том и состоит, чтобы, насколько это возможно, отгородиться от грязи, так чтобы даже не приходилось смотреть на нее, простейшими средствами избавиться от всего неприятного. И пока нам приятно, мы забываем об остатках, о жирных тарелках и ложках; мы оставляем работу по уборке и чистке кому-то другому.

Такой подход создает в мире закатного солнца общественную иерархию подавления; здесь существуют те, кто избавляет от грязи других людей, и те, кому приятно создавать грязь. Имеющие деньги могут продолжать наслаждаться жизнью, наслаждаться своей пищей и не обращать внимания на отбросы; они в состоянии платить за роскошь и игнорировать реальность. При таком образе действий они никогда по-настоящему не видят грязи, а также никогда по-настоящему не видят и пищи. Все разбито на категории; поэтому вещи никогда не ощущаются в их целостности. Мы говорим не только о пище – мы говорим обо всем, что происходит в мире закатного солнца: здесь расфасована пища, расфасован отдых – всюду всевозможные виды расфасовки. В таком мире нет места чувству несомненности; нет возможности оставаться чуткими; нет условий для того, чтобы полностью и как следует переживать реальность.

В противоположность этому, путь Великого Солнца Востока являет собой подлинно экологический подход. Путь Великого Солнца Востока основан на видении того, что требуется, того, как органически происходят события. Таким образом, в мире Великого Солнца Востока чувство иерархии, или порядка, не сопровождается навязыванием случайных границ или перегородок. Иерархия Великого Солнца Востока проистекает из понимания жизни как естественного процесса; она настроена на тот непринужденный порядок, который существует в мире. Иерархия Великого Солнца Востока основана на осмыслении того, что в этом мире существует естественный источник сияния и блеска – изначально данное человеку состояние пробужденности. Солнце человеческого достоинства можно уподобить физическому солнцу, рассеивающему тьму. Когда есть сверкающее солнце, источник видения, тогда свет этого солнца проникает в окна каждого дома; яркость его света побуждает вас раздвинуть все занавеси.

Аналогией иерархии в мире Великого Солнца Востока является цветущее растение: оно растет вверх, тянется к солнцу. Аналогией иерархии закатного солнца может служить крышка, которая расплющивает вас и удерживает на месте. В видении Великого Солнца Востока даже преступники являются объектом заботы, поощряется их исправление и рост. В

видении закатного солнца преступники безнадежны, поэтому их расстреливают; ведь они оказываются частью той грязи, которой нам не хочется видеть. Но в видении Великого Солнца Востока ни один из людей не является пропащим. Мы не чувствуем, что должны кого-то или что-то прикрывать крышкой. Мы всему даем возможность расцвeta.

Основа видения Великого Солнца Востока – это понимание того факта, что мир изначально чист и незапятнан. Не будет никакой проблемы очистки вещей, если мы поймем, что всего лишь возвращаем эти вещи в естественное, первоначальное состояние. Это подобно очистке зубов: выходя из зубоврачебного кабинета, вы испытываете такое приятное ощущение; вы чувствуете себя так, словно у вас появились новые зубы. В действительности же ваши зубы просто очищены от камня. Вы понимаете, что эти зубы и раньше были хорошими.

В работе над собой чистка начинается с того, что мы говорим правду. Мы должны отбросить всякие колебания относительно того, стоит ли быть честным с самим собой, если знаешь, что такая честность может оказаться не слишком приятной. Если вы, возвращаясь домой, чувствуете себя плохо из-за того что в учреждении у вас был трудный день, вы можете сказать об этом правду: «Мне плохо». Тогда вам не нужно будет срывать свою боль на тех, кто находится в вашем доме. Вместо этого вы начнете успокаиваться, потому что дома можно быть самим собой. Вы можете принять душ и надеть чистую одежду, выпить что-нибудь освежающее, выйти и прогуляться по саду. Тогда вы, пожалуй, почувствуете себя лучше. Это так естественно: вы приближаетесь к правде и говорите правду-и чувствуете себя превосходно!

В этом мире всегда существует возможность настоящей чистоты – потому что мир прежде всего чист. Грязь вообще никогда не появляется с самого начала. Например, когда вы покупаете новые полотенца, на них нет никакой грязи; затем, когда вы ими пользуетесь, они становятся грязными; однако вы всегда можете их выстирать и вернуть им первоначальное состояние. Таким же образом и наше физическое и психологическое состояние, и тот мир, который мы знаем, – наше небо, наша Земля, наши дома, все, что у нас есть, – всегда было и остается первоначально чистым. Но вот мы начинаем загрязнять ситуацию своими противоречивыми эмоциями. И все же, если смотреть в корень, наше существование вовсе не плохо; оно, так сказать, вполне поддается стирке. Именно это мы понимаем под глубинным добром: чистая основа, которая всегда здесь, которая ждет, чтобы мы её очистили. Мы всегда в состоянии вернуться к этому первоначальному состоянию. Такова логика Великого Солнца Востока.

## Глава 7 Кокон

*Путь трусости заключается в том, чтобы забиться в кокон и лелеять в нем свои стереотипы. Если мы постоянно воссоздаем основные стереотипы поведения и мышления, у нас никогда не возникнет потребность выбраться на свежий воздух, стать на новую почву.*

В предыдущей главе мы говорили о рассвете Великого Солнца Востока. Однако сами-то мы, вообще говоря, больше привыкли к сумраку в мире закатного солнца, чем к свету Великого Солнца Востока. Поэтому следующая наша тема – темнота. Под темнотой мы понимаем свою замкнутость в некотором привычном мире, где можно укрываться или спать, – как если бы нам хотелось вновь войти в утробу матери и навсегда в ней укрыться, чтобы избежать рождения. Мы боимся пробудиться, боимся почувствовать собственный страх – и создаем особый кокон, чтобы защитить себя от видения Великого Солнца Востока. Мы предпочитаем прятаться в джунглях и пещерах своей личности. Скрываясь таким образом от мира, мы чувствуем себя в безопасности. Мы можем полагать, что успокоили

свой страх, но на самом деле мы лишь заставили себя онеметь от страха. Мы окружаем себя собственными привычными мыслями, чтобы нас не коснулось ничто острое или болезненное. Мы так опасаемся собственного страха, что омертвляем свое сердце.

Путь трусости состоит в том, чтобы забиться в кокон и лелеять в нем свои стереотипы. Если мы постоянно воссоздаем основные стереотипы поведения и мышления, у нас никогда не

возникнет потребности выбраться на свежий воздух, стать на новую почву. Вместо этого мы окутываем себя темным коконом, где нашим единственным сотоварищем оказывается запах собственного пота. Мы считаем этот гнетущий кокон своей наследственной принадлежностью; мы не хотим расставаться со своими – хорошими, плохими ли – воспоминаниями. В коконе не танцуют; там не ходят, не дышат, даже не моргают глазами. Кокон удобен и вызывает сонливость; это прочный и хорошо знакомый дом. В мире кокона совершенно не известны такие вещи, как весенняя уборка помещения. Мы чувствуем, что на подобную чистку потребуется слишком много труда, слишком много забот. А нам хотелось бы лечь и спать.

Внутри кокона нет и не будет совершенно никакого понятия о свете, пока мы не почувствуем стремления к раскрытию, не пожелаем чего-то другого, кроме запаха собственного пота. Если мы попытаемся понять эту удобную темноту, т. е. станем разглядывать её, обнюхивать и ощупывать, – мы обнаружим, что она является продуктом клаустрофобии. Поэтому первым импульсом, выводящим нас из темного кокона к свету Великого Солнца Востока, станет страстное желание проветрить все вокруг себя. Как только мы почувствуем дуновение свежего воздуха, мы поймем, что наши руки и ноги скованы. Нам захочется потянуться и зашагать, даже попрыгать. Мы увидим, что существует альтернатива нашему кокону, что из ловушки можно высвободиться. Благодаря жажде свежего воздуха, желанию ощутить восхитительное дуновение, наши глаза раскрываются, мы начинаем искать другое окружение, альтернативу кокону. К своему удивлению, мы замечаем свет, даже несмотря на то, что сначала он кажется туманным. Именно в этот момент происходит разрыв кокона.

Затем выясняется, что поврежденный кокон, внутри которого мы прятались, сопротивляется разрыву; но мы пытаемся позволить свету проникнуть как можно глубже. В действительности же мы не включаем какую-то лампу, а просто шире открываем глаза, постоянно ищем самый яркий свет. И вот мы ощущаем особого рода лихорадку – лихорадку Великого Сол-

нца Востока. Но нам необходимо снова и снова вглядываться в темноту кокона. Для того чтобы побудить себя двигаться вперед, мы должны оглядываться назад, видеть контраст с тем, из чего вышли.

Если мы не будем оглядываться назад, у нас могут возникнуть сомнения в реальности закатного солнца. Дело в том, что мы не можем просто отбросить мир кокона, несмотря на то что он совершенно не нужен и омерзителен. Нам следует выработать искреннее сочувствие к собственным переживаниям темноты, а также к переживаниям темноты у других людей. Иначе наше путешествие из кокона во внешний мир станет просто одним праздничным днем в мире закатного солнца. Без ориентира, на который можно оглянуться, мы примемся создавать новый кокон, уже в мире Великого Солнца Востока. Потому что, оставив позади темноту, мы можем просто позволить себе купаться в солнечных лучах лежа на песке и ни о чем не думая.

А когда мы оглядываемся на кокон и видим страдания, которых так много в мире трусости, – это зрелище вдохновляет нас на движение вперед по пути воина. Это не странствие в том смысле, что мы шагаем по пустыне в надежде добраться до горизонта; это, скорее, путешествие внутри себя. Так мы начинаем ощущать Великое Солнце Востока не как нечто внешнее по отношению к нам, подобно солнцу на небе, а как Великое Солнце Востока внутри нашей головы, в плечах, в лице, в волосах, в губах, в груди. Присмотревшись к своей позе, к своему поведению и существованию, мы найдем, что атрибуты Великого Солнца

Востока отражены в каждом аспекте нашего существа.

Это открытие приносит с собой особое переживание: мы чувствуем себя настоящими людьми. Физически и психологически, в мирской и духовной жизни мы чувствуем, что способны прожить свою жизнь с наибольшей полнотой. В глубине нашего существа возникает могучее чувство здоровья и благополучия, как если бы мы держали в руках слиток золота – тяжелый, объемистый, ослепляющий ярким блеском. В нашем человеческом существовании есть что-то очень реальное и в то же время очень богатое. От этого чувства и на окружающих может распространиться ощущение колоссального здоровья. Поистине, распространение здоровья на наш мир становится основной дисциплиной на пути воина. Под дисциплиной мы подразумеваем не что-то неприятное и искусственное, навязанное нам извне. Дисциплина скорее представляет собой органический процесс, естественно возникающий из нашего личного переживания. Когда мы сами чувствуем себя здоровыми и благополучными, мы способны помочь в проецировании этого здоровья и на других людей.

Это открытие влечет за собой естественный интерес к внешнему миру.

Обычно интерес возникает тогда, когда происходит нечто необычайное, что-то такое, что заинтересовало вас. Или же заинтересованность проистекает из скуки: вы отыскиваете что-то интересное, чтобы заполнить время. Интерес вспыхивает и тогда, когда вы чувствуете угрозу самим себе – вы становитесь весьма любознательным и внимательным, стараясь предохранить себя, устроить дело так, чтобы с вами не случилось ничего ужасного. Интерес воина возникает спонтанно, потому что в его жизни уже налицо обилие здоровья и целостности. Воин чувствует, что любой мир, какой может ему представиться, – видимый, эмоциональный или какой-либо иной, – естественно интересен. Поэтому интерес и любознательность проявляются как чистое восхищение, исполненное свежести и чуткости.

Обыкновенно, когда вы чем-то наслаждаетесь, вы становитесь толстокожим, вы испытываете самодовольство. Вы говорите себе: «Какое наслаждение – находиться здесь!» Это только самоутверждение. Но наслаждение в этом случае имеет привкус боли – вы чувствуете боль, соприкасаясь с окружающим миром, как будто у вас нет кожи. Фактически чувствительность, печаль и мягкость порождают настоящее чувство интереса. Вы настолько чувствительны и ранимы, что не можете избежать прикосновений мира. В этом своего рода спасающая благодать – или спасительная предосторожность: воин никогда не отклоняется в сторону и никогда не становится толстокожим. Всякий раз, когда есть интерес, воин вновь возвращается к печали, к нежности, предопределяя тем самым дальнейшую подлинность и вспышку дальнейшего интереса.

Великое Солнце Востока озаряет путь дисциплины воина. Аналогией этого явления являются лучи света, которые бывают видны, когда вы наблюдаете восход Солнца. Направленные к вам лучи словно выстилают дорожку – по ней можно идти. Таким же образом Великое Солнце Востока создает атмосферу, в которой вы всегда можете двигаться вперед, постоянно восполняя расход энергии. Вся ваша жизнь непрерывно движется вперед, даже несмотря на то, что вы, может быть, делаете что-то совершенно однообразное – работаете на фабрике или в мясной лавке. Но что бы вам ни пришлось делать, каждая минута каждого часа оказывается новой главой, новой страницей. Воин не нуждается в цветном телевизоре или видеоиграх; ему не нужно читать комиксы, чтобы развлечься или поднять настроение. Мир, продолжающий свое движение вокруг воина, – это то, что есть; и в этом мире вопрос о развлечениях не возникает. Таким образом, Великое Солнце Востока дает все для того, чтобы извлечь наивысшую пользу из вашей жизни. И тогда вы находите, что вам вовсе не нужно просить архитектора или портного переделать ваш мир. В тот момент, когда вы осознаете этот факт, возникает более глубокое понимание пути воина – и вы становитесь подлинным воином.

Для истинного воина войны не существует. В этом смысл полной победы. Если вы стали всепобеждающим воином, вам больше нечего завоевывать, нет необходимости разрешать какие-то фундаментальные проблемы или преодолевать препятствия. Это состояние не требует ни подавления отрицательных явлений, ни пренебрежения ими. Но

если вы оглянетесь назад и проследите всю свою жизнь, посмотрите, кто вы такой, что вы такое, почему находитесь в этом мире, если проанализируете все это шаг за шагом, – вы и там не найдете фундаментальных проблем.

Это не означает, что вы уговариваете, уверяете себя, будто у вас все в порядке. Если вы смотрите по-настоящему, если вы способны оценить все свое существо беспристрастно, то непременно обнаружите, что вы подлинны и хороши как есть. И на самом деле все сущее устроено так хорошо, так что для настоящих несчастий остается очень мало места. Конечно, неизбежны трудности; однако трудные испытания не имеют ничего общего с состоянием закатного солнца, в котором все говорит вам, что вы обречены вечно оставаться в своем мире, среди своих проблем. Иногда видение Великого Солнца Востока пугает людей. Действительно, если вы не понимаете природы страха, то не сможете и освободиться от него. Но если вы знаете свою трусость, если знаете, где лежит камень преткновения, то сумеете перебраться через него. И может оказаться, что для этого достаточно сделать три с половиной шага.

## Глава 8 Отречение и дерзание

*От чего отрекается воин? Только от преграды, которая существует между ним и другими людьми. Иными словами, отречься – значит сделать себя более доступным, более чутким и открытым по отношению к другим.*

В ситуациях страха, возникающих в нашей жизни, всегда есть ступеньки для того, чтобы перешагнуть через страх. А по другую сторону трусости находится смелость. Если мы идем по ступенькам правильно, то преодолеваем границу между трусостью и храбростью. Может случиться, что за пределами своего страха мы обнаружим не храбрость, а трепетную чуткость: мы все ещё колеблемся и вздрагиваем – но это действительно чуткость, а не смятение.

Чуткость, как мы уже говорили, содержит элемент печали. Это не та печаль, когда мы чувствуем жалость к себе, когда чувствуем себя одинокими; печаль воина – естественная ситуация полноты. Вы чувствуете себя настолько наполненным и богатым, что вам хочется плакать; ваши глаза полны слез, достаточно моргнуть – и слезы хлынут и покатятся по щекам. Чтобы быть хорошим воином, нужно ощущать в себе это печальное и нежное сердце. Если человек не чувствует одиночества и печали, он просто не может быть воином. Воин чувствителен к любому аспекту явлений – к виду, запаху, звуку, прикосновению. Он глубоко чувствует все, что происходит в этом мире; так чувствует художник. Его переживание отличается полнотой и необыкновенной живостью. Шелест листьев, звуки падающих на плащ капель дождя для него очень громки, а случайно порхающие вокруг бабочки почти непереносимы – потому что он крайне восприимчив. Благодаря своей чувствительности воин может двигаться дальше и развивать дисциплину. Он учится постигать смысл отречения.

В обычном понимании отречение часто связывается с аскетизмом: вы оставляете чувственные наслаждения мира и вступаете на путь суровой духовной жизни, чтобы постичь высший смысл существования. Но в контексте Шамбалы отречение – нечто совсем другое. То, от чего отрекается воин, – всего лишь преграда между ним и другими людьми. Иными словами, отречься – значит сделать себя более доступным и более чутким по отношению к другим: все сомнения – раскрываться или не раскрываться навстречу людям – устранены. Ради других вы отказываетесь от своей отдельности.

Потребность в отречении возникает тогда, когда у вас появляется ощущение собственного глубинного добра. Конечно, вы не в состоянии сделать из глубинного добра личную принадлежность; это такой закон и порядок в мире, которые не могут быть личным

владением. Это более обширное видение, гораздо более обширное, чем ваша частная территория или ваши замыслы. Впрочем, иногда вы пытаетесь припрятать глубинное добро внутри себя; вам кажется, что можно взять горсть глубинного добра и засунуть его в карман. Так подкрадывается идея отдельности. Это и есть тот момент, когда вам необходимо отречься – отказаться от искушения обладать глубинным добром. Необходимо отбросить этот ограниченный, провинциальный подход и принять более просторный мир.

Отречение необходимо и в том случае, если вас испугало видение Великого Солнца Востока. Осознав, как необъятно и благо Великое Солнце Востока, вы можете испытать подавленность: вам захочется найти небольшое убежище от него, какую-то крышу над головой и трехразовое питание. И тогда вы попытаетесь устроить небольшое гнездышко, маленький домик, в котором можно будет скрыться или отгородиться от того, что вы увидели. Великое Солнце Востока кажется чересчур необъятным; поэтому вы предпочли бы сфотографировать его и сохранить фотографию на память, только не смотреть прямо на свет. Принцип отречения состоит в том, чтобы отвергнуть любое подобное малодушие.

Практика сидячей медитации представляет идеальные условия для развития отречения. Во время медитации, когда вы работаете со своим дыханием, вы воспринимаете любые возникающие мысли просто как некий процесс. Вы не цепляетесь ни за какую мысль; вам нет нужды порицать свои мысли или хвалить их. Мысли, возникающие во время практики сидячей медитации, считаются естественными событиями; в то же время они не несут в себе ничего стоящего внимания. Основное определение медитации – обладание устойчивым умом. Если во время медитации возрастает наплыв мыслей, вы не разрастаетесь вместе с ними; если наплыв мыслей уменьшается, вы не уменьшаетесь; вы просто наблюдаете эти приливы и отливы мыслей. Какими бы ни были ваши мысли – хорошими или дурными, возбуждающими или скучными, блаженными или горестными, – вы не даете им силы для существования; вы не принимаете и не отвергаете ни одну из них. Вы обладаете чувством более обширного пространства – оно включает в себе любую возникающую мысль.

Иными словами, во время медитации вы можете пережить ощущение существования или бытия, включающего в себя ваши мысли, но не обусловленного ими, не ограниченного вашими мыслями, вашим мыслительным процессом. Вы переживаете свои мысли; вы определяете их как мышление; и затем вы возвращаетесь к своему дыханию, выходите, расширяетесь и растворяетесь в пространстве. Это очень просто, но и очень глубоко. Вы непосредственно переживаете свой мир, и вам не нужно ограничивать это переживание. Вы можете быть полностью открыты – вам нечего защищать и нечего бояться. Так вырабатывается отречение от личной территории и малодушия.

Но в то же время отречение включает в себя и распознавание. Внутри основного контекста открытости существует особая дисциплина принятия решений – чего надо остерегаться и от чего нужно отказаться, а также что следует культивировать и что можно принять. Положительный аспект отречения, т. е. то, что культивируется, есть забота о других. Но чтобы заботиться о других, необходимо отбросить заботу лишь о себе, отбросить эгоистический подход. Эгоистическая личность подобна черепахе, несущей на спине свой дом повсюду, куда бы она ни шла. В какой-то момент вам нужно оставить дом и выйти в более обширный мир. Это абсолютная предпосылка к способности заботиться о других.

Чтобы преодолеть эгоизм, необходимо дерзание. Представьте себе, что вы стоите в купальном костюме на краю trampлина над бассейном и спрашиваете себя: «Что же теперь?» Ответ очевиден: «Прыгать!» Это и есть дерзание. Возможно, вы думаете, что в результате прыжка рискуете утонуть или крепко ушибиться. Все может случиться, гарантии безопасности нет; а все же стоит прыгнуть, чтобы узнать, что произойдет. Ученику-воину нужно прыгнуть. Мы слишком привыкли принимать то, что для нас плохо, и отвергать то, что полезно! Мы привязаны к своему кокону, к своему эгоизму, мы боимся расстаться с эгоизмом, переступить через самих себя. И для того, чтобы преодолеть колебания и отказаться от своей отдельности, чтобы посвятить себя благу других, необходимо в некотором смысле совершить прыжок.

В практике медитации путь к дерзанию, путь к прыжку лежит через отказ от собственных мыслей, выход за пределы надежды и страха, подъемов и падений мыслительного процесса. Вы ведь можете просто быть, просто дать себе возможность быть, не держаться за постоянные ориентиры, созданные умом. Вам не нужно избавляться от своих мыслей; они прекрасны; пусть там существуют. Но дайте себе возможность выходить вместе с дыханием, дайте ему рассеяться. Посмотрите, что происходит. Когда вы даете себе эту возможность, у вас вырабатывается доверие к собственной силе, доверие к своей способности раскрываться и расширяться до других людей. Вы осознаете, что достаточно богаты и обладаете необходимыми ресурсами для того, чтобы бескорыстно отдать себя другим; вы также обнаруживаете, что у вас есть огромное желание сделать это.

Но затем, сделав такой дерзкий прыжок, вы можете возгордиться, можете сказать себе: «Посмотрите, я прыгнул! Как я велик! Необыкновенно!» Но на пути воина заносчивость не работает. Она ничего не дает для блага других людей. Поэтому дисциплина отречения включает в себя дальнейшее развитие мягкости: вы остаетесь мягким и открытым, позволяете чуткости проникнуть в ваше сердце. Воин, осуществивший подлинное отречение, остается полностью обнаженным и неприкрытым; он лишен даже кожи и тканей. Он отказался от новых доспехов, отказался растить толстую кожу; даже его кости и костный мозг открыты миру. У него нет дома, нет желания подчинять себе ситуации. Он способен быть самим собой, не испытывая никакого страха.

На этой стадии, полностью отказавшись от личного комфорта и от своей отдельности, воин парадоксальным образом обнаруживает, что он ещё более одинок; он подобен уединенному острову посреди озера. Случайные паромы и лодки движутся взад и вперед между побережьем озера и островом; однако вся их деятельность лишь ещё больше подчеркивает его уединенность, одиночество. Хотя жизнь воина посвящена другим людям, он понимает, что никогда не сможет вполне разделить свои переживания ни с кем из них. Полнота его опыта так и останется его собственностью, и он должен жить один со своей истиной. Однако он все больше и больше влюбляется в мир; именно это сочетание влюбленности и одиночества побуждает воина постоянно вырываться из уединения и помогать другим. Отказавшись от личного мира, воин открывает более просторную вселенную, а его разбитое сердце все больше наполняется. И в этом нет причин для огорчения, но есть основания для радости: это вступление в мир воина.

## **Глава 9**

### **Праздник странствия**

*Путь воина – это постоянное странствие. Быть воином означает научиться быть подлинным в каждое мгновение своей жизни.*

Цель пути воина – выразить глубинное добро в его наиболее полной, свежей и яркой форме. Это возможно в том случае, если вы понимаете, что не обладаете глубинным добром, а сами являетесь этим глубинным добром. Поэтому обучение воина состоит в том, чтобы научиться пребывать в глубинном добре, пребывать в состоянии совершенной простоты. В буддийской традиции это состояние бытия называется отсутствием я. Принцип отсутствия я весьма важен и в учении Шамбалы. Нельзя быть воином, если вы не владеете опытом отсутствия эго. Без этого опыта ваш ум будет наполнен вашей личностью, личными замыслами и планами; вместо беспокойства о других вы останетесь навечно занятым и заполненным своим я. Общеупотребительное выражение «полон самим собой» обозначает именно такую заносчивость, ложную гордость.

Отречение, рассмотренное в предыдущей главе, представляет собой ту стратегию, которая преодолевает эгоизм. Результатом отречения оказывается вступление в мир, где вы

более доступны, более открыты для других, но также более одиноки и более уязвимы. Вы начинаете понимать, что путь воина – это тропа, или нить, проходящая сквозь всю вашу жизнь. Это не просто какая-то техника, которую вы применяете, когда возникает некоторое препятствие, когда вы несчастливы или подавлены. Путь воина – это постоянное странствие. Быть воином – значит научиться быть подлинным в каждое мгновение своей жизни. Такова дисциплина воина.

К сожалению, слово дисциплина вызывает много отрицательных ассоциаций. Часто дисциплину понимают как наказание, контроль, навязывание авторитета, произвольных правил. Однако в традиции Шамбалы дисциплина – это стремление достичь совершенной мягкости и подлинности. Здесь понятие дисциплины связано с тем, как преодолеть эгоизм, как искоренить эго и дать свободу глубинному добру в самом себе и в других людях. Дисциплина побуждает совершить странствие по пути воина. Она показывает этот путь и подсказывает, как нужно жить в мире воина.

Дисциплина воина неуклонна и всепроникающа. Этим она подобна Солнцу. Солнечный свет сияет повсюду, где встает Солнце. Солнце не принимает решения светить в одной части Земли и пренебречь другой. Сияние Солнца проникает всюду. Подобным же образом дисциплина воина не является выборочной. Воин никогда не пренебрегает своей дисциплиной, не забывает о ней. Его осознание и восприимчивость постоянно расширяются. Даже если ситуация предъявляет повышенные требования или создает трудности, воин никогда не сдаётся. Он всегда держится спокойно, с мягкостью и теплотой; он постоянно сохраняет свою преданность живым существам, заключенным в мире закатного солнца. Долг воина состоит в том, чтобы породить теплоту и сострадание к другим. Он делает это без малейшей лености; его дисциплина и преданность непоколебимы.

Если же воин обладает непоколебимой дисциплиной, он испытывает радость от странствия, испытывает радость работы с другими людьми. Радость есть на протяжении всей жизни воина. Почему вы всегда радостны? Потому что стали свидетелями своего глубинного добра, потому что у вас нет ничего, за что нужно цепляться, потому что вы пережили чувство отречения, описанное выше. Ваши ум и тело постоянно синхронизированы и всегда радостны. Эта радость подобна музыке, которая празднует собственный ритм, собственную мелодию. Празднество остается непрерывным, несмотря на все подъемы и падения в вашей личной жизни. Так и говорят о человеке: он всегда радостен.

Другой аспект дисциплины воина содержит в себе различающее осознание, тонкое понимание. То есть эта дисциплина подобна луку и стреле: стрела остра и проникает вглубь; но для того, чтобы выпустить её, привести в действие эту остроту, необходимо воспользоваться луком. Подобным же образом, воин всегда любознателен, его постоянно интересует окружающий мир; но для того, чтобы применить свой тонкий разум, ему нужно также умелое действие. Когда стрела интеллекта соединена с луком искусного действия, тогда воину ни при каких обстоятельствах не страшны искушения и соблазны мира закатного солнца.

Соблазном мы здесь называем все то, что способствует укреплению я, не дает избавиться от эгоизма и открыть глубинное добро. Соблазнов множество, больших и малых. Вашим искушением может оказаться и пирожное, и миллион долларов. Благодаря остроте стрелы, вы способны отчетливо увидеть закат солнца, любую разрушительную деятельность – прежде всего в себе самом (так будет честно), а затем и в остальном мире. Лишь после этого, для того чтобы действительно избежать искушения, вам понадобится лук: глубокое прозрение необходимо вложить в лук, воплотить в искусное действие. Принцип лука и стрелы состоит в том, чтобы научиться говорить нет всему неподлинному, говорить нет небрежности или грубости, говорить нет недостаточной пробужденности. Для того чтобы должным образом сказать нет, вам нужны и лук, и стрела. Необходимо сказать нет с мягкостью – для этого нужен лук, и с остротой – для этого нужна стрела. Соединив одно с другим, вы понимаете, что теперь можете различать: вы уже не перепутаете снисходительность с одобрением, вы можете смотреть на мир и видеть, что и как происходит

на самом деле. И тогда вы сможете преодолеть миф – ваш собственный миф! – о том, что вы не в силах сказать нет миру закатного солнца или самому себе, когда чувствуете, что погружаетесь в депрессию или безразличие. Таким образом, лук и стрела прежде всего связаны с преодолением искушений мира закатного солнца.

Когда вы научитесь преодолевать искушения, стрела интеллекта и лук действия проявятся как доверие к окружающему миру. Это порождает новую любознательность. Вы хотите взглянуть в каждую ситуацию и рассмотреть её так, чтобы не оказаться в дураках и не полагаться только на веру. Вы хотите лично открыть реальность с помощью собственного разума и умения. Чувство доверия заключается в том, что, применяя любознательность, вглядываясь в ситуацию, вы знаете, что получите определенный ответ. Достаточно сделать небольшой шаг в сторону цели – и это действие принесет некоторые результаты, неудачные или успешные. Когда вы пускаете стрелу, она или поразит цель, или пролетит мимо. Доверие есть знание того, что вы получите ответ.

Когда вы полагаетесь на эти ответы, на отражение мира явлений, мир становится банком, резервуаром богатства. Вы чувствуете, что живете в богатом мире, в котором вести и послания никогда не истощаются. Проблема возникает только в том случае, если вы пытаетесь ради собственной выгоды манипулировать ситуацией или игнорировать её. Тогда вы нарушаете свои взаимоотношения доверия с миром явлений – и резервуар может иссякнуть. Сначала, однако, вы получаете послания: если вы чересчур заносчивы, то обнаружите, что небо пригибает вас вниз, а если чересчур робки, то почувствуете, что земля поднимает вас вверх.

Обычно доверять в вашем мире означает ожидать, что о вас кто-то позаботится, что вас кто-то спасет. Вы думаете, что мир даст вам то, чего вы хотите, или, по крайней мере, то, чего ожидаете. Но как воин, вы хотите попробовать свой шанс, хотите подвергнуть себя воздействию мира явлений; и вы уверены, что мир пошлет вам послание – весть успеха или неудачи. Такие послания не являются ни наказанием, ни поздравлением; вы верите не в успех, а в реальность. Вы начинаете понимать, что обычно терпите неудачу в тех случаях, когда действие и интеллект не дисциплинированы и не синхронизированы, а успеха добиваетесь тогда, когда разум и действие едины. Но каким бы ни был результат ваших действий, он сам по себе не является целью. Вы всегда можете пойти дальше результата; и это станет зародышем дальнейших странствий. Таким образом, из практики воинской дисциплины, дисциплины лука и стрелы, возникает чувство непрерывного движения вперед и праздник вашего странствия.

Завершающим аспектом дисциплины воина является медитативное осознание. Этот принцип дисциплины важен для определения своего места в мире воина. Незакатное солнце дисциплины создает путь напряжения и радости и дает вам возможность совершать странствие, а принцип лука и стрелы представляет оружие для преодоления искушений и для проникновения в обширную кладовую ресурсов в мире явлений. Но ни один из этих принципов не сможет проявиться, если у воина нет прочного места, нет чувства присутствия в своем мире. Медитативное осознание дает воину возможность правильно занять свое место. Оно показывает ему, как восстановить утраченное равновесие, как воспользоваться посланиями мира явлений для дальнейшего развития своей дисциплины, не отвлекаясь при этом взаимной зависимостью и не будучи подавленным ею.

Принцип медитативного осознания можно уподобить эхо; без этого принципа немислим мир воина. Эхо впервые переживается в практике сидячей медитации. Когда во время медитации ваши мысли отклоняются в сторону или вы теряетесь среди мыслей, эхо вашего осознания напоминает, что вам нужно произвести маркировку мыслей и вернуться к дыханию, к ощущению бытия. Подобным же образом, когда воин начинает терять след дисциплины, тратить время понапрасну или впадать в безразличие закатного солнца, его осознание действует подобно эхо и приходит к нему отраженным сигналом.

Сначала эхо может быть довольно слабым, но постепенно оно усиливается. Воин постоянно получает напоминания о том, что он должен быть на месте, здесь, поскольку он

избрал жизнь в таком мире, где нет понятия отдыха, свойственного закатному солнцу. Временами кажется, что мир закатного солнца мог бы принести огромное облегчение. Тогда не нужно было бы слишком усердно работать; вы могли бы плюнуть на все и забыть о своем эхо. Но потом вы обнаруживаете, что возвращение к эхо приносит свежесть, поскольку мир закатного солнца оказывается слишком уж мертвенным – там нет даже эхо.

Из эхо медитативного осознания вы развиваете чувство равновесия, а это уже шаг к управлению вашим миром. Вы чувствуете, что едете верхом, сидите в седле на спине непокорной лошади – собственного ума; и вы уже способны прочно держаться в седле, хотя эта лошадь под вами брыкается; оказывается, вы умеете справиться с любым сильным или неожиданным толчком. Всякий раз, когда нарушается равновесие, вы тут же без труда восстанавливаете свое положение и не падаете. Всякий раз, когда ускользает осознание, вы восстанавливаете его благодаря самому процессу утраты: соскальзывание само себя исправляет, и это происходит автоматически. Вы начинаете чувствовать себя умелым, хорошо обученным всадником.

Осознание воина строится не на воспитании в себе крайней одержимости; оно основывается на воспитании предельной прочности – на доверии к глубинному добру. Это не значит, что вам придется быть тяжелым или скучным человеком; но вы обретаете чувство прочных корней, основательности. Вы пребываете в доверии, в постоянной радости; поэтому вас нельзя испугать. На этом уровне не может возникнуть неожиданное возбуждение или преувеличенная реакция на ситуацию. Вы принадлежите к миру воинов. Происходят разные мелкие события, хорошие или плохие, правильные или неправильные, но вы не преувеличиваете их. Вы постоянно возвращаетесь к своей посадке в седле, постоянно удерживаете свою позу. Воин никогда не изумляется; даже если кто-то появляется перед вами со словами: «Сейчас я тебя убью!» или: «Вот тебе в подарок миллион долларов» – вы не изумляетесь. Вы просто прочно сидите в седле.

Принцип медитативного осознания дает вам также прочное место на этой земле. Когда вы правильно занимаете свое место на земле, вам не нужны свидетели для подтверждения вашей устойчивости. В одном традиционном рассказе о Будде говорится, что, когда он достиг просветления, кто-то задал ему вопрос: «Как нам знать, что ты – просветленный?» Будда сказал: «Земля – вот мой свидетель». И коснулся рукой земли. Этот жест известен как мудра касания земли. Здесь выражено то же состояние, которое характерно для устойчивого положения в седле. Вы устойчиво опираетесь на реальность. Если кто-то спросит вас: «Как мне узнать, что ты не переигрываешь?», вы можете ответить просто: «Мое положение в седле говорит само за себя».

На этой стадии вы начинаете постигать сущность фундаментального понятия бесстрашия. Вы стремитесь к состоянию пробужденности в любой ситуации, какая только может представиться вам; вы чувствуете, что можете подчинить себе свою жизнь, потому что не стоите ни на стороне успеха, ни на стороне неудачи. И успех, и неудача – это ваше странствие. Разумеется, вы все ещё можете испытывать страх – среди бесстрашия. В вашем странствии бывают мгновения, когда вы настолько ошеломлены, что дрожите от макушки до кончиков пальцев рук и ног. Вы едва удерживаетесь в седле, вы вот-вот взлетите в воздух от страха. Но даже это состояние выражает бесстрашие – если вы сохраняете изначальную связь с землей, то есть с вашим глубинным добром.

## **Глава 10**

### **Непринуждённость**

*Если ваша жизнь протекает в соответствии с глубинным добром, в вас развивается естественное изящество. Ваша жизнь может стать содержательной и ненапряженной, и при этом ей не обязательно быть небрежной. Вы можете по-настоящему освободиться от подавленности и затруднений, столь характерных*

*для человеческих существ, вы можете действительно быть бодрым и радостным.*

Практикуя дисциплину воина, вы учитесь сдерживать честолюбие и легкомыслие; из этого рождается прочное чувство равновесия. Равновесие приходит не тогда, когда вы держитесь за какую-то ситуацию, а когда находитесь в дружеских отношениях с небом и землей. Земля – это тяжесть, практичность. Небо – это видение или переживание открытого пространства, в котором вы можете распрямиться, поднять голову, расправить плечи. Равновесие приходит благодаря соединению практичности с видением, или, другими словами, благодаря единству мастерства и спонтанности.

Прежде всего вы должны доверять самому себе. Тогда вы сможете доверять также земле, доверять серьезности ситуации; благодаря этому вы сможете подняться. На этой стадии ваша дисциплина становится удовольствием, а не суровым испытанием или тягостным требованием. Когда вы едете верхом на лошади, равновесие приходит не потому, что вы крепко обхватили ногами бока лошади, а потому, что вы научились во время езды приподниматься в седле в такт движению. Каждый шаг – это танец, как лошади, так и седока.

Когда дисциплина становится естественной, когда она становится частью вас самих, очень важно научиться непринужденности. Для воина непринужденность означает освобождение от напряжения в рамках дисциплины, возможность испытывать свободу. Свобода здесь – не состояние дикости или небрежности, это скорее позволение себе пережить во всей полноте свое существование как человека. Непринужденность целиком преодолевает представление о дисциплине как о наказании за ошибки или дурные поступки, которые вы совершили или могли совершить. Вам необходимо полностью избавиться от мысли, что в вашей человеческой природе есть нечто изначально ошибочное и что поэтому вы нуждаетесь в дисциплине для исправления своего поведения. Пока вы испытываете такое чувство, пока считаете, что дисциплина приходит извне, до тех пор у вас будет и ощущение какой-то внутренней недостаточности. Таким образом, непринужденность – это избавление от каких бы то ни было сомнений, колебаний или неуверенности по поводу того, следует ли оставаться самим собой. Вам необходимо спокойное отношение к самому себе, чтобы глубоко уяснить тот факт, что дисциплина – это просто проявление вашего глубинного добра; вы должны приветствовать и уважать себя, освободиться от сомнений и неуверенности, чтобы реализовать свое глубинное добро и душевное здоровье для пользы других людей.

Для развития непринужденности вам сначала нужно воспитать себя в дисциплине отречения, равно как и в тех аспектах дисциплины, которые были рассмотрены в предыдущей главе. Это необходимо для того, чтобы вы не смешивали непринужденность с агрессивностью или заносчивостью. Без надлежащего воспитания непринужденность можно перепутать со склонностью соваться в любую дырку, чтобы доказать себе, что вы – храбрая и бесстрашная личность. Такое поведение чересчур агрессивно. Непринужденность также не имеет ничего общего с самодовольством за счет других и поощрением своего эго, когда приписываешь другим собственне ошибки. Заносчивость подобного рода в действительности никогда не основывается на непринужденности; она являет собой результат глубокой неуверенности в себе и делает вас нечувствительным, тогда как вам следует быть мягким и чутким.

Например, профессиональный водитель автомобиля во время гонок может, благодаря своей подготовке, вести машину по гоночному треку со скоростью до двухсот миль в час. Он знает предельные возможности двигателя, управления и покрышек, знает вес автомобиля, состояние дороги и условия погоды. Поэтому он способен вести машину быстро, и это не

ведет к самоубийству. Наоборот, его езда становится прекрасной, как танец. Но если вы станете заигрывать с непринужденностью прежде, чем установите должную связь с дисциплиной, это может оказаться очень опасным. Если вы учитесь ходить на лыжах и попытаетесь после первых же тренировок проявить непринужденность и раскованность, вы рискуете поломать кости. Вообще, изображая непринужденность, легко попасть в беду.

После таких рассуждений вам может показаться, что вы никогда не получите достаточной подготовки, что вы никогда не станете непринужденным и свободным от напряжения в рамках своей дисциплины. У вас может появиться чувство, что вы никогда не станете человеком, способным на дерзание. Но если вы установили прочную связь с дисциплиной, то для вас самое время избавиться от этих сомнений. Если вы будете ждать того времени, когда ваша дисциплина сделается безупречной, то такое время никогда не наступит. Оно не наступит, пока вы сами не проявите непринужденность в действии. Когда вы начинаете наслаждаться дисциплиной воина, когда вы чувствуете, что она становится естественной, пусть даже весьма несовершенной, – значит, пришло время непринужденности.

Очевидно, что непринужденность представляет собой нечто большее, чем простое освобождение от напряжения. Она основана на гармонии с окружающей обстановкой, с миром. Один из важных принципов непринужденности – жизнь как вызов; однако это не означает, что нужно жить в условиях постоянного кризиса. Представьте себе, например, что ваш банкир приглашает вас к себе и сообщает, что ваши расходы превысили счет; и в тот же день домовладелец ставит вас в известность, что собирается выселить вас за неуплату. Реагируя на такой кризис, вы начинаете звонить по телефону всем своим друзьям, пытаетесь одолжить у них нужную сумму денег и выйти из критического положения. Жизнь как вызов – это не реагирование на подобные чрезвычайные ситуации, которые вы сами же создаете невниманием к деталям своей жизни. Для воина каждое мгновение оказывается испытанием, вызовом – это стимул к тому, чтобы оставаться подлинным; и каждый такой вызов восхитителен! Если вы проявляете истинную непринужденность, это избавляет вас от напряжения, а вызов доставляет настоящее удовольствие.

Варианты непринужденности, свойственные миру закатного солнца, – получить отпуск, напиться допьяна, стать диким и необузданным, совершить скандальные поступки, о которых вы никогда бы и не помыслили в «здравом уме». В представлениях Шамбалы, очевидно, все это выглядит совершенно иначе. Непринужденность воина не предполагает ухода от затруднений обыденной жизни. Скорее наоборот: она означает более глубокое вхождение в собственную жизнь; ведь вы понимаете, что ваша жизнь, как она есть, содержит безусловные возможности обрести бодрость, исцелиться от депрессии и сомнений.

Понимание бодрости в мире закатного солнца иное: это не столько действительная бодрость, сколько словесное убеждение себя в том, что все идет хорошо. Когда вы просыпаетесь утром, встаете с постели и идете в ванную, вы заглядываете в зеркало – и видите спутанные волосы, полусонное лицо, мешки под глазами. В мире закатного солнца вы в такой момент с глубоким вздохом говорите себе: «Ну вот, опять начинается!» Вы чувствуете, что вам нужно запускать свой двигатель и как-то протянуть до конца дня. Или вот другой пример: когда иранские революционеры стерегли заложников в американском посольстве, они, вероятно, просыпались по утрам с чувством радости: «Как здорово! Мы держим заложников за дверь! Это наши заложники!» Именно такие варианты бодрости присущи миру закатного солнца.

Бодрость воина не в том, чтобы искусственно возбуждать в себе силу воли или придумывать какого-то врага, а затем, победив его, ощущать прилив жизненных сил. Люди обладают глубинным добром – и не где-то за стеной, а здесь, внутри себя. Поглядите на себя в зеркало: ведь вы можете уважать то, что там видите, не сокрушаясь особенно, если отражение не вполне соответствует вашим ожиданиям. Вы сможете воспользоваться возможностями глубинного добра и ободриться, если просто станете спокойнее относиться к себе. Встав с постели, придя в ванную, приняв душ, завтракая, вы можете радоваться всему,

что делаете, не терзая себя постоянными сомнениями – соответствует ли ваше поведение вашей дисциплине или планам на сегодняшний день. Вы можете твердо доверять себе, и это гораздо лучше укрепит вашу дисциплину, чем постоянное беспокойство и оглядки на каждый свой поступок.

Вы можете ценить и любить свою жизнь, даже если она не вполне совершенна. Возможно, ваша квартира бедна, мебель – старая и недорогая. Но вам ведь и нет необходимости жить во дворце; вы можете спокойно и непринужденно чувствовать себя всюду, где бы ни находились. Да в конце концов любое место, где вы находитесь, – это и есть дворец! Если вы въехали в квартиру, оставленную в беспорядке, стоит потратить некоторое время и вычистить её, и не потому, что вам не нравится грязь и вы плохо чувствуете себя среди беспорядка, а именно потому, что вы чувствуете себя хорошо. Если вы найдете время привести её в порядок и вселитесь в чистую квартиру, значит, вы сумели превратить унылое жилье в хорошее место для жизни.

Человеческое достоинство держится не на денежном богатстве. Богатые люди в состоянии истратить много денег на роскошное убранство дома, но они умеют создавать лишь искусственную роскошь. Достоинство же возникает из ваших внутренних человеческих ресурсов, когда вы делаете вещи своими руками – к месту, аккуратно и красиво. Вы можете осуществить это – даже в самых худших ситуациях вы способны сделать свою жизнь изысканной.

Ваше тело есть продолжение глубинного добра. Это самый близкий ваш инструмент, первое орудие, которым вы располагаете для выражения глубинного добра; поэтому должная оценка тела весьма важна. Пища, которую вы едите, жидкость, которую пьете, одежда, которую носите, разумная физическая нагрузка – все это важно. Не обязательно бегать трусцой или ежедневно проделывать отжимания в упоре; важно заботливое отношение к телу. Даже имея физические недостатки, вы не должны чувствовать себя их узниками. Вы и в этом случае можете с уважением относиться к своему телу и к своей жизни. Ваше достоинство превышает ваших физических недостатков. Во имя неба и земли вы имеете полное право любить себя.

Видение Шамбалы не является чистой философией. По существу, это система самовоспитания, цель которого – быть воином. Вы учитесь лучше обращаться с самим собой, потому что намерены помогать людям строить просветленное общество. В этом процессе очень важно чувство самоуважения: оно чудесно, оно совершенно великолепно. У вас может не хватать денег на покупку дорогой одежды; но ваши экономические проблемы не должны приводить вас к депрессии, свойственной миру закатного солнца. В любых условиях вы можете проявлять достоинство и доброту. Можно носить джинсы и майку, но при этом оставаться достойным человеком. Да, даже в обрезанных джинсах и майке. Проблема возникает тогда, когда вы не уважаете себя, а поэтому не уважаете и свою одежду. Если у вас депрессия и вы, ложась спать, швыряете одежду на пол, – это уже проблема.

Нужно понять главное: когда вы живете в соответствии с глубинным добром, вы развиваете в себе естественное изящество. Ваша жизнь может стать широкой и спокойной, ей просто ни к чему неряшливость. Вы сумеете полностью освободиться от депрессии и недовольства своим человеческим существованием; вы ощутите бодрость. Вам незачем обвинять мир в собственных проблемах. Вы можете успокоиться и по-настоящему понять и принять этот мир.

Затем вы поднимаетесь на следующую ступень непринужденности, и эта ступень – говорить правду. Когда вы сомневаетесь в самом себе или в том, заслуживает ли доверия ваш мир, у вас может возникнуть желание манипулировать правдой – чтобы предохранить себя. Например, во время собеседования перед приемом на работу вы можете быть не совсем правдивы со своим работодателем; вы можете решить, что следует как-то изменить истину, чтобы получить работу. Вы думаете, что вам выгодно показаться лучше, чем вы есть. С точки зрения Шамбалы, честность – самая лучшая тактика. Но говорить правду – не значит разглашать свои глубочайшие секреты и выставлять напоказ все, чего вы стыдитесь. Вам

нечего стыдиться – вот основание для того, чтобы говорить правду! Вы можете не быть величайшим в мире ученым, величайшим механиком, художником или любовником; но то, что вы есть, – это доподлинно, фундаментально хорошо. Если вы по-настоящему почувствуете это, то сможете освободиться от колебаний и угрызений совести и говорить правду, не преувеличивая и не преуменьшая своих достоинств.

Теперь вы начинаете понимать важность открытого общения с другими людьми. Если вы говорите правду другим, они тоже смогут быть открытыми с вами – быть может, не сразу, но во всяком случае вы дадите им возможность так же честно выразить себя. Если же вы говорите не то, что чувствуете, то порождаете замешательство в себе и в других. Уклоняясь от правды, вы уничтожаете саму цель речи как средства общения. Способность говорить правду – это связано и с деликатностью. Человек Шамбалы говорит мягко; он не кричит. Спокойная речь выражает ваше достоинство, так же как выражают его красивые плечи и голова. Было бы очень странно, если бы человек с изящной головой и красивыми плечами стал рычать на собеседника; это выглядело бы весьма нелепо. Часто, разговаривая с каким-нибудь человеком, не понимающим вашего языка, вы обнаруживаете, что почти лаете; вам кажется, что нужно кричать во все горло, чтобы вас поняли. Как раз это и не нужно. Если вы действительно хотите общаться с другими, то вам нельзя кричать и стучать по столу, чтобы заставить слушать себя. Если вы говорите правду – говорите её мягко, и ваши слова будут услышаны.

Высшая ступень непринужденности – жизнь без обмана. Мы говорим не о преднамеренном введении других людей в заблуждение. Речь скорее о том, что ввести других в заблуждение или действительно их обмануть может ваш самообман – ваши собственные колебания и сомнения. Вот вы просите кого-то помочь вам принять решение: «Просить ли эту женщину выйти за меня замуж?», «Жаловаться ли мне такому-то, что он груб со мной?», «Стоит ли мне браться за эту работу?», «Следует ли мне идти в отпуск?» Вы обманываете других, если ваш вопрос является не подлинной просьбой о помощи, а просто отражает отсутствие у вас уверенности в себе. Жизнь без обмана – это, фактически, дальнейшее развитие способности говорить правду: она основана на правдивости с самим собой. Когда вы обладаете чувством доверия к собственному существованию, тогда все, что вы сообщаете другим, оказывается подлинным и заслуживающим доверия.

Самообман нередко возникает из-за того, что вы боитесь собственного разума и боитесь, что не сумеете должным образом справиться со своей жизнью. Вы не можете признать собственную врожденную мудрость. Вместо этого вы полагаете, что мудрость – это что-то монументальное, что оно находится вне вас. Такое отношение необходимо преодолеть. Для того чтобы жить без обмана, нужно полагаться на единственный критерий – знание, что внутри вас уже существует глубинное добро. Несомненность этого знания можно пережить в практике медитации. Во время медитации вы переживаете состояние ума без посторонних мыслей, состояние свободы от страха и сомнения. Это непоколебимое состояние ума не теряет устойчивости во время периодических приливов и отливов мыслей и эмоций. Сначала у вас могут появляться только проблески такого состояния; но благодаря практике медитации вы улавливаете искру, небольшое пятнышко безусловного, глубинного добра. Ощувив эту искру, вы, возможно, не почувствуете полной свободы или полного добра; но вы постигнете, что пробужденность – глубинное добро – находится здесь. Вы можете освободиться от сомнений, а значит, можете жить без обмана. В вашей жизни есть некоторое возвышенное качество: оно существует без усилия. Плодом непринужденности является соприкосновение с этой возвышенной энергией, и это позволяет вам свести дисциплину и удовольствие в единое целое, так что дисциплина % становится приятной и свободной от усилия.

Каждый человек переживал в своей жизни приливы энергии или силы. Например, атлеты чувствуют эту энергию во время занятий спортом. Или же человека может захватить поток любви, страсти или влечения к другому человеку. Иногда мы чув- твует энергию в виде прохладного дуновения ветерка, а не 1 сильного ветра. Например, когда вам жарко и вы

покрылись потом, вы принимаете душ – и испытываете восхитительную прохладу, а вместе с ней прилив энергии.

Обычно мы полагаем, что эта энергия поступает из какого-то определенного источника или имеет какую-то особую причину. Мы связываем её с ситуацией, в которой ощущаем её прилив. Атлет может посвятить себя спорту благодаря переживаемому им восторгу соревнования. Некоторые люди имеют склонность часто влюбляться – потому что во время влюбленности чувствуют себя бодрыми и живыми. Результат непринужденности заключается в том, что вы открываете для себя некоторый резервуар, банк самосушей энергии: она всегда для вас доступна, невзирая ни на какие обстоятельства. В действительности она ниоткуда не приходит; она всегда здесь. Это – энергия глубинного добра.

В учениях Шамбалы эта самосушая энергия называется конь-ветер. Принцип ветра – мощная, бурная, яркая энергия глубинного добра. Действительно, добро способно нести в себе огромную мощь. Но в то же время глубинное добро можно оседлать, и это – принцип коня. Соблюдая дисциплину воина, в частности дисциплину непринужденности, вы можете оседлать ветер добра. В некотором смысле, такого коня нельзя полностью укротить: глубинное добро никогда не станет вашей личной собственностью; но вы можете пробуждать и призывать к служению его возвышенную энергию. Вы научитесь творить глубинное добро для себя и для других, идеально и реально, здесь и теперь, и не только на философском, но и на конкретном физическом уровне. Когда вы входите в соприкосновение с энергией коня-ветра, вы естественно избавляетесь от бес-покойства за состояние собственного ума и начинаете думать о других. Вы чувствуете огромное желание поделиться открытием глубинного добра со своими братьями и сестрами, с отцом и матерью, с друзьями – пусть все они также извлекут пользу из послания глубинного добра. Таким образом, открытие коня-ветра – это, прежде всего, признание силы глубинного добра в самом себе, а затем бесстрашное проецирование этого состояния на других.

Переживание духовного подъема – это радостная ситуация; однако она несет и печаль. Она подобна влюбленности. Когда вы влюблены, присутствие любимого человека приносит одновременно восторг и сильную боль. Вы испытываете и радость, и печаль. Но в этом нет беды. На самом деле такое состояние чудесно – это идеальная человеческая эмоция. Воин, переживающий состояние коня-ветра, чувствует радость и печаль любви во всем, что он делает. Он ощущает одновременно жар и холод, сладость и кислоту. Независимо от того, как идут дела – хорошо или плохо, независимо от успеха или неудачи, он чувствует сразу и восхищение, и печаль.

Так воин приходит к пониманию смысла безусловного доверия. Тибетское слово зиджи означает «доверие». Здесь зи – «сияние» или «блеск», а джи – «великолепие» или «достоинство»; иногда это слово означает также «монолитный». Таким образом, слово «зиджи» выражает понятие сияния, радости и вместе с тем достоинства.

Иногда уверенность означает, что в ситуации, где нет выбора, вы верите в себя и, используя все свои запасы, информацию, силу, хорошую память и закусив губу, наращиваете свою агрессивность: вы клянетесь себе, что сделаете то, что наметили. Таков подход воина-любителя. В нашем же случае уверенность – это неуверенность в чем-то; это просто стойкое состояние доверия, свободное от примеси соревнования и соперничества. Это безусловное состояние, в котором вы обладаете устойчивым состоянием духа, не нуждающимся в подпорках и ориентирах. Здесь нет места для сомнений – даже вопрос о сомнении не возникает. Такого рода уверенность заключает в себе мягкость, потому что в ней нет и мысли о страхе; она заключает в себе стойкость – поскольку в этом состоянии доверия происходит непрерывное пополнение энергии; а также и радость – ибо доверие к своему сердцу придает воину истинное чувство юмора. Такая уверенность проявляется как величие, изящество и богатство в жизни человека. Как реализовать эти качества в вашей жизни – тема второй части настоящей книги.

## Часть вторая

### Священное: мир война

Этот ум, исполненный боязни,  
Уложи в колыбель любящей доброты  
И вскармливай густым и сияющим молоком безграничной  
уверенности.

Впрохладной тени беспечной радости

Овевай его опахалом счастья.

Акогда он подрастёт

И разнообразный мир явлений раскроется перед ним.

Веди его к самосущему месту игр.

Когда он подрастёт ещё больше,

Чтобы укрепить в нём изначальную уверенность,

Веди его в отряд воинов-лучников.

Станет ещё старше -

Для пробуждения изначальной собственной природы

Дай ему увидеть общество мужей,

Обладающих красотой и достоинством.

Тогда бесстрашный ум Превратится в ум война;

А его вечно юное доверие

Охватит простор без начала и без конца.

И тогда он увидит Великое Солнце Востока.

## Глава 11

### Погруженность в настоящее

*Нам необходимо найти связь между нашими традициями и нашим переживанием настоящего. Погруженность в настоящее, или магия текущего мгновения, – вот что соединяет мудрость прошлого с настоящим.*

С момента рождения, когда вы, покинув утробу матери, делаете первый вдох и издаете первый крик, вы становитесь отдельной личностью. Конечно, ещё существует эмоциональная привязанность, как бы эмоциональная пуповина, связывающая вас с родителями; но по мере того, как вы становитесь старше и переходите от младенчества к юности и зрелости, эта привязанность с каждым годом ослабевает. Вы становитесь личностью, способной функционировать отдельно от матери и отца.

В своем странствии по жизни человеку необходимо преодолеть невротическую привязанность – желание оставаться чьим-то ребенком. Принципы пути война, рассмотренные в первой части, направлены на развитие личной дисциплины, которая помогает воину стать зрелым и независимым и испытать чувство личной свободы. Но затем, когда такое развитие совершилось, не менее важно присоединиться к товариществу всех людей. В этом органически выражается более обширное видение, свойственное состоянию война. Это видение основано на глубоком понимании всего человеческого мира. В своем процессе становления воин естественно начинает чувствовать свою глубинную общность с людьми, и это становится реальной ос-

новой для помощи другим и в конце концов для подлинного вклада в улучшение

состояния общества.

Однако ваша связь с людьми и забота об их благополучии должны проявляться практически, на уровне личного участия. Абстрактная забота о других недостаточна. Самый практический и немедленный способ поделиться с другими и работать для их блага – разобраться со своей домашней ситуацией и уже от этого центра расширять работу. Итак, важный шаг в становлении воина – стать членом семьи, человеком, уважающим свою повседневную домашнюю жизнь и преданным делу её возвышения и совершенствования.

Вы не можете помочь обществу одними только своими представлениями о благе народа или всего мира. Существует множество идей о том, как организовать общество, чтобы оно отвечало надеждам людей. Известна, конечно, популярная идея демократического правления, правления народа. Другой подход – это правление элиты, способной создать прогрессивное общество. Третья идея заключается в том, чтобы принять научный подход к правлению, при котором природные ресурсы распределяются поровну и налаживается сбалансированная экология. Эти и другие идеи могут иметь успех и ценность, но они должны быть увязаны с опытом семейной жизни каждого отдельного человека. Иначе возникнет огромный разрыв между вашими великими планами для общества и реальностью повседневного существования. Воспользуемся одной моделью из семейной жизни: встречаются мужчина и женщина, влюбляются и женятся, начинают вести домашнее хозяйство, а затем у них появляются дети. Им приходится заботиться о том, чтобы работала посудомойка, о деньгах на покупку новой плиты. Дети растут, идут в школу, учатся читать и писать. Иногда дети сохраняют идеальные взаимоотношения с родителями, однако у семьи не хватает денег; или же денег много, но взаимоотношения внутри семьи оказываются очень трудными. Жизнь швыряет нас из одной проблемы в другую. Необходимо относиться с уважением к жизни на этом мирском уровне, потому что единственный способ реализовать наше представление о благе общества заключается в том, чтобы сначала реализовать его в масштабе отдельной семьи.

Стать членом семьи – это означает также гордиться мудростью своего семейного наследия. С точки зрения Шамбалы, уважение к своей семье, к своему воспитанию не имеет ничего общего с противопоставлением себя другим людям или с высокомерием по поводу своего происхождения. Настоящее уважение – это понимание того, что структура и весь опыт семейной жизни реально отражают глубокую мудрость культуры. Эта мудрость передана и вам и фактически присутствует в повседневной жизни вашей семьи. Выходит, что если вы высоко цените свою семейную традицию, то тем самым больше раскрываетесь для богатства всего мира.

Я очень хорошо помню, как открыл собственную связь с фамильным наследием. Я родился в коровнике в Западном Тибете, где люди никогда не видали дерева. Обитатели этого района живут на пастбищах, где нет ни деревьев, ни даже кустов. Весь год они питаются мясом и молочными продуктами. Я родился подлинным сыном этой земли, сыном крестьянина. В очень раннем возрасте меня признали тулку, или воплощенным ламой; меня увезли в монастыри Сурманга, чтобы я прошел там обучение и стал монахом. Поэтому с самого начала, почти с момента рождения, я был удален из своего семейного окружения и помещен в монашескую среду. Меня всегда называли религиозным именем – Трунгпа-ринпоче. Тем не менее я никогда не забывал о своем рождении.

Когда я поступил в монастырь, мать поехала вместе со мною и оставалась там несколько лет, пока я не стал достаточно взрослым для того, чтобы начать формальное образование. Однажды, когда мне было четыре или пять лет, я спросил её:

– Мама, какое у нас имя?

Она была очень застенчивой женщиной. И она сказала мне:

– У кого это «у нас»? Ты ведь знаешь, что твое имя – Трунгпа-тулку.

Но меня это не удовлетворило:

– А наше имя? Имя нашей семьи? Откуда мы взяли?

Она сказала:

– Ну, об этом тебе надо забыть. Это очень скромное имя, ты, может быть, станешь стыдиться его. Однако я продолжал настаивать:

– А какое у меня семейное имя? Как меня зовут? В ту минуту я держал в руке маринованную редиску – такой редиской кормят лошадей. Я подбирал эти маленькие кисловатые овощи с земли за монастырской кухней. Тулку не полагается их есть, но я с наслаждением жевал редиску и не отставал от матери:

– Мама, какое у нас имя? Какое имя носит наша семья?

Тут я собрался съесть ещё одну редиску, испачканную грязью. Матери это очень не нравилось, но она была такой робкой; к тому же мой вопрос застал её врасплох – и заинтересовал. Это был очень важный момент в наших взаимоотношениях. Помнится, стоял ясный день; солнечные лучи проникали сквозь окно и освещали её лицо. Она казалась сразу и старой, и молодой. Я не сдавался:

– Какое имя у нашей семьи? Наконец, она ответила:

– Мукпо, конечно же, Мукпо! Только перестань грызть эту редиску! Она для лошадей!

Кажется, я все-таки откусил ещё кусочек редиски; я помню даже её вкус. Она была очень сочной и немного напоминала вкус цукэмоно, японских пикулей; и мне она очень нравилась. Я взглянул на мать и спросил:

– Значит, я тоже Мукпо?

Она не вполне уверенно сказала:

– Ну, ты – ринпоче.

Я отчетливо помню, что ещё спрашивал её тогда, действительно ли я её сын и правда ли, что я вышел из её тела. Она отвечала утвердительно, а затем добавила:

– Знаешь, я – низшее существо, я не совсем человек; у , меня тело женщины, и я рождена в бедности. Прошу тебя, вернись в свое помещение.

Она взяла меня на руки и унесла из кухонной пристройки в мою комнату. Но я навсегда запомнил имя Мукпо как свое фамильное имя, источник моей гордости и моей личности.

Мать была очень деликатным человеком. Насколько я знаю, она никогда не проявляла никакой агрессивности, всегда оставалась уступчивой и доброй по отношению к другим. Многие принципы и законы человеческого общества я почерпнул из мудрости моей матери.

В нынешнее время семья уже не является фокусом всего общества; а раньше крепкая семья была в определенной степени залогом выживания. Например, до того, как появились больницы и врачи, мать обычно полагалась на помощь своей матери – и во время родов, и в воспитании детей. Но теперь медики освоили мудрость бабушек, и роды в родильных отделениях больниц принимают специально обученные врачи. Никому больше не нужен опыт дедушек и бабушек, и они не играют в жизни почти никакой роли. Они заканчивают свои дни в домах для престарелых, откуда иногда приходят в гости к внукам и с умилением смотрят на их игры.

Во многих обществах существовал обычай воздвигать святилища для поклонения предкам. Вы можете подумать, что такая практика свидетельствует об исключительно примитивном мышлении или суеверии; но на самом деле почитание предков является признаком уважения к накопленной мудрости традиционной культуры. Даже в таком современном обществе, каким является Япония, до сих пор существует прочная традиция уважения к умершим. Я не предлагаю восстанавливать культ предков; но нельзя забывать, что люди собирали мудрость в течение многих тысячелетий. Мы должны по достоинству оценивать достижения наших предков: они научились делать орудия труда, изобрели ножи, луки и стрелы, научились рубить деревья, варить пищу и добавлять в нее приправы. Нам не следует игнорировать вклад прошлого в нашу жизнь.

Техника постройки зданий имеет за собой тысячелетнюю историю. Первые люди жили в пещерах; потом они научились строить хижины, потом здания с опорами и колоннами. Наконец, они стали воздвигать здания без центральных колонн с потолками в виде арочного перекрытия, и это было замечательное достижение. Такая мудрость заслуживает уважения. её никак нельзя считать принадлежностью мира закатного солнца. Должно быть, не раз люди

погибали, когда пытались возвести строение без центральных колонн и оно рушилось. Они приносили в жертву свою жизнь, пока, наконец, не была разработана удачная модель. Возможно, вы скажете, что это достижение незначительно; но, с другой стороны, неумение правильно оценить потенциальные возможности человеческого существования – которые мы называем глубинным добром – стало одной из крупнейших проблем человечества.

Однако почтение к прошлому само по себе не разрешает проблем этого мира. Нам нужно найти связь между нашими традициями и нашим нынешним способом существования. Погруженность в настоящее, или магия текущего мгновения, – вот что соединяет мудрость прошлого с настоящим. Когда вы воспринимаете какое-то произведение живописи или музыки, какое-то литературное произведение, то, вне зависимости от времени, когда оно было создано, вы воспринимаете его сейчас. Вы переживаете такую же погруженность в настоящее, в какой оно было создано. Оно всегда пребывает в настоящем.

Испытать погруженность в настоящее можно через осознание, что именно этот самый момент, именно это мгновение вашей жизни всегда есть подходящий случай. Поэтому очень важно не забывать, где вы находитесь и что вы такое – здесь и сейчас. Вот почему так важна ваша семейная обстановка, ваша повседневная домашняя жизнь. Вы должны считать свой дом священным, видеть в нем драгоценную возможность погрузиться в настоящее. Правильное понимание священного начинается с очень простой вещи – с проявления интереса ко всем деталям собственной жизни. Такой интерес – это обыкновенное осознание всего, что происходит в повседневной жизни. Осознавайте момент, когда вы готовите пищу, когда ведете автомашину, когда меняете скатерти, даже когда спорите. Такое осознание поможет вам освободиться от спешки, хаоса, нервозности и всевозможных обид. Оно снимет препятствия к погружению в настоящее, вы станете испытывать бодрость именно теперь – то есть постоянно!

Принцип погруженности в настоящее очень важен и в тех видах деятельности, которые направлены на построение просветленного общества. Вы ищете наилучшие способы помощи обществу, вы пытаетесь предугадать, будет ли хорошим и подлинным то, что вы делаете. Единственный ответ – живите в настоящем. Теперь – вот ваше ключевое понятие.

Теперь – это подлинное настоящее. Если вы не способны почувствовать настоящее, значит, находитесь в состоянии распада, потому что ищете какое-то другое настоящее, а оно невозможно. Если вы продолжаете искать что-то иное, результатом окажется только прошлое или будущее.

Если в какую-то культуру проникает разрушение, то это происходит потому, что такая культура перестает жить в настоящем, становится прошлым или будущим. Периоды истории, когда были созданы великие произведения искусства, когда наблюдался устойчивый прогресс науки и длительный всеобщий мир, – все эти периоды были жизнью в настоящем. Каждое их мгновение было настоящим моментом. Но после того, как это настоящее сбывалось, такие культуры теряли свою погруженность в настоящее.

Поддерживайте погруженность в настоящее так, чтобы не усиливать разрушение, чтобы вы сами не разрушали настоящее и не искали для него ложных синонимов. Идеал просветленного общества заключается в том, чтобы традиция, культура, мудрость и достоинство могли переживаться теперь и сохраняться теперь каждым его членом. Только таким образом можно предотвратить какое бы то ни было разрушение.

Просветленное общество должно покоиться на прочном фундаменте; и таким фундаментом является жизнь в настоящем вашей семьи. Отсюда вы можете идти дальше. Считая свой дом священным, вы сможете включиться в домашнюю деятельность с осознанием и с удовольствием, а не с чувством, что утопаете в хаосе. Может показаться, что мытье посуды и приготовление обеда представляет собой слишком уж прозаичную работу. Но, применяя осознание в любой ситуации, вы так воспитаете все свое существо, что будете способны к дальнейшему раскрытию, а не к сужению своего существования.

Вам может казаться, что у вас есть хороший план преобразования общества, но ваша жизнь наполнена дребеденью – денежными проблемами, взаимоотношениями с женой,

заботой о детях; вы чувствуете, что ваш план и обыденная жизнь противоречат друг другу. Но и возвышенные представления, и практичность можно объединить – через погруженность в настоящее.

Слишком часто люди думают, что разрешение мировых проблем основано на покорении Земли, – а не на прикосновении к Земле, не на осязании почвы. Это одно из определений философии закатного солнца: постараться подчинить Землю, чтобы можно было отгородиться от реальности. Существуют всевозможные дезодоранты, позволяющие избавиться от запахов реального мира; выпускаются всевозможные виды переработанной пищи, предохраняющие вас от вкуса сырых продуктов. Видение Шамбалы не пытается создать фантастический мир, где никому не приходилось бы видеть кровь и переживать кошмары. Видение Шамбалы основано на жизни на этой Земле – реальной Земле, где растет урожай, на Земле, питающей наше существование. Вы можете научиться жить на этой Земле – научиться разбивать лагерь, ставить палатки, ездить верхом, доить коров, разжигать костер. Даже если вы живете в городе двадцатого столетия, вы можете научиться переживать священное качество реальности – её теперь. Это и станет основой для создания просветленного общества.

## **Глава 12** **Открытие магии**

*Любое восприятие может прочно и правильно связать нас с реальностью. То, что мы видим, не обязано обладать какой-то особенной прелестью; мы можем принять все, что существует. Во всем есть что-то магическое, какое-то особое живое качество. Нечто живое, нечто реальное присутствует во всем.*

Общество двадцатого столетия почти утратило уважение к простоте. От Лондона до Токио возникают проблемы из-за стремления людей извлечь комфорт и удовольствие из скорости. Мир механизирован до такой степени, что вам даже нет надобности думать: вы просто нажимаете кнопку, и компьютер дает ответ. Не нужно учиться считать, вы нажимаете кнопку – и машина считает за вас. Небрежность становится все более популярной, потому что люди мыслят в категориях прагматичности, а не гармонии. Зачем доставлять себе хлопоты и носить галстук, если цель ношения одежды – просто прикрыть тело? И если цель еды только в том, чтобы наполнить желудок и обеспечить питание тела, зачем беспокоиться и искать лучшее мясо, лучшее масло, лучшие овощи?

Но реальность мира включает в себе нечто большее, чем жизненный стиль, принятый миром двадцатого века. Удовольствие стало дешевым; радость уменьшилась; а счастье вычислено компьютером. Цель пути воина состоит в том, чтобы вновь связаться с настоящим моментом реальности, так чтобы можно было идти вперед, не разрушая простоту, не разрушая свою связь с землей. В предыдущей главе мы рассмотрели вопрос о том, как важно жить в настоящем и каким образом согласовать мудрость прошлого с вызовом настоящего. А теперь мы поговорим о том, как открыть почву настоящего. Для того чтобы заново открыть жизнь в настоящем, вам необходимо оглянуться назад, туда, откуда вы пришли, оглянуться на свое первоначальное состояние. В этом случае оглянуться назад не означает оглянуться во времени и возвратиться на несколько тысяч лет назад. Оглянуться назад нужно внутри собственного ума – погрузиться в его глубину и дойти до начала истории, до начала логики, до первого возникновения мысли. Когда вы соприкоснетесь с этой первоначальной почвой, вас никогда не введут в заблуждение иллюзии прошлого и будущего, вы обретете способность постоянно пребывать в настоящем.

Это первоначальное состояние бытия можно сравнить с изначальным космическим зеркалом. Под изначальным мы подразумеваем безусловное, не вызванное какими-то обстоятельствами. Ничто изначальное не является реакцией против некоторой ситуации или

за нее. Все обусловленное проистекает из безусловного. Все, что сделано, должно прийти из того, что не было сделано; это и есть начало. Если нечто является обусловленным, оно было создано или сформировано. По-английски мы говорим о формулировке идей или планов; мы можем говорить о формировании какой-то организации, о формировании облаков. В противоположность этому понятию, безусловное свободно от формирования, свободно от творения. Это безусловное состояние сравнивается с изначальным зеркалом. Потому что, подобно зеркалу, оно с готовностью отражает все, от грубого уровня до тонкого, – и остается таким, какое оно есть. Пределы космического зеркала очень обширны: оно свободно от какого бы то ни было пристрастия – оно не убивает, не исцеляет, не надеется, не боится.

Как же оглянуться назад и пережить состояние бытия космического зеркала? Просто освободитесь от напряжения. В данном случае освобождение от напряжения совершенно отлично от свойственной миру закатного солнца идеи лености или прожигания времени жизни в развлечениях и бесконечном отдыхе. Освобождение от напряжения означает спокойствие ума, свободу от тревог, от борьбы понятий, от депрессий, которые обычно связывают вас. Расслабление, погружение ума в настоящее – это и есть практика медитации. В первой части книги мы рассмотрели вопрос о том, как практика медитации связана с отречением – отречением от малодушия и от личной территории. В медитации вы ни за, ни против своего переживания. Иначе говоря, вы не превозносите отдельные мысли, не осуждаете другие – вы применяете непредубежденный подход. Вы даете вещам возможность быть такими, каковы они есть, вы обходите без всяких суждений; и тем самым учитесь быть, выражать свое существование непосредственно, без концепций. Это – идеальное состояние расслабления: оно дает вам возможность испытать погруженность в настоящее космического зеркала. Фактически медитация – это переживание космического зеркала.

Если вы способны освободиться от напряженности – по отношению к облакам, на которые смотрите, по отношению к каплям дождя – и пережить их подлинность, – значит, вы уже способны видеть безусловность реальности: она просто заключена в вещах как они есть – очень просто. Когда вы смотрите на вещи и не говорите: «Это – за меня!» или: «Это – против меня», «Я могу примириться с этим» или: «С этим я не могу примириться», – вы переживаете состояние бытия космического зеркала, его мудрость. Вы можете услышать, как жужжит муха, можете увидеть снежинку, круги на воде, паука-крестовика – все что угодно. Но вы способны смотреть на все эти предметы по-настоящему, то есть переживать простое, ординарное и в то же время радостное восприятие.

Вы переживаете расширение сферы восприятий. Здесь есть неограниченный звук, неограниченное видение, неограниченный вкус, неограниченное ощущение и так далее. Область восприятия безгранична, настолько безгранична, что само восприятие изначально, немислимо, превыше мысли. Восприятий так много, что они превышают возможности воображения. Существует огромное количество звуков; есть звуки, каких вы никогда не слышали; есть формы и цвета, каких вы никогда не видели; существуют чувства, каких вы никогда не переживали. Областей восприятия бесчисленное множество.

Здесь «восприятие» – не только то, что вы воспринимаете, но также и сам акт восприятия в целом – взаимодействие между сознанием, органами чувств и сферами ощущений или объектами восприятия. В некоторых религиозных традициях чувственные восприятия считаются сомнительными, потому что они возбуждают мирские желания. Однако в традиции Шамбалы, традиции скорее мирской, чем религиозной, чувственные восприятия рассматриваются как священные: в основе их заложено глубинное благо. Это дар природы, природная способность, которой обладают люди; они, эти восприятия, являются источником мудрости. Если вы не видите предметов, не слышите звуков, не ощущаете вкуса пищи, – значит, у вас и нет никакой возможности общаться с миром явлений. Благодаря же грандиозному обилию восприятий, вы получаете возможность общения с глубинами мира – с миром образов, миром звуков, с огромным миром.

Иными словами, способности ваших органов чувств дают вам доступ к более

глубокому восприятию. За пределами обычного восприятия существуют сверхзвук, сверхзапах, сверхсознание – существуют в вашем состоянии бытия. Но пережить их можно только через самовоспитание, через практику глубокой медитации: она рассеет любой туман, любое заблуждение и даст восприятию точность, остроту и мудрость, – то есть погруженность в настоящее вашего мира. Во время медитации вы переживаете точность вдоха и выдоха; вы ощущаете свое дыхание – оно так хорошо! Вы делаете выдох, и дыхание рассеивается; это так остро и приятно и настолько необычно, что обыденные заботы становятся поверхностными. Можно сказать поэтому, что практика медитации приносит сверхъестественные качества. Вы не видите духов, вы не владеете телепатией, но ваши восприятия становятся сверхъестественными. Просто сверхъестественными.

В нормальных условиях мы ограничиваем значение восприятий. Пища напоминает нам о еде, грязь – о том, что надо убрать в доме; снег напоминает, что нужно подготовить автомобиль, чтобы попасть на работу; случайно увиденное лицо напоминает о нашей любви или ненависти. Иными словами, мы приспособливаем то, что видим, к удобной или знакомой схеме. Мы закрываем себе всякую возможность более широкого или более глубокого восприятия, фиксируясь на собственной интерпретации явлений. Существует, однако, выход за пределы личного толкования; он позволяет освободить сердце и дать войти в него огромному миру через восприятие. У нас всегда есть выбор; мы можем ограничить свое восприятие, отгородиться от необъятного простора, – или можем позволить этому простору коснуться нас.

Когда мы вовлекаем в какое-то единственное восприятие всю силу и глубину необъятного, мы тем самым открываем и призываем магию. Магией мы называем не сверхъестественную власть над миром явлений; это скорее открытие глубочайшей изначальной мудрости в том мире явлений, какой есть. Мы открываем мудрость, у которой нет начала; открываем нечто мудрое по природе, мудрость космического зеркала. На тибетском языке это магическое свойство сущего, или природная, естественная мудрость, называется драла. Дра означает «враг» или «противник», а ля – «над», «поверх». Таким образом, драла буквально означает «над врагом», «выше врага», т. е. может быть истолковано как необусловленная мудрость и сила этого мира, превосходящая всякую двойственность; поэтому драла превышает любой вражды или конфликта. Эта мудрость лежит вне пределов агрессивности. Это самосушащая мудрость и сила космического зеркала, отраженная и в нас, и в мире нашего восприятия.

Одним из ключевых пунктов в раскрытии принципа драла является постижение того факта, что наша собственная, человеческая мудрость неотделима от мудрости вещей как они есть. И то и другое суть отражения необусловленной мудрости и космического зеркала. Поэтому между вами и вашим миром не существует фундаментального разделения, двойственности. Если вы можете переживать обе стороны как единую, значит, вы имеете доступ к огромному видению и силе в этом мире; и вы обнаруживаете, что они неразрывно, внутренне связаны с вашим личным видением, с вашим существом. Это и есть открытие магии. Мы говорим здесь не о каком-то интеллектуальном откровении; мы говорим о действительном переживании, о том, как мы воспринимаем реальность на самом деле. Открытие драла может прийти к вам в виде невероятного запаха, какого-то фантастического звука, живого цвета, необычайного вкуса. Любое восприятие может правильно и прочно связать нас с реальностью. То, что мы видим, не обязано обладать какой-то особенной прелестью; мы можем принять все, что существует. Во всем есть что-то магическое, какое-то особое живое качество. Нечто живое, нечто реальное присутствует во всем.

Когда мы видим вещи такими, каковы они есть, они приобретают для нас особый смысл – и то, как шевелятся листья под дуновением ветерка и как становятся влажными скалы, когда на них садятся снежинки. Вы видите, как вещи в одно и то же время показывают свою гармонию и свой хаос. Таким образом, мы никогда не ограничиваемся одной лишь красотой; мы приветствуем все стороны реальности.

Во множестве рассказов и стихов для детей описан опыт открытия магии в простом

восприятии. Один из таких примеров – стихотворение Э. Милна «Ожидание у окна» в сборнике Нам уже шесть. Стихи рассказывают о том, как ребенок в дождливый день несколько часов смотрит в окно, наблюдает, как на стекло падают капли дождя и создают на нем узоры. Читая стихотворение, вы видите окно, дождливый день, лицо ребенка, прижатое к оконному стеклу и наблюдающее за каплями дождя; вы переживаете восторг и удивление ребенка. Сходным качеством обладают и стихи Р. Л. Стивенсона в Детском садике – здесь через самые обычные события передана необычная глубина восприятия. Особенно яркие примеры – стихи «Моя тень», «Мое царство» и «Армия под огнем». Фундаментальность мира прямо выразить словами нельзя; но лучшим образцам детской литературы очень часто удается выразить эту необъятность в простоте.

Маленький принц Антуана де Сент-Экзюпери – вот ещё один замечательный пример литературы, которая пробуждает чувства обыденной, изначальной магии. В одном месте этого рассказа маленький принц встречает лиса. Принц очень одинок и хочет, чтобы лис поиграл с ним; но лис говорит, что он не может играть, если его не приручат. Маленький принц спрашивает, что значит приручить. Лис объясняет, что это значит создать узы – таким образом, чтобы лис стал для маленького принца «единственным в целом свете», а принц – единственным в целом свете для лиса. Позднее, когда лис уже приручен и маленькому принцу приходится его покинуть, лис сообщает маленькому принцу то, что он называет «своим секретом», «очень простым секретом»; секрет заключается в том, что зорки одно лишь сердце... самого главного глазами не увидишь.

Сент-Экзюпери пользуется здесь иным словарем для описания открытия магии, или драла; но само переживание остается тем же самым по своей сути. Действительно, открыть драла – значит установить связи с вашим миром, так что каждое восприятие становится единственным в своем роде. Это и значит – видеть сердцем, и тогда невидимое для глаза становится видимым как живая магия реальности; могут существовать тысячи или миллиарды восприятий, но все они суть одно. Если вы видите одну горящую свечу, вы точно знаете, на что похожи свечи во всем мире. Все они состоят из огня, из пламени. Увидеть одну каплю воды достаточно: благодаря ей можно увидеть всю воду.

Драла можно назвать почти отдельными существами. Они не вполне принадлежат уровню божеств или духов, однако это – индивидуальная сила, она существует. Поэтому мы говорим не только о принципе драла, но и о том, как встретиться с разными драла. Драла суть элементы реальности: драла воды – это реальность воды, драла огня – это реальность огня, драла земли – это реальность земли и т. д. – иными словами, все, что связывает вас с изначальным качеством реальности, все, что напоминает вам о глубине восприятия. Драла существуют в скалах и в деревьях, в горах, в снежных хлопьях или в комке грязи. Все, что находится здесь, все, с чем вы встречаетесь в своей жизни, – это драла реальности. Когда вы устанавливаете связь с изначальным качеством мира прямо здесь и сейчас, вы встречаетесь с ними. Это изначально сущее, оно доступно всем человеческим существам. Мы всегда обладаем средствами открытия магии. Будь то средние века или двадцатое столетие, магия всегда возможна.

В моем личном опыте есть особый пример встречи с драла: я имею в виду искусство составления букета. Какие бы ветви вы ни находили, ни одна из них не отбрасывается как негодная. Их всегда можно включить в букет. Надо только научиться видеть их место в ситуации; это и есть главное. Поэтому вы никогда ничего не отбрасываете. Именно так нужно устанавливать связь с драла реальности.

Энергия драла подобна солнцу. Если вы посмотрите на небо, – солнце находится там. Глядя на него, вы не создаете нового солнца. Вы можете чувствовать, что создали или сделали сегодняшнее солнце, глядя на него, но солнце всегда здесь. Открывая солнце на небе, вы начинаете общаться с ним, ваши глаза вступают во взаимодействие с солнечным светом. Точно так же всегда налицо и принцип драла. Стараетесь вы общаться с ним или нет, но магическая сила и мудрость реального всегда присутствуют здесь. Эта мудрость пребывает в космическом зеркале. Освобождая ум от напряжения, вы можете вновь

установить связь с этой изначальной первичной почвой, совершенно чистой и простой. Отсюда, через посредство восприятий, вы можете открыть магию, или драла, можете по-настоящему связать собственную глубинную мудрость с чувством более великой мудрости, более великого видения вне вас.

Возможно, вы полагаете, что когда откроете магию, с вами произойдет нечто необычайное. Действительно, происходит нечто экстраординарное: вы просто обнаруживаете себя в сфере наивысшей, полной и всеохватывающей реальности.

## **Глава 13**

### **Как призывать магию**

*Когда вы проявляете в своем окружении мягкость и точность, на вас нисходят подлинный блеск и сила. Если же вы попытаетесь произвести этот эффект из собственного эго, у вас ничего не получится. Вы не можете присвоить силу и магию этого мира. Она всегда доступна, но не принадлежит никому в отдельности.*

Мир явлений, в котором живут все люди, непостоянен, гибок, а также безжалостен. Вы часто спрашиваете себя, удастся ли вам оседлать эту зыбкую и беспощадную ситуацию или она оседлает вас; либо, если воспользоваться аналогией, поедете ли вы верхом на осле или осел едет на вас. Обычно в вашем мире трудно определить, кто на ком едет. Чем больше вы боретесь, стараясь одержать верх, чем больше энергии и агрессивности проявляете, чтобы преодолеть препятствия, тем в большую зависимость от мира явлений попадаете. Подлинное испытание – попытаться полностью преодолеть эту двойственность. Существует возможность войти в контакт с энергией, которая не действует ни за вас, ни против вас – она превышает агрессивности, превышает двойственности. Это энергия драла.

Драла – не какое-то божество, не дух; по своей фундаментальной сущности, это связь мудрости вашего личного бытия с силою вещей как они есть. Если вы способны реализовать эту связь, то с её помощью сможете открыть магию во всем. Но остается вопрос: что позволяет вам установить подобную связь? В предыдущей главе принцип драла уподоблен солнцу: солнце всегда находится на небе, что же заставляет вас смотреть вверх и видеть его там? Магия доступна, но что побуждает вас открывать её? Основное определение драла: «Энергия превышает агрессивности». Единственный путь к соприкосновению с этой энергией состоит в том, чтобы лично пережить мягкое состояние бытия в себе. То есть открытие драла не происходит случайно. Для установления связи с фундаментальной магией реальности внутри вас уже должны существовать мягкость и открытость. Ибо нет иного способа узнать в этом мире энергию неагрессивности – энергию драла. Из этого следует, что индивидуальное обучение и дисциплина воина Шамбалы представляют собой необходимую предпосылку для переживания драла.

Мир закатного солнца, основанный на страхе перед самим собой и на страхе смерти, не имеет ничего общего с принципом драла. Трусость и агрессивность, свойственные мировоззрению закатного солнца, фактически уничтожают любую магическую возможность, любой шанс пережить подлинные и блестящие качества реальности. Противоположное мировоззрение, открывающее возможность вызвать драла, основано на видении Великого Солнца Востока. Видение Великого Солнца Востока, рассмотренное нами в предыдущих главах, есть выражение истинной человеческой доброты, построенной не на агрессии и самонадеянности, а на мягкости и открытости. Это и есть путь воина.

Суть этого пути заключается в том, чтобы преодолеть трусость и проявить храбрость. Лучший (и единственный) способ вызвать драла – создание атмосферы храбрости. В предыдущих главах мы уже говорили о качествах храбрости. Фундаментальный её аспект – бытие без обмана. Обман в данном случае – это самообман, сомнение в самом себе, в результате которого вы оказываетесь отрезанными от видения Великого Солнца Востока.

Драла может снизойти к вашему существованию только тогда, когда вы должным образом подготовили для этого почву. Если налицо хотя бы малейший обман, вы рассеете драла. С этой точки зрения обман представляет собой магию закатного солнца.

Обыкновенно, если мы говорим, что кто-то храбр, то хотим этим сказать, что он не боится никакого врага, готов умереть за какое-то дело, всегда остается неустрашимым. Храбрость в понимании Шамбалы выглядит совершенно иначе. Здесь это – храбрость бытия, т. е. храбрость, которая не боится жить в мире без какого бы то ни было обмана, с огромной добротой и заботливостью по отношению к другим. Вероятно, вы недоумеваете, как это качество может ввести магию в вашу жизнь. Обычная идея магии состоит в том, чтобы подчинять себе элементы – превращать землю в огонь, огонь в воду, игнорировать закон тяготения, летать. Однако истинная магия – это магия той реальности, какая есть: эта магия видит землю землей, воду – водой и т. д., то есть общается с элементами таким образом, что они в каком-то смысле становятся едины с вами. Выработывая храбрость, вы устанавливаете связь с изначальным качеством храбрости, с качеством существования. Храбрость возвышает ваше существование, т. е. привносит блестящие и подлинные качества в ваше окружение и в ваше личное бытие. Так вы начинаете соприкасаться с магией реальности, которая в известном смысле всегда присутствует здесь. Вы действительно можете привлечь мощь, силу и первоначальную мудрость, возникающие из космического зеркала.

На этой стадии вы начинаете видеть, как можно повлиять на окружение, чтобы принцип драла отражался в любом виде деятельности в вашей жизни. Вы видите, что способны по-настоящему организовать свою жизнь – привлекать магию, или драла, до такой степени, чтобы она наполнила блеском и изяществом ваш мир. Достичь это можно в три этапа, которые называются также тремя способами призыва драла.

Первый этап – призыв внешней драла, то есть призыв магии в ваше физическое окружение. Это пространство может быть небольшим и ограниченным, как однокомнатная квартира, или более обширным, как жилой дом или гостиница. Очень важно, как вы организуете это пространство, как будете заботиться о нем. Если оно окажется в состоянии хаоса и путаницы, в него не вступят никакие драла. С другой стороны, речь идет не о том, чтобы следовать какому-то особому вкусу во внутреннем убранстве и тратить большие деньги на мебель и ковры, создавая «образцовую обстановку». Для воина призыв внешней магии означает создание гармонии в своем окружении, с тем чтобы усилить осознанность и внимание к деталям. Другими словами, физическое окружение должно способствовать дисциплине воина. Кроме того, способ организации вашего физического пространства зависит от вашей заботы о других: вы делитесь с ними своим миром, создавая соответствующее окружение. Дело не в том, чтобы формулировать осознанные заявления о себе, а в том, чтобы ваш мир стал доступным для других. Когда это начинает осуществляться, то возникают условия для проявления и других вещей. Иначе говоря, когда вы проявляете в своем окружении мягкость и точность, на вас нисходят подлинные блеск и сила. Если же вы попытаетесь произвести этот эффект из собственно эго, у вас ничего не получится. Вы не можете присвоить силу и магию этого мира. Она всегда доступна, но не принадлежит никому в отдельности. Есть много других примеров призывания внешней драла. Например, я читал, как некоторые американские индейцы выращивают овощи в песках пустыни на юго-западе страны. Объективно говоря, эта почва совершенно бесплодна. Если вы просто бросите в нее горсть семян, ничего не вырастет. Но индейцы возделывают её в течение многих поколений; они сохраняют глубокую связь с этой землей, они заботятся о ней. Для них эта почва священна – и поэтому семена способны в ней развиваться. Это и есть подлинная магия. Отношение к своему окружению как к святыне привлечет туда драла. Вы можете жить в землянке без пола и с единственным окном; но если вы считаете это пространство священным, если заботитесь о нем всем сердцем и умом, тогда оно станет дворцом.

Идея священного пространства придает величие большим соборам, таким как собор в Шартре, или домам правительства, как здание английского парламента. Церкви специально

строят как священные места, тогда как правительственное здание, может быть, никогда не замышлялось архитекторами в качестве священного. Тем не менее эти места обладают особым присутствием, которое означает нечто большее, чем конструкция здания или красота материала. Они излучают особую атмосферу, которую невозможно не почувствовать.

Греки и римляне закладывали свои города с очевидным пониманием внешней драмы; может показаться, что расположение фонтана в центре площади или на перекрестке было случайным выбором; но когда вы приближаетесь к этому фонтану, у вас появляется ощущение, что случайности здесь нет. Он находится на своем истинном месте и словно усиливает окружающее его пространство. Мы теперь не слишком высокого мнения о римлянах, обо всей их неводержанности и разложившихся правителях; мы склонны принижать мудрость их культуры. Несомненно, разложение рассеивает драму. Но в ранней цивилизации римлян были и мощь, и мудрость – не следует упускать это из виду.

Подводя итог, скажем, что призыв внешней драмы связан с организацией окружающего вас пространства таким образом, что это пространство становится священным. Этот процесс начинается с организации личного окружения, дома и хозяйства; преодолевая эти границы, он может охватывать и более обширное пространство – целый город или даже страну.

Второй этап – призыв внутренней драмы, то есть приглашение драмы в собственное тело. По существу, опыт внутренней драмы заключается в том, что вы чувствуете в своем теле некоторое единство – в том смысле, что ваши голова, плечи, туловище, руки, половые органы, колени, ноги, пальцы – связаны в одно хорошее человеческое тело. Вы не ощущаете никаких разногласий между головой и плечами, пальцами и ногами и т. д. И не имеет особого значения, что ваши волосы седеют, что на лице появляются морщины, а руки трясутся. У вас все-таки есть чувство, что ваше тело обладает слаженностью, собственным единством. Когда вы смотрите, вы слышите; когда вы слышите, вы ощущаете и запах; вы ощущаете вкус и осязаете.

Все ваши чувственные восприятия действуют как единое целое, как единое глубинное благо, как единое выражение глубинного здоровья.

Вы призываете внутреннюю драму через взаимоотношения со своими личными привычками – как вы ведете себя в отношении деталей одежды, еды, питья, сна. В качестве примера возьмем одежду. Для воина одежда фактически представляет некий комплект вооружения, часть дисциплины, предотвращающая нападение из мира закатного солнца. Это не значит, что вы прикрываетесь одеждой, поскольку опасаетесь проявить себя хорошим воином; скорее дело в том, что хорошая, удобная одежда не только защищает от нежелательных случайностей, но и придает вам большое достоинство.

Иногда, хотя одежда хорошо подходит, она кажется вам тесной. Одевшись, вы чувствуете стеснение – от галстука, костюма, от туго сидящей рубашки или платья. Смысл призыва внутренней драмы состоит в том, чтобы не втягиваться в поток случайностей. Случайное раздражение в области шеи, промежности (вам кажутся тесными трусы), стеснение в талии – чаще всего это хороший признак, свидетельствующий о том, что одежда вам вполне подходит, но ей не подходит ваш невроз. Современное отношение к костюму часто бывает произвольным и небрежным. Нас привлекает просторная одежда из по-лиэстера. Если вы одеты строго, вы чувствуете себя стесненными и испытываете искушение снять галстук, пиджак или туфли – тогда вы сможете развалиться, положить ноги на стол и вести себя свободно, надеясь таким способом освободить и ум; однако именно тогда он дает течь, начинает сочиться, из него выходят всевозможные отбросы. Такая версия отдыха отнюдь не обеспечивает подлинной свободы. Поэтому для воина хорошо подобранная одежда имеет такое же значение, как и доспехи. От того, как вы одеваетесь, действительно зависит подъем духа и изящество.

Внутренняя драма зависит также от правильных взаимоотношений с пищей, от вашего интереса к диете. Это не обязательно означает, что вам нужно обшаривать лавки в поисках самых лучших лакомств. Но вы можете потратить некоторое время на то, чтобы составить себе меню из вкусных и питательных блюд; вы можете с удовольствием готовить себе пищу,

есть её, а затем убирать за собой посуду и остатки пищи. Кроме того, вы привлекаете внутреннюю драла, когда развиваете в себе осознание функций своего рта. Вы кладете в рот пищу, пьете жидкости, курите сигареты; рот служит как бы большой ямой или большим ведром для отходов; вы пропускаете через него все. Ваш рот – самые большие ворота; из него исходят разговоры, крики, а также и поцелуи. Вы пользуетесь ртом так часто, что он становится каким-то космическим проходом. Вообразите, что вас наблюдают марсиане: они изумились бы тому, как часто вы пользуетесь своим ртом.

Для призыва внутренней драла вам необходимо обратить внимание на то, как вы пользуетесь ртом. Может быть, вам нет нужды раскрывать его так часто, как вы это делаете. Правильное понимание своего мира не означает, что вы все время должны поглощать то, что видите. Если уж вы едите, то ешьте медленно и умеренно, почувствуйте вкус того, что едите. Если разговариваете, то вам нет необходимости выбалтывать все, что у вас на уме. Вы можете мягко сказать то, что нужно, затем остановиться. Можно дать высказаться кому-нибудь другому или почувствовать молчание.

Основной смысл призыва внутренней драла заключается в том, чтобы синхронизировать (гармонизировать) свое тело и свою связь с миром явлений. Эту связь, эту синхронизацию, вы можете буквально увидеть. Вы можете наблюдать связь людей с их внутренней драла по их манере вести себя, по манере брать чашку с чаем, курить сигарету, приглаживать руками волосы. Все, что вы делаете, всегда рассказывает о вашем самочувствии и вашем окружении, выявляет ваше отношение к самому себе, доброту, разочарование и гнев, удовольствие от своего окружения или дискомфорт. Это всегда можно обнаружить по вашей походке и по жестам, всегда! Вы как бы связаны супружеством с вашим миром явлений. Все мелкие детали – как вы поворачиваете кран, принимая душ, как чистите зубы – окрашивают вашу связь с миром или разрыв с ним. И если эта связь полностью синхронизирована, тогда вы переживаете внутреннюю драла.

Наконец, третий этап. Существует так называемый призыв тайной драла; этот призыв представляет собой соединение принципов внешней и внутренней драла. Поскольку вы создали вокруг себя священное окружение, поскольку вы превосходно и безукоризненно синхронизировали свое тело, ваш ум оказывается в состоянии полной пробужденности, полной погруженности в настоящее.

В главе о непринужденности введено понятие коня-ветра, или езды верхом на энергии глубинного добра в вашей жизни. Конь-ветер – это перевод тибетского слова лунгта: лунг означает «ветер», а та – «конь». Призыв тайной драла есть переживание пробуждения коня-ветра, пробуждения ветра восторга и силы, а также подчинения этой энергии, езды верхом на ней. Такой ветер иногда врывается с большой силой, подобно тайфуну, ломающему деревья, разрушающему постройки, поднимающему огромные волны на воде. Личное переживание такого ветра приходит в виде полного и мощного присутствия в настоящем мгновении. Аспект коня заключается в том, что, несмотря на мощь этого сильного ветра, вы чувствуете также и устойчивость. Вас никогда не поколеблет путаница жизни, никогда не потрясет возбуждение или депрессия. Вы можете смело ехать верхом на энергии своей жизни. Таким образом, конь-ветер – это не чистое движение, не чистая скорость; идея коня-ветра включает в себе практичность и распознавание, естественное чувство умения. Это качество лунгта подобно четырем ногам лошади – именно они придают ей устойчивость и равновесие. Конечно, в данном случае вы едете не на обычном коне – под вами конь-ветер!

Призывая принципы внешней и внутренней драла, вы поднимаете в своей жизни ветер энергии и восторга. Вы чувствуете, как в вашем существовании проявляются естественная сила и бодрость духа. Теперь, с пробужденным конем-ветром, вы сможете урегулировать все, что касается состояния вашего ума. Нет и следа какого-либо сомнения. Результат призыва тайной драла оказывается тот, что вы переживаете состояние, свободное от колебаний и неверия. Вы переживаете настоящий момент состояния своего ума. Он свеж, молод, чист. Это в самом деле настоящий момент – невинный и подлинный. В нем нет

никакого сомнения, никакого неверия. Он доверчив в положительном смысле; он безукоризненно свеж. Тайная драла есть переживание именно этого момента состояния ума – самой сути погруженности в настоящее. Вы поистине переживаете свою способность устанавливать связь с непостижимым видением и мудростью космического зеркала прямо здесь и сейчас. В то же время вы понимаете, что это переживание погруженности в настоящее может слить воедино необъятную изначальную мудрость с мудростью традиций прошлого и с реальностью современной жизни. Именно так вы начинаете видеть, как вообще можно создать мир священного – мир воина. В последующих главах мы исследуем этот мир более обстоятельно.

## **Глава 14**

### **Преодоление высокомерия**

*Когда вы наполнены добротой без высокомерия и агрессивности – вы видите сияние вселенной. У вас развивается истинное восприятие мира.*

В предыдущей главе мы рассмотрели способы призыва принципа драла. В этой и следующих главах мы намерены рассмотреть препятствия такому призыву: их необходимо преодолеть прежде, чем осваивать дисциплины призыва внешней, внутренней и тайной драла. Один из важных моментов в призыве драла заключается в том, чтобы подготовить почву доброжелательности и подлинности. Основное препятствие для доброжелательности – высокомерие. Высокомерие проистекает из привязанности к клише я и другие. Вы, возможно, изучили принципы пути воина и видения Великого Солнца Востока, вы, может быть, усвоили различные указания о том, как пребывать в настоящем времени, как пробудить коня-ветра; но если вы считаете это понимание своим личным достижением, то совершаете ошибку. Вместо того чтобы стать доброжелательным и смиренным, вы можете оказаться чрезвычайно высокомерным. «Я, Джо Смит, способен пробудить коня-ветра, как это здорово! Я начинаю достигать чего-то, значит, я – крупная личность!»

Быть доброжелательным и свободным от высокомерия – таково определение благородного человека, свойственное принципам Шамбалы. Согласно Оксфордскому словарю английского языка, одно из определений поведения джентльмена таково: «Тот, кто не груб, чье поведение отличается вежливостью и полной воспитанностью». Однако для воина вежливость – это не просто вежливость. Вежливость воина – это внимательность; быть вежливым – значит все время выказывать заботу о других. Благородный человек Шамбалы – это достойная личность, подлинная личность. Он очень чуток по отношению и к себе, и к другим. Цель любых правил поведения, манер или дисциплины, которым нас учат, – внимательность к другим. Мы можем думать, что обладаем хорошими манерами; нас называют очень хорошими юношами или девушками; мы знаем, как правильно есть и пить, как правильно себя вести, – так разве мы нехороши? Дело не в этом. Дело в том, что, если мы проявляем плохие манеры за столом, это неприятно нашим соседям; соседи, в свою очередь, начинают плохо вести себя за столом, а это беспокоит и других. Если мы неправильно пользуемся салфетками и столовым серебром, это создает проблемы для многих.

Хорошее поведение необходимо не для самоутверждения, не для того, чтобы мы могли считать себя маленькими принцами или принцессами. Задача хорошего поведения – передать наше уважение к другим. Поэтому нам следует внимательно следить за тем, как мы себя ведем. Когда кто-то входит в комнату, мы должны поздороваться или встать и приветствовать вошедшего рукопожатием. Эти ритуалы для того и существуют, чтобы проявлять внимание к другим. Принципы пути воина основаны на самовоспитании и самоконтроле – тогда мы сможем расширить себя и дойти до других людей. Эти принципы дисциплины важны для предотвращения высокомерия.

Мы склонны думать, что угрозы нам или нашему обществу существуют вне нас; мы боимся, что какой-то враг нас уничтожит. Но общество разрушается изнутри, а не вследствие нападений извне. Мы можем вообразить, как приходят враги с копьями или пулеметами, чтобы убить или уничтожить всех нас. В действительности же единственная сила, способная нас уничтожить, находится внутри нас: если мы допускаем слишком большое высокомерие, мы разрушаем свою мягкость; а если мы разрушим мягкость, то разрушим и возможность пробудиться; в таком случае мы не сможем воспользоваться своей интуитивной открытостью для правильного поведения в различных ситуациях – и вместо правильного поведения породим бесконечную агрессивность.

Агрессивность совершенно оскверняет все – пол, на котором вы сидите, стены вокруг вас, потолок, окна и двери. И у вас не остается места, куда призвать драла. Пространство становится похожим на притон курильщиков опиума, делается плотным и тяжелым, так что драла говорят: «Ух ты, кто это хочет, чтобы мы вошли? Кто нас зовет? Кто это со своим обманом призывает нас?» Им совсем не хочется входить. Когда комната заполнена только вами и вашей личностью, никто восприимчивый не будет привлечен к этому пространству; оно не привлечет даже вас самого.

Когда окружающая обстановка плотно набита высокомерием, самодовольными мужчинами и женщинами, она отталкивает драла. Но что же происходит, когда в эту комнату входит воин, человек, воплотивший в себе отсутствие агрессивности, свободу от самонадеянности, смирение? Когда такая личность вступает в напряженную ситуацию, полную надменности и загрязненную, вполне возможно, что обитатели комнаты увидят смешную сторону положения. Они почувствуют, что более не в состоянии развлекаться и играть, потому что в комнату вошел человек, который не станет соучастником их обмана. Они не смогут больше отпускать шутки закатного солнца или беспечно валяться на полу, поэтому они обычно уходят из такой комнаты. И воин остается сидеть в полном одиночестве.

Однако спустя некоторое время туда может войти другая группа людей, которые ищут свежее помещение с чистой атмосферой. И вот они собираются там; это спокойные люди, они улыбаются без надменности или агрессивности. Атмосфера совершенно отличается от предыдущей, свойственной сборищу закатного солнца. Она может оказаться даже более шумной, чем в опиумном притоне, но воздух будет свежим и бодрящим. И тогда, возможно, драла начнут заглядывать в двери и окна. Их заинтересует это помещение; и вскоре им захочется войти туда друг за другом. Они принимают предлагаемую еду и питье, они отдыхают в этой атмосфере, ибо она чиста и ясна. Поскольку воздух свободен от самонадеянности, драла присоединяются к собравшимся и делятся с ними своим глубинным здоровьем.

Воины-ученики, попавшие в окружение, где присутствуют драла, где присутствует реальность, где всегда существует возможность здравомыслия, обретают способность воспринимать горы и облака, небо и солнечное сияние, деревья и цветы, ручьи, возгласы и смех детей. В этом и заключается главная цель призыва драла: полно и правильно почувствовать реальность. Надменные люди не в состоянии увидеть алый или ярко-синий цвет, снежную белизну и оранжевые оттенки. Надменные люди так поглощены собой, так заняты соперничеством с другими, что они даже не смотрят в эту сторону.

Если вы наполнены добротой и чуткостью, свободны от высокомерия и агрессивности, – вы видите сияние вселенной. У вас вырабатывается истинное восприятие мира. Вы способны почувствовать прекрасную форму зеленых листьев травы, почувствовать полосатого кузнечика с черными усиками, окрашенного в цвет меди. Он так красив, когда сидит на месте; вы подходите к нему, и он прыгает. Подобные мелочи – неутомительное зрелище, а новое открытие. Каждый день вы видите разные вещи. Когда несколько лет назад я был в Техасе, я видел тысячи кузнечиков; и каждый из них вел себя по-своему; они были испещрены всевозможными цветными полосками. Я не видел только фиолетовых, но зато видел медных, зеленых, бежевых и черных со случайными красными пятнами. Куда бы вы

ни шли, куда бы ни смотрели, мир оказывается очень интересным.

Все существующее в нашем мире достойно того, чтобы его испытать. Допустим, сегодня идет снег; он ложится на сосны; и мы можем наблюдать за тем, как горы ловят последние лучи солнца, убегающие из их глубоких железно-синих подножий. Когда мы видим детали этой природы, мы уже чувствуем, что здесь присутствуют драла. Мы не можем не заметить фантастические картины мира явлений; нам следует по-настоящему пользоваться случаем и ловить их здесь и сейчас. Призыв принципа драла исходит из того очарования, которое мы получаем и должны получать без всякой самонадеянности. Мы можем приветствовать свой мир, такой яркий, такой прекрасный.

## **Глава 15**

### **Преодоление стереотипов**

*Процесс освобождения от самонадеянности и отсеечение своих привычных склонностей – весьма решительная мера, но она необходима для того, чтобы помогать другим в этом мире.*

Как мы уже установили, высокомерие проистекает из недостатка доброжелательности. Недостаток же доброжелательности является следствием нашей привычки к стереотипному поведению. Таким образом, стереотипы тоже оказываются препятствиями к призыву драла. Привязываясь к привычному поведению, мы отсекаем себя от мира воина. Привычки – почти те же рефлексы: когда мы чувствуем толчок, мы впадаем в панику, когда на нас нападают, мы защищаемся. На более тонком уровне мы пользуемся привычными стереотипами, чтобы скрыть застенчивость. Чувствуя свою неадекватность, мы пользуемся привычными реакциями, чтобы замаскировать собственный образ; мы придумываем извинения, чтобы спрятать нашу неадекватность от других людей. Наши стандартные эмоциональные реакции часто оказываются отражениями привычных стереотипов, таких, как душевная усталость, беспокойство, многочисленные желания, раздражение по разным причинам. Мы пользуемся стереотипами для того, чтобы изолировать себя и изобразить в лучшем виде.

У японцев есть интересный термин: тора-но-ко; он буквально означает «тигренок». Это уничижительный термин: когда вы называете кого-то тора-но-ко, вы хотите сказать, что это – бумажный тигр, человек, кажущийся храбрым, но на самом деле трусливый. Этим словом описывается привязанность к привычным стереотипам. Вы можете сделать робкие попытки раскрыть свою трусость, можете сделать признание, пользуясь велеречивыми оборотами вроде: «Знаю, я не вполне бесстрашен»; но даже это ваше признание является выражением тора-но-ко, жирного тигренка, который боится собственной тени, боится прыгать и играть с другими тигрятами.

Тибетское слово тудро означает «животное». Ту значит «сгорбившись», а дро – «ходить». Тудро – четвероногое животное, которое ходит согнув спину. Его самые чувствительные органы – ноздри, которыми оно вынюхивает свой путь в мире. Это точное описание привычного поведения, проявления животного инстинкта. Привычные стереотипы позволяют вам видеть не дальше чем на три шага впереди. Вы всегда смотрите на землю, никогда не поднимете взгляд кверху, к ярко-синему небу или на горные вершины. Вам не удастся радостно улыбнуться при виде тумана, поднимающегося над ледниками. Вас приводит в замешательство все, что находится выше уровня ваших плеч; в этой сфере нечего делать вашей голове и шее.

Вы можете получить указания о том, как почувствовать свои голову и плечи, как подняться, чтобы увидеть Великое Солнце Востока. Но если вы не преодолели привычные стереотипы поведения, вы останетесь тудро и будете передвигаться на четырех ногах, сгорбившись. Если вы следуете своим привычным стереотипам, вы никогда не смотрите ни вправо, ни влево; вы не способны увидеть яркость красок; вы никогда не почувствуете

ветерка, дующего в окно, потому что свежий воздух вас раздражает.

Когда человек типа тудро, наполненный привычными стереотипами поведения, смотрит на воина, ему, вероятно, кажется, что существование воина весьма тягостно. Как, во имя неба и земли, воин может оставаться таким бдительным и готовым к делу? Тудро, сгорбленное четвероногое существо, лишенное головы и плеч, может почувствовать большую жалость к воину, потому что воину приходится стоять на двух ногах и держать плечи и голову прямо. Вполне возможно, что такой благожелатель поднесет воину в подарок стул, полагая, что стул сделает воина счастливым: ведь тогда воину можно будет, по крайней мере хоть иногда, посидеть согнувшись и положить ноги на кофейный столик.

Но воину никогда не бывает нужды в том, чтобы убить время. Попытки отдышаться при помощи сгорбленной спины или уступки привычным стереотипам только создают шизофрению. В своем учреждении вы бываете таким хорошим начальником, такой приятной, полной юмора личностью; но, придя домой, вы через минуту забываете обо всем на свете. Вы выключаете телевизор, отталкиваете жену, разгоняете детей по их комнатам, заявляя, что вам нужен покой и отдых. Интересно, какого покоя и какого отдыха ищет такой человек; скорее можно подумать, что он ищет боли и адской жизни. Потому что нельзя быть воином на работе и тудро у себя дома.

Процесс освобождения от высокомерия и отсечение своих привычных склонностей – весьма решительная мера; но она необходима для того, чтобы помогать другим в этом мире. Вы должны гордиться собой и возвышать себя; вы должны считать себя честным и подлинным воином. Бывший Генеральный Секретарь Организации Объединенных Наций бирманец У Тан являл пример того, как быть воином и помогать другим, не проявляя надменности. Это был высокообразованный человек, до глубины души пропитанный практикой медитации.

Он вел дела Объединенных Наций с достоинством и был мягок и спокоен. Поэтому люди относились к нему с благоговением; они чувствовали его силу и восхищались тем, что он говорил, решениями, которые он принимал. Это был один из великих государственных деятелей нашего века, великий образец человека, преодолевшего привычные стереотипы.

Привычные стереотипы опасны и разрушительны; они мешают вам видеть Великое Солнце Востока. При постоянном действии привычных стереотипов вы совсем теряете способность поднять голову и расправить плечи. Вы опущены, вы смотрите вниз, ищете то или другое. Вы больше заняты мухами, которые садятся на вашу чашку, чем великим солнцем, которое восходит на небе. Вы забыли о возвышенном и открытом видении, о том, что видели перед собой Великое Солнце Востока; вы начинаете растворяться и погружаться в субчеловеческую или даже в субживотную сферу. Вы не хотите принимать участия ни в каком непосредственном удовольствии, не желаете испытать ни капельки боли или даже неудобства ради того, чтобы увидеть Великое Солнце Востока.

Когда вы были совсем малы, когда вам было три года, вам не хотелось убежать от реальности – особенно потому, что вас очень интересовало, как сделаны вещи. Вы задавали отцу и матери всевозможные вопросы: «Почему это так, мама? Зачем это, папа? Зачем мы делаем это? Почему мы не делаем того?» А теперь эта невинная любознательность забыта, угасла. Поэтому вам приходится вновь разжигать её. Заключение в кокон поведения тудро начинается именно после этого периода начальной любознательности. Сначала была такая вот неумная любознательность; а затем вы решили, что мир обошелся с вами несправедливо, – и тогда вы нырнули в свой кокон и решили уснуть.

Когда вы поднимаете голову вверх и расправляете плечи, это иногда вызывает у вас боль в спине или напряжение шеи; но напрячь силы, поднять себя – необходимо. Мы говорим не о какой-то философии, мы говорим только о том, как нам во имя Неба и Земли стать действительно достойными людьми и не искать на каждом шагу развлечений. Постоянный поиск немедленного развлечения стал серьезной проблемой. «Что мне делать дальше? Как мне спастись от скуки? У меня нет никакого желания видеть этот яркий мир!» Когда мы вышиваем узоры иглой и нитью, мы думаем: «Нет ли другого способа сделать эти

стежки? Нельзя ли как-то избавиться от необходимости прямого пути?» Совершаемое нами странствие необходимо, избавиться от него невозможно. Отказавшись от привычных стереотипов, мы сможем воспринимать реальность не сходя с места, сможем ощутить блестящий, фантастический, прекрасный мир вокруг нас; у нас не будет причин чувствовать при всем этом какое-то раскаяние или смущение. Если же мы не откажемся от своих привычных стереотипов, то никогда не сможем полностью понять мир. Зато когда мы их преодолеем, на нас снизойдут принципы драла, их магия, и мы станем настоящими хозяевами своего мира.

## Глава 16 Священный мир

*Теряя связь с природой, с небом, с землей, люди не знают, как питать свое окружение или как управлять своим миром – что одно и то же. Люди разрушают свою экологию и заодно уничтожают друг друга. С этой точки зрения, оздоровление нашего общества идет рука об руку с оздоровлением нашей личной изначальной связи с миром явлений.*

Высокомерие и стереотипы, как говорилось в предыдущих главах, препятствуют переживанию драла. Чтобы открыть мир магии, мы должны преодолеть индивидуальные неврозы и эгоцентрические отношения, ибо они не позволяют нам испытать более широкое видение – видение за пределами самих себя. Затемняя наше видение, они мешают нам возвысить себя так, чтобы мы могли расширить свою личность и помогать другим.

Некоторые люди считают мировые проблемы настолько важными и острыми, что предпочитают социальные и политические действия индивидуальному развитию. Эти люди могут испытывать потребность целиком пожертвовать собственными интересами и работать для более высокой цели. В своей крайней форме подобный образ мыслей оправдывает индивидуальные неврозы и агрессивность как закономерные продукты взбудораженного общества; такие люди считают нормой и дальше жить со своими неврозами и даже пользоваться агрессивностью ради того, чтобы добиться перемен.

Однако согласно учениям Шамбалы, мы должны понимать, что наше личное ощущение душевного здоровья внутренне связано с нашим представлением о хорошем человеческом обществе. Поэтому нам следует двигаться постепенно, делая за раз только один шаг. Если мы попытаемся решить проблемы общества, не преодолев настроения агрессивности и смятения в собственном сознании, наши усилия будут только усложнять основную задачу, вместо того чтобы разрешать её. Вот почему, прежде чем мы сможем обратиться к более широкому вопросу о том, как помочь этому миру, необходимо предпринять индивидуальное путешествие по пути воина. Было бы очень жаль, если бы вы восприняли видение Шамбалы лишь как ещё одну попытку возвысить себя, игнорируя личную ответственность перед другими людьми. Цель пути воина состоит в том, чтобы стать мягким и восприимчивым человеком, способным оказать подлинное содействие этому миру. Странствие воина ориентировано на открытие фундаментального глубинного блага в человеческом существовании, а также на способы поделиться этим природным богатством с другими. В этом мире существуют естественный порядок и гармония, и мы в состоянии их открыть. Но мы не можем просто научно исследовать этот порядок или измерять его математически. Мы должны почувствовать его – в наших костях, в нашем сердце, в нашем уме. Если мы прошли основательную дисциплину пути воина, тогда, призвав принцип драла, мы сумеем вновь пробудить эту интимную связь с реальностью. Это и создаст почву для подлинной и вежливой работы с другими людьми.

Призывая драла, вы начинаете чувствовать во всем отражение глубинного добра – в самих себе, в других людях, во всем мире. Мы не остаемся слепыми по отношению к миру

закатного солнца, к проявлениям деградации его существования. Фактически мы видим их даже более отчетливо, потому что мы чрезвычайно бдительны. Но мы видим и то, что каждый аспект жизни потенциально способен к возвышению, что в каждой ситуации существует и потенциал священного. Так мы начинаем смотреть на вселенную как на священный мир. Священный мир – это то, что существует спонтанно, естественно в мире феноменальном. Если у вас есть золото, вы можете делать из него вещи различной формы, как красивые, так и гротескные; но все они будут золотом чистой пробы. Самая разложившаяся личность может носить алмазы, и они всегда остаются алмазами.

Подобным же образом, идея священного мира состоит в том, что, хотя вы видите в мире смятение и проблемы, вы видите также, что на феноменальное существование постоянно влияет видение Великого Солнца Востока. На него, можно сказать, переходят качества Великого Солнца Востока. Священный мир велик в силу своего изначального качества. Иначе говоря, священное восходит через всю нашу историю к доисторическим временам, к временам до существования мысли, до того, как кто-либо о чем-либо подумал. Таким образом, переживание величия священного мира – это признание существования этой необъятной изначальной мудрости, которая отражена во всех явлениях. Такая мудрость оказывается одновременно старой и юной; она никогда не потускнеет и не уменьшится под воздействием относительных проблем этого мира.

Священный мир связан с Востоком, ибо в этом мире всегда существуют возможности видения. Восток – это рассвет пробужденности, горизонт человеческого сознания, где видение возникает постоянно. Где бы вы ни находились, открывая глаза, вы всегда смотрите вперед, на Восток. У вас всегда есть возможность пробужденного видения, даже в самых запутанных и запущенных ситуациях. Наконец, священный мир освещен Солнцем, а Солнце – это никогда не гаснущее начало излучения и сияния. Солнце – это также видение самосущих возможностей добродетели и богатства в этом мире. Обычно, когда вы видите яркий свет, он исходит из какого-то конечного источника энергии. Яркость свечи зависит от того, какое количество воска окружает фитиль, а также от толщины самого фитиля; яркость электрической лампы зависит от проходящего через нее электрического тока. Но Великое Солнце Востока пылает вечно; оно не нуждается в топливе. В нем действительно заключена огромная лучезарность, существующая без топлива, даже без зажигания. Видеть священный мир – значит быть свидетелем этого великого видения, существующего во все времена.

Вхождение в священный мир показывает вам, как вы переплетены с богатством и блеском мира явлений. Вы естественная часть этого мира, и вы начинаете понимать естественную иерархию, естественный порядок, который может служить моделью для вашей личной жизни. Обычно иерархия воспринимается в отрицательном смысле: это лестница, вертикальная силовая структура с концентрацией силы на вершине. Находясь на низших ступенях лестницы, вы чувствуете себя угнетенным теми, кто находится над вами; и вы либо стараетесь уничтожить такой порядок, либо стремитесь вскарабкаться выше по лестнице. Но для воина открытие иерархии есть возможность увидеть отраженное во всем Великое Солнце Востока. Вы обнаруживаете возможность порядка, не основанного на борьбе и агрессии. Иными словами, вы видите, как можно установить такую гармонию с миром явлений, которая не будет ни статической, ни репрессивной. И тогда понимание иерархии проявляется в виде чувства естественного этикета, или умения вести себя. Иначе говоря, вы видите, как просто быть, как естественно существовать в этом мире, – потому что вы ощущаете достоинство и изящество, которые вам не приходится культивировать.

Этикет воина – это те естественные собранность и спокойствие, которые приходят благодаря чувству пребывания в гармонии с собой и с окружением. Вам нет необходимости приспособливаться к ситуациям, так как ситуации складываются естественно. Достигнув этого уровня этикета, вы можете отбросить последние остатки гигантского запаса стереотипов, которые вы носили на плечах в течение столь долгого времени, стараясь предохранить себя от природы. Вы можете почувствовать собственные качества природы – и увидеть, что вы не нуждаетесь в багаже эгоцентрических приемов. Вы понимаете, что

способны жить вместе с природой, такой, какая она есть, оставаясь при этом самим собой. Вы испытываете чувство легкости и непринужденности; вы чувствуете себя в своем мире как дома.

Таким образом, призыв принципа драла позволяет нам жить в гармонии с первоначальными, стихийными качествами реальности. Современный подход к реальности часто основан на стремлении подчинить стихии. Придумано центральное отопление, чтобы победить зимний холод, придумано кондиционирование воздуха, чтобы победить летнюю жару; когда начинается засуха, наводнение или ураган, люди выходят на битву со стихиями; напоминание о силе стихий вызывает лишь тревогу и дискомфорт. Воин же понимает, что вместо того, чтобы силиться преодолеть грубые стихии сущего, следует уважать их мощь и порядок как руководство к поведению самого человека. В древней философии Китая и Японии три начала, три принципа – земля, небо и человек – выражали взгляд на то, каким образом человеческая жизнь и общество могут составлять одно целое с законами природы. Эти принципы основаны на древнем понимании естественной иерархии. Я пришел к выводу, что частью дисциплины пути воина должно быть постижение принципов неба, земли и человека, – они наилучшим образом показывают воину, как ему занять свое место в священном мире. Хотя в политической и социальной сферах наши ценности совершенно отличны от ценностей имперского Китая и имперской Японии, все же мы должны ценить глубокую мудрость, содержащуюся в этих принципах естественного порядка.

Небо, землю и человека можно видеть буквально: небо вверху, земля внизу, а человеческие существа стоят или сидят между ними. Согласно традиции, небо есть обитель богов, самое священное пространство. Поэтому символически принцип неба представляет собой любой высокий идеал, или переживание беспредельности и священного. Величие и видение неба – это то, чем вдохновляется человеческое величие и творчество. С другой стороны, земля символизирует практичность и восприимчивость. Это почва, которая поддерживает жизнь и помогает ей. Земля может казаться прочной и плотной, но можно проникнуть внутрь нее, на ней можно работать. Землю можно культивировать. Правильные взаимоотношения между небом и землей – вот что делает землю, её стихию, гибкой и податливой. Вы можете подумать о небесном пространстве как о чем-то совершенно безразличном и концептуальном; но с неба также приходит тепло, приходит любовь. Небо остается источником дождя, который падает на землю; таким образом небо сохраняет симпатическую связь с землей. Когда эта связь установлена, земля начинает поддаваться: она становится мягкой, уступчивой и благоприятной, на ней могут существовать зеленые растения и человек получает возможность выращивать их для себя.

Далее идет принцип человека, связанный с простотой: это – жизнь в гармонии с небом и землей. Когда люди сочетают свободу небес с практицизмом земли, они могут жить в хорошем человеческом обществе, в согласии друг с другом. Традиция утверждает, что, когда люди живут в гармонии с принципами неба и земли, тогда и четыре времени года и мировые элементы также работают совместно и гармонично. Тогда не существует никакого страха, и люди объединяются в мире, как они того заслуживают. Над ними – небо, под ними – земля; они радуются деревьям, зелени и всему остальному; они прием-люют все, что их окружает.

Но если люди теряют доверие к небу и земле или нарушают свою связь с ними, тогда возникают социальный хаос и природные бедствия. В китайском языке иероглиф, обозначающий правителя или царя, представляет собой вертикальную линию, которая соединяет три горизонтальные линии – символы неба, земли и человека. Это означает, что царь обладает силой объединять небо и землю с хорошим человеческим обществом. По традиции, если выпадают обильные дожди, если растительность оказывается хорошей, а урожай богатым, это означает, что царь – подлинный, что он правильно объединяет небо и землю. Когда случались засуха, голод, природные катаклизмы вроде наводнений и

землетрясений, власть царя ставилась под сомнение. Идея о том, что гармония в природе связана с гармонией в делах человеческих, не является исключительно восточной. Например, в Библии есть много рассказов, таких, как повествование о царе Давиде, где изображен конфликт между небом и землей и возникающие в связи с этим сомнения относительно царя.

Если мы применим принципы неба, земли и человека к нынешней обстановке в мире, то увидим, что между социальными проблемами и проблемами природы существует связь и что мы постоянно сталкиваемся с нею. Когда люди утрачивают связь с природой, с небом и землей, тогда они не знают, как питать свое окружение и как управлять своим миром – а это одно и то же. Люди разрушают свою экологию, а заодно уничтожают и друг друга. Поэтому оздоровление общества невозможно без оздоровления нашей личной, стихийной связи с миром явлений.

Когда люди утрачивают чувство жизни под широким открытым небом и на поросшей буйной зеленью земле, им становится очень трудно расширить свое видение. Если мы ощущаем небо как железную крышку, а землю – как выжженную пустыню, то нам хочется спрятаться, а не раскрываться для помощи другим. Видение Шамбалы не отвергает техники, не призывает к опрошению, «возврату к природе». Но в мире, где мы живём, есть место для того, чтобы освободиться от напряжения и приветствовать самих себя, наше небо и нашу землю. Мы можем разрешить себе расправить плечи и поднять голову, увидеть в небе сияние яркого солнца.

Задача пути воина заключается в том, чтобы жить полноценно в таком мире, какой есть, со всеми его парадоксами, и найти внутри этого мира сущность настоящего мгновения. Открывая глаза, раскрывая ум и сердце, мы обнаруживаем, что этот мир – магическое место; и магическое оно не потому, что неожиданно обманывает нас или превращается во что-то другое, а потому, что может существовать столь живо, столь ярко. Однако открытие этой магии может произойти только при условии, если мы пересмотрим свой способ существования, если без колебаний и без высокомерия найдем смелость провозгласить благо и достоинство человеческой жизни. Тогда магия, или драла, сможет войти в наше существование.

Мир наполнен силой и мудростью, которые доступны каждому из нас. В некотором смысле они у нас уже есть. Призывая принцип драла, мы призываем возможность пережить священный мир – мир, обладающий самосущим богатством и блеском, а кроме того – возможностями естественной иерархии, естественного порядка. Этот порядок включает в себе все аспекты жизни, в том числе уродливые, горькие и печальные. Но эти качества также являют собой часть богатой ткани существования, в которую можно вплести и наше бытие. Фактически, мы уже вплетены в нее, хотим мы того или нет, и признание этого оказывается могущественным и благотворным факто– ром: оно позволяет нам перестать жаловаться на тяготы борь-бы со всем миром. Вместо этого мы начинаем радоваться свя-щенной сути этого мира, начинаем содействовать его священ– ному элементу. Следуя по пути воина, можно расширить свое вЂе видение и бесстрашно передавать его другим. Благодаря этому мы получаем возможность вызвать глобальную перемену. Мы не в состоянии изменить способ бытия мира, однако раскрываясь навстречу этому миру каков он есть, мы обнаруживаем, что нам доступны доброжелательность, достоинство и смелость, что они доступны не только нам, но и всем человеческим существам.

## **Глава 17**

### **Естественная иерархия**

*Жизнь в соответствии с естественной иерархией состоит не в том, чтобы следовать своду нерушимых правил, не в том, чтобы проводить свои дни согласно безжизненным предписаниям или кодексам поведения. В мире достаточно порядка, силы и богатств, и это может научить вас управлять своей жизнью искусно, с добротой к другим и заботой о себе.*

Принципы неба, земли и человека, рассмотренные в последней главе, составляют один из способов описания естественной иерархии, один из взглядов на порядок космического мира – великого мира, частью которого являются все человеческие существа. В настоящей главе я хочу представить ещё один способ видения этого порядка; в нем заключена часть мудрости Шамбалы – мудрости моей родной страны Тибета. Этот взгляд на мир также основан на трехчастном делении: его начальные элементы называются лха, ньен и лю. Эти три принципа не вступают в противоречие с принципами неба, земли и человека, но, как вы увидите, они дают несколько иную перспективу. Лха, ньен и лю исходят скорее из законов Земли, хотя признают и повеления Неба, и место Человека. Лха, ньен и лю описывают порядок и внешнее устройство самой земли; они показывают, как люди могут вплести себя в ткань изначальной реальности. Таким образом, применяя принципы лха, ньен и лю, мы, по существу, пользуемся ещё одним способом призвать силу драла, или естественной магии.

Лха означает буквально «божественный» или «божество»; но в данном случае лха скорее относится к высочайшим точкам Земли, а не к небесной сфере. Сфера лха – это вершины снежных гор, где находятся ледники и голые скалы. Лха – высочайший пункт, точка, которая раньше других улавливает свет восходящего Солнца. Это те места на Земле, которые проникают в небеса, проникают в облака; таким образом лха находится настолько близко небу, насколько небо вообще достижимо на Земле.

Психологически лха представляет первое пробуждение. Это переживание огромной свежести и свободы от загрязненности вашего ума. Лха – это то, что впервые отражает Великое Солнце Востока в вашем существе. Это также ощущение собствен-ного сияния, проецирование большой доброты. В человеческом теле лха – это голова, прежде всего глаза и лоб; таким образом, принцип лха представляет физическую возвышенность, а также проецирование вовне.

Ньен буквально означает «друг». Ньен начинается с широких горных отрогов и включает в себя леса, джунгли и равнины. Горная вершина – это лха, а величественные отроги гор представляют собой ньен. В традиции японских самураев широкие накрахмаленные плечи одеяния представляют принцип ньен. Ту же роль играют эполеты, подчеркивающие плечи, и в военной традиции Запада. В теле принцип ньен включает в себя не только плечи, но также туловище, грудь и ребра. Психологически это прочность, чувство опоры на земле. Таким образом, ньен связан с храбростью и доблестью человека. В этом смысле он представляет собой просветленную версию дружбы – быть смелым и полезным для других.

Наконец, есть ещё лю, что буквально означает «водное существо». Это сфера океанов, рек и великих озер, сфера воды и сырости. Лю обладает качеством жидкой драгоценности; таким образом, сырость связана и с богатством. Психологически переживание лю подобно прыжку в золотое озеро. Лю – это тоже свежесть, но не такая, как свежесть ледяных гор лха. Здесь свежесть подобна солнечному свету: отражаясь в глубоком озере, свет показывает драгоценное жидкое качество воды. В нашем теле лю – это ноги, ступни и все, что находится ниже талии.

Лха, ньен и лю имеют отношение к временам года. Зима – это лха, самый возвышенный и величественный сезон. Зимой вы чувствуете себя как бы наверху, над облаками: вы ощущаете бодрящую свежесть, словно летите в воздухе. Далее идет весна – она спускается с небес и соприкасается с землей; это переход от лха к ньен. Затем наступает лето – полное развитие уровня ньен, когда все растения зелены и в полном цвету. Потом лето переходит в осень, связанную с лю, – наступает период заключительного развития, плодоношения. Плоды и урожай осени – это осуществление лю. Вплетаясь в ритмику четырех времен года, лха, ньен и лю взаимодействуют друг с другом и образуют основу процесса развития. Эта закономерность применима и ко многим другим ситуациям. Взаимодействие лха, ньен и лю подобно таянию снега на горе. Солнце согревает горные вершины, и снега начинают таять.

Это лха. Затем вода сбегает вниз по склонам гор, образуя ручьи и реки; это ньен. В конце концов реки сливаются в океане – это лю, или завершение.

Взаимодействие лха, ньен и лю можно увидеть и в человеческом поведении, во взаимоотношениях людей. Например, деньги представляют собой принцип лха; открытие счета и вклад в банк есть ньен; изъятие денег из банка для оплаты счетов или для какой-либо покупки – это лю. Или другой простой пример: вы пьете воду. Вы не можете выпить воду из пустого стакана, поэтому вы сначала наливаете воду в стакан; стакан – это лха, вода представляет собой ньен; наконец, вы пьете эту воду – наступил черед лю.

Лха, ньен и лю присутствуют в любой жизненной ситуации. Каждый предмет, с которым вы работаете, связан с одним из этих трех понятий. Например, в одежде шляпа находится на месте лха, башмаки – на месте лю, а рубашка, платье, штаны – на месте ньен. Если эти принципы перепутаны, вы инстинктивно сознаете, что произошло какое-то отклонение. Если, к примеру, солнце печет вам голову, вы не наденете на нее башмаки, чтобы защититься от зноя. Точно так же, вы не наступаете на очки, не суете галстук в башмаки; класть ноги на стол вам тоже не следует, потому что это будет смешением лю и ньен. Личные вещи, принадлежащие сфере лха, включают шляпы, очки, серьги, расчески, зубные щетки. Вещи, принадлежащие сфере ньен, – это кольца, пояса, галстуки, рубашки, блузы, запонки, браслеты и наручные часы. Вещи, принадлежащие лю, – обувь, носки, нижнее белье. Думаю, что все это надо понимать буквально: лха, ньен и лю вполне прямолинейны и весьма обыкно-венны.

Соблюдение порядка лха, ньен и лю и есть то, что делает людей цивилизованными; поэтому нам следует соблюдать их как высшую данность. Исполняя порядок лха, ньен и лю, можно гармонизировать нашу жизнь с порядком феноменального мира. Некоторые люди хотели бы игнорировать эти основные общественные нормы. Они говорят: «Ну и что, если я надену башмаки на голову?» Однако каждый понимает, что в таком поведении не все в порядке, хотя никто не знает в точности, почему это так. Люди обладают особым инстинктом, который побуждает их отводить определенное место каждой принадлежности одежды или обуви, каждой принадлежности домашнего хозяйства. Эти нормы действительно имеют смысл. Ваша спальня и весь ваш дом оказываются гораздо более опрятными, когда вы привыкаете класть вещи на определенные места. Исходя из этого, вы вырабатываете в своем опыте ритм и порядок. Вы не бросаете одежду на пол, не кладете башмаки под подушку и не чистите их щеткой для волос.

Игнорирование порядка лха, ньен и лю оборачивается разрушением. Если вместо зимы за осенью следовало бы лето, если бы вместо осени за летом наступила весна, нарушился бы весь порядок космических принципов. В этом случае не созрел бы урожай, животные прекратили бы размножение; мы переживали бы опустошительные засухи и наводнения. Когда в обществе нарушается порядок лха, ньен и лю, это подобно нарушению времен года – общество ослабляется, наступает хаос.

Иногда вы видите нарушение принципов лха, ньен и лю в действиях политических руководителей. Так, президент Соединенных Штатов кладет ноги на стол в Овальном кабинете; или вспомним знаменитый случай, когда премьер Хрущев стучал башмаком по столу в зале Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций. Дело не в том, что эти действия сами по себе создают определенные проблемы. Включение в свою жизнь закона лха, ньен и лю – нечто большее, чем просто хорошие манеры. Проблемой является само отношение, нарушающее священный характер жизни: это представление о том, что для сильного заявления нужно ставить весь мир с ног на голову, игнорируя его нормы поведения. Вы теряете доверие к миру явлений и в то же время сами становитесь ненадежным человеком, который думает, что, оставаясь пройдохой и ловкачом в течение всей своей жизни, он сумеет достичь успеха. Может быть, такого рода поведение принесет какую-то временную победу, однако в конечном счете вы погружаетесь в сточную канаву мира.

Таким образом, уважение к порядку лха, ньен и лю весьма важно. Это не значит, что

достаточно на словах признать эти принципы и сохранять порядок в домашнем хозяйстве, разложив все по местам. Вы начинаете с понимания своего мира; вы принимаете новый взгляд на вселенную, о чем мы говорили уже много раз. Только тогда вы почувствуете присутствие лха, ньен и лю в своем теле, во всем своем существе. Вы почувствуете пробужденность и видение лха, прочность и мягкость ньен, роскошь хождения по земле, составляющую принцип лю. Открыв этот глубинный этикет, вы начнете понимать, как связать воедино принципы лха, ньен и лю, как отдать себя другим и служить своему миру.

Сочетание лха, ньен и лю наглядно выражено в акте поклона, который во многих восточных культурах является традиционным приветствием. Для воина Шамбалы поклон – это символ отдачи себя другим, служения им. Мы говорим здесь не просто о буквальном акте поклона, а об отношении воина к жизни бескорыстного служения. Когда вы совершаете поклон воина, вы сначала поднимаете голову и выпрямляете плечи, весь ваш корпус приподнимается. Вы не просто сгибаетесь в поклоне, а сперва выпрямляетесь. Это связывает вас со сферой лха, с пробуждением коня-ветра – как если бы на вашей голове находились ледники, как если бы вы были горой Эверест. Затем из этого высокого и холодного царства горных ледников вы начинаете спускаться вниз, склоняя голову и слегка сутулясь; вы переходите от головы к плечам. Это – дружба с ньен; вы признаете широту и охват своих плеч. Наконец, вы завершаете поклон покорностью сфере лю, полностью смиряетесь; вы подносите в дар все три свои системы – лха, ньен и лю.

Поклон – это отдача другим глубинного блага и коня-ветра. То есть в поклоне вы отдаете потенциальную силу и магию; вы совершаете это с подлинным, надлежащим чувством. Это – процесс, состоящий из трех этапов: держать, почувствовать и отдать. Сначала вам надо держать – иначе вы ничего не утверждаете. Если вы приветствуете кого-то простым кивком головы, это очень легковесный поклон: в нем совсем нет сердца; свидетели такого поклона, а также лицо, которому вы кланяетесь, сочтут вас человеком, не заслуживающим доверия. Идея здесь та, что магия поклона, его сила действительно укрепляет обоих людей. Когда вы кланяетесь другу или хорошему надежному человеку, который тоже обладает этой силой, тогда вы делитесь с ними. Если вы кланяетесь заходящему солнцу или Микки-Маусу, вы деградируете. Воин никогда так не поступает. Поклон основан на признании достоинства другого человека и его принципов лха, ньен и лю – вот они прямо перед вами. И в знак уважения вы не разгибаетесь, пока не выпрямится другой.

Поклон – это дополнительный обмен энергией; он является также знаком вежливости, лояльности и смирения. В то же время это и пример и аналогия того, как соединяются лха, ньен и лю. Основной смысл поклона – служение миру. Орудия, помогающие нам формировать наш мир, также можно рассматривать как воплощение лха, ньен и лю; и к ним следует относиться с особым уважением. То же самое справедливо по отношению к людям, которые помогают формированию жизни других людей – служат им. Таким образом, учитель достоин глубокого уважения, потому что он соединяет лха, ньен и лю в своих учениках. В идеальных случаях ту же роль играют политики и общественные деятели. Точно так же и главная задача воина состоит в том, чтобы соединять лха, ньен и лю в собратях-людях и тем самым помогать им.

Жизнь в соответствии с естественной иерархией состоит не в том, чтобы следовать своду нерушимых правил, не в том, чтобы проводить свои дни согласно безжизненным предписаниям или кодексам поведения. В мире достаточно порядка, силы и богатств, и это может научить вас управлять своей жизнью искусно, с добротой к другим и заботой о себе. Однако просто изучать принципы лха, ньен и лю недостаточно. Открытие естественной иерархии должно стать личным опытом, ибо магия есть нечто такое, что вы должны пережить сами. Тогда у вас больше не возникнет искушения бросить шляпу на пол; более того, у вас никогда не появится соблазн дурачить соседей или друзей. Вы будете вдохновенно служить своему миру, полностью отдавать ему себя.

## Глава 18

### Как управлять

*Идея управления своим миром состоит в том, чтобы жить достойно и дисциплинированно, без легкомыслия – и в то же время наслаждаться жизнью. Можно сочетать выживание с празднованием.*

Странствие воина, посвященное открытию естественной иерархии реальности и своего места в этом мире, оказывается одновременно и возвышенным, и очень простым. Оно просто, потому что так непосредственно и трогательно. Оно затрагивает ваши корни – ваше место в этом мире, место, откуда вы пришли, и место, которому принадлежите. Это как если бы вы предприняли долгое путешествие пешком через лес и шли в полумраке. Вы слышите голоса птиц, вы улавливаете на небе отблеск угасающего света. Вы видите серп месяца и созвездия. Вы ощущаете свежесть зеленой листвы и прелесть диких цветов. Где-то вдали лают собаки, кричат дети; иногда вы слышите шум легкового автомобиля или грузовика, проезжающего по шоссе. Когда ветерок овеивает ваше лицо, вы улавливаете запах лесной свежести; вы можете спугнуть случайного зайца или птицу, когда пройдете мимо них. Темнота сгущается; и вы вспоминаете о муже или жене, о детях, о бабушке или дедушке, о вашем мире. Вы вспоминаете, как пришли в первый класс, где научились читать и писать, вспоминаете, как выводили первые буквы. Вы шагаете по лесу драла, но вас не покидает чувство, что вы окружены другими живыми людьми. Вслушиваясь, вы улавливаете только звук собственных шагов – левой, правой, левой, правой, – да иногда раздаётся треск сухой ветки под ногой.

Вступив в этот мир реальности, в великий космический мир, вы найдете способ управления своим миром – но в то же время обнаружите в себе глубокое чувство одиночества. Возможно, этот мир станет для вас дворцом и царством, но вы окажетесь одиноким монархом с разбитым сердцем. Это вовсе не плохо в любом случае; фактически это путь к тому, чтобы стать достойным человеком – и, кроме того, человеком сильным, способным помогать другим.

Такого рода одиночество причиняет боль, но в то же время оно прекрасно и реально. Из этой вызывающей боль печали естественно придет стремление и готовность работать с другими людьми. Вы постигнете свою самобытность; вы поймете, что в вашем существовании, таком, как оно есть, заключено нечто хорошее. Поскольку вы заботитесь о себе, вы начинаете заботиться и о других людях, которые питали ваше существование или сами прошли путь воина и проложили дорогу – теперь по ней идете вы. Поэтому вы чувствуете преданность линии воинов – этих храбрых людей, кем бы они ни были, – которые совершили такое же путешествие. В то же время вы начинаете заботиться обо всех тех людях, которым ещё предстоит пройти этот путь. Поскольку вы убедились, что он доступен для вас, вы понимаете, что можете помочь пройти его и другим.

Вы начинаете видеть, что в вашей жизни существуют особые периоды, сменяющиеся наподобие времен года. Бывают промежутки роста и созидания, когда вы питаете свой мир и порождаете новые идеи, начинаете новые предприятия. Бывают времена расцвета и изобилия, когда вы чувствуете полное богатство жизни, приток энергии, широту. Бывают также периоды завершения, когда все приходит к концу, достигнув перед этим наивысшего уровня; в это время нужно собирать урожай, пока не наступило увядание. Наконец, существуют и холодные, резкие и пустые периоды, когда весна новых начинаний кажется отдаленной мечтой. Эти ритмы жизни суть естественные события, переплетенные одно с другим, как дни переплетены с ночами; они несут вести – не вести надежды или страха, а послания вещей реальных, как они есть. Если вы поймете, что каждый эпизод вашей жизни является естественным событием, тогда вам не будет нужды метаться из стороны в сторону,

подвергаясь непредсказуемым толчкам сменяющихся обстоятельств и настроений, приносимых жизнью. Вы обнаружите, что можете всецело находиться в мире во все времена, выказывая себя храбрым и гордым человеком при любых поворотах судьбы.

В обычном представлении между выживанием и празднованием как будто существует противоречие. Выживание как забота о своих основных потребностях основывается на прагматизме, на усилиях, часто на изнурительной работе. С другой же стороны, празднование нередко ассоциируется с экстравагантностью, когда человек позволяет себе что-то такое, что превышает его средства. Идея управления своим миром состоит в том, чтобы жить достойно и дисциплинированно, без легкомыслия – и в то же время наслаждаться жизнью. Царство, которым вы управляете, – это ваша собственная жизнь; это царство главы дома. Независимо от того, есть ли у вас муж, жена, дети или нет, вашей повседневной жизни все равно свойственна некая особая структура, особый уклад. Многим людям кажется, что регулярный характер жизни угрожает им невыносимым однообразием: им хотелось бы каждую секунду получать новую жизнь, даже новое меню на каждый обед и ужин. Однако нужно где-то обосноваться и поработать над тем, чтобы жизнь стала регулярной и дисциплинированной. Чем больше дисциплины, тем счастливее будет ваша жизнь. То есть уклад жизни может быть радостным, может оказаться праздником, а не только обязанностью. Вот что значит управление царством собственной жизни.

Понятие царства означает здесь то, что ваша жизнь потенциально богата и прекрасна. Но в отношении богатства бытует одно серьезное заблуждение. Обычно, когда вас называют богатым, то имеют в виду, что у вас много денег; но подлинный смысл богатства заключается в умении жить как бог. Это означает, что когда у вас на банковском счету всего двадцать долларов, вы все равно способны наслаждаться богатством своей жизни.

Вот характерный пример: если вы заблудились в пустыне, оказавшись без пищи и без воды, но с полным мешком золота, вы не сможете это золото ни съесть, ни выпить; оно поможет вам разве что быстрее умереть от голода и жажды. То же самое происходит со многими людьми, у которых есть много денег. Они не представляют, как съесть эти деньги, как их выпить. Как-то я слышал историю о вожде индейского племени, который нашел на своей земле нефть и стал богатым человеком. В знак своего богатства он решил купить сразу двадцать тазиков и двадцать ванн. Люди часто тратят тысячи долларов и все-таки испытывают недовольство и сильнейшие страдания. Даже со всем этим мнимым богатством они не умеют получить удовольствие от простой пищи.

Настоящее богатство не приходит автоматически; его необходимо культивировать. Вы должны его заработать. Иначе вы рискуете остаться голодными, даже с мешком денег. Поэтому если вы хотите управлять своим миром, то не думайте, пожалуйста, что для этого нужно тратить много денег. Настоящее богатство приходит к человеку через применение им собственной силы. Если ваш костюм покрыт множеством белых ворсинок, не отсылайте его в химчистку, а приведите в порядок сами; это гораздо дешевле, а также более достойно. Вы вкладываете собственную энергию, собственные усилия в заботу о своем мире. Ключ к богатству – золотой ключ – это способность быть бедным, точнее, не иметь денег и чувствовать себя прекрасно, потому что независимо от обстоятельств вы всегда обладаете ощущением богатства. Это действительно чудесный ключ к счастью и первый шаг в управлении: почувствовать, что богатство и благополучие приходят от нашего внутреннего человеческого достоинства. Нет причин завидовать тем, кто экономически обеспечен лучше, чем вы. Вы можете быть богатым даже без денег.

Эта логика очень интересна и может быть использована как мощный инструмент при решении мировых проблем. Слиш-

ком часто политика этого мира основана на бедности. Если люди бедны, они хотят получить деньги или ресурсы от тех, у кого их больше. И если люди богаты – то есть у них много денег, – им хочется удержать то, чем они владеют: они боятся обеднеть, отдав какую-то часть своих денег. При таком менталитете обеих сторон трудно себе представить, каким образом в нашем мире могут происходить фундаментальные перемены. И если они

все-таки происходят, то лишь через огромную ненависть и насилие: обе стороны чрезвычайно привязаны к тому, что они считают важным.

Конечно, если вы голодаете, то первое, чего вам хочется, это пища. Пища и есть то, в чем вы действительно нуждаетесь. Но естественными желаниями нуждающихся можно, без сомнения, манипулировать. Не раз в этом мире войны вспыхивали из-за алчности. Люди, обладающие деньгами, были готовы принести в жертву своему богатству тысячи человеческих жизней; а на другой стороне люди, терпевшие нужду, были готовы уничтожать своих собратьев за зернышко риса или медяк, который надеялись найти в карманах побежденных.

Махатма Ганди просил народ Индии принять принцип ненасилия и отказаться от привязанности к западному образу жизни, который для индийцев ассоциировался с богатством и процветанием. Поскольку индийцы в большинстве своем носили одежду британского производства, он просил их отказаться от британской одежды и ткать собственные ткани. Это провозглашение самодостаточности было лишь одним – но каким мощным! – способом поддержания достоинства: сила основывалась не на материальном обладании, а на глубинном состоянии бытия. Но в то же время при всем уважении к идеям Ганди о ненасилии (он назвал их сатьяграха, или «схватывание истины»), мы не должны смешивать его призыв с крайним аскетизмом. Для того чтобы найти свое глубинное внутреннее богатство, нет необходимости отказываться от всех материальных владений и мирских целей. Если общество хочет ввести порядок и быть управляемым, тогда кому-то нужно носить костюм-

тройку и сидеть за столом переговоров; кто-то должен надеть мундир и этот порядок поддерживать.

Основная идея учений Шамбалы заключается в том, что наилучшие потенции человеческой жизни могут быть реализованы при обычных обстоятельствах. Такова глубинная мудрость Шамбалы. Она гласит: в этом мире, таком, какой он есть, мы можем обрести хорошую и разумную человеческую жизнь, которая будет служить также и другим людям. Это и есть наше настоящее богатство. В то время как мир стоит перед угрозой ядерного уничтожения, перед реальностью массового голода и нищеты, управлять своей жизнью означает принять решение: жить в этом мире в качестве обыкновенных, но полноценных человеческих существ. Поистине, именно таков образ жизни воина в этом мире.

Как же сможем мы практически внести в нашу повседневную жизнь эту идею богатства и управляемости? Когда воин достиг некоторого определенного состояния психики и глубоко понял основные принципы достоинства и вежливости, когда он принял принципы драла и принципы лха, ньен и лю, тогда ему необходимо задуматься над общим смыслом благополучия и богатства в этом мире. Основная практика богатства заключается в том, чтобы научиться проецировать благо, существующее в вашем личном бытии: посредством такой проекции излучается чувство общего блага. Это благо отражается на всем, что находится в вашем непосредственном окружении – на том, как вы расчесываете волосы, как сидит ваш костюм, как выглядит ваше жилище. Тогда можно идти дальше и обрести ещё большее богатство, выработав так называемые семь сокровищ вселенского монарха. Эти очень древние категории были впервые применены в Индии для описания качеств правителя. В данном же случае мы говорим о развитии этих качеств в индивидуальной, личной жизни.

Первое сокровище правителя – это царица. Царица, или, если угодно, жена (муж), представляет в вашем доме (царстве) принцип порядочности. Когда вы разделяете с кем-то свою жизнь – и свою мудрость, и свои отрицательные качества, – это побуждает вас к тому, чтобы раскрыть свою личность. Вы не скрываете ничего. Впрочем, человеку Шамбалы не обязательно быть женатым. Для неженатого тоже всегда находится место. Неженатые люди сами себе друзья; у них, кроме того, существует круг друзей. Основной принцип – это развитие порядочности и разумности в ваших взаимоотношениях.

Второе сокровище вселенского монарха – его министр. Идея министра выражает

необходимость иметь советника. Ваша супруга способствует вашей благопристойности; ваши друзья обеспечивают вас советами и поддержкой. Говорят, что министр должен быть непостижимым. Но здесь непостижимость не означает, что ваши друзья уклончивы или недоступны для понимания; речь идет о том, что у них нет никаких проектов или тайных целей, способных бросить тень на их дружбу с вами. Их советы или помощь всегда откровенны.

Третье сокровище – генерал; этот принцип выражает бесстрашие и защиту. Генерал – это также друг, бесстрашный друг, который не колеблется охраняя и защищая вас; помогая вам, он делает все необходимое в реальной ситуации. Генерал – это такой друг, который действительно позаботится о вас, в противоположность тому, кто дает советы.

Четвертое сокровище – конь. Конь выражает трудолюбие, усердие в работе и старательность в трудных ситуациях. Вас не может охватить лень; вы непрерывно идете вперед и работаете с текущими ситуациями своей жизни.

Пятое сокровище – слон, представляющий устойчивость. Вас не колеблют ветры обмана или смятения. Вы прочны, как слон. В то же время слон не пускает корни в почву, подобно стволу дерева; он движется, он ходит. Таким образом, вы можете идти и двигаться вперед в устойчивом положении, как если бы ехали на слоне.

Шестое сокровище правителя – драгоценный камень исполнения желаний, связанный с великодушием. Вы не просто удерживаете приобретенные вами богатства, применяя предыдущие принципы, но также освобождаетесь и отдаете, будучи гостеприимным, открытым и веселым.

Седьмое сокровище – колесо. Согласно традиции, правитель всей Вселенной обладает золотым колесом, а монарху, правящему только Землей, принадлежит железное колесо. Говорят, что правители Шамбалы держали в руках железное колесо, потому что управляли этой Землей. На уровне личной жизни колесо выражает власть над своим миром. Вы занимаете правильное и полноценное место в своей жизни, так что все предыдущие принципы могут действовать совместно, способствуя богатству и достоинству вашего бытия.

Применяя эти семь принципов богатства, вы можете поистине разумно править своей семейной жизнью. У вас есть жена или муж, и это способствует соблюдению приличий; есть близкие друзья, ваши советники; есть хранители, сотоварищи, бесстрашные в своей любви к вам. Далее, вы обладаете упорством в своем странствии, в работе – это выражает конь: вы постоянно едете верхом на своей энергии, вы никогда не отступаете перед проблемами, возникающими в вашей жизни. Но в то же самое время вам необходимо быть земным, прочным, подобно слону. И тогда, обладая всеми этими качествами, вы не просто испытываете удовлетворение, но становитесь великодушным к другим – наподобие драгоценного камня, дарующего исполнение желаний. Благодаря этому вы упорядочиваете свои домашние дела и управляете домом полноценно – вы держите в руках колесо управления. Таково представление о том, как следует вести свою семейную жизнь, руководствуясь просветленным сознанием.

Осуществив эти принципы, вы чувствуете, что ваша жизнь устроена полно и правильно, что на вас постоянно сыплется золотой дождь. Вы ощущаете прочность, простоту и прямоту. Кроме того, вы испытываете состояние мягкости и открытости, как если бы в вашей жизни в виде некоторого доброго предзнаменования расцвел редкой красоты цветок. В любом предпринятом вами действии, принимая или отвергая, вы начинаете раскрываться для сокровища мудрости Шамбалы. Все дело в том, что там, где существует гармония, есть также и фундаментальное богатство. Хотя в каком-то частном случае вы можете не иметь ни гроша, это не составляет проблемы. Вы внезапно и навечно богаты.

Если вы хотите решать мировые проблемы, вам прежде всего необходимо держать в порядке собственный дом, свою личную жизнь. Это звучит несколько парадоксально. Многие проявляют подлинное желание выйти за пределы своей отдельной и стесненной жизни, чтобы облагодетельствовать мир. Но если вы не начнете с собственного дома, то нечего надеяться и на вашу помощь всему миру. Поэтому, если вы учитесь науке

управления, первым шагом должно стать умение управлять собственным домом, своим ближайшим миром. Если вы научились этому искусству, тогда следующим шагом будет помощь миру, которая, несомненно, проявится естественно. Если же вы не сумели этому научиться, ваше воздействие на мир вызовет лишь усиление хаоса в нем.

## **Часть третья**

### **Подлинное присутствие**

На достойную личность Шамбалы  
Нисходит неослабевающее поединное Присутствие.

## **Глава 19**

### **Вселенский монарх**

*Основное испытание воина – выйти из кокона, выйти в открытое пространство, сохраняя мужество и в то же время мягкость.*

Во второй части книги мы обсуждали возможность открытия магии, или драла; мы рассмотрели также вопрос о том, как это открытие позволяет нам преобразовать наше бытие в проявленный священный мир. Хотя, в некотором отношении, все эти учения основаны на очень простых, обыкновенных переживаниях, вы можете все же почувствовать себя несколько подавленными, как если бы вас окружала какая-то фундаментальная и непостижимая мудрость. Ваши представления о том, как практически осуществить свое понимание пути воина, все ещё остаются неясными.

Что дает вам смелость следовать по пути воинов Шамбалы? Просто ваши личные сила воли и упорство? Или вы только воображаете, что видите Великое Солнце Востока, и надеетесь на лучшее – что увиденное вами и есть оно? Все это бесполезно. Мы уже не раз в прошлом бывали свидетелями того, как некоторые люди в порыве энтузиазма пытались стать воинами, но результатом их отчаянных усилий оказывалось ещё большее смятение: человек обнаруживал в себе целые залежи трусости и некомпетентности. Если вы не ощущаете радости, не чувствуете магического характера практики, вы просто обнаружите, что карабкаетесь на непреодолимую стену безумия.

Путь воина, старание быть воином – это не любительские попытки в надежде стать в один прекрасный день профессионалом. Есть различие между подражанием и устремлением. В устремлении к пути воина изучающий проходит через стадии дисциплинарного воспитания, постоянно оглядывается назад и проверяет собственные следы, итоги своих действий. Иногда он находит признаки развития, иногда обнаруживает, что допустил ошибку. Тем не менее это единственный способ выйти на путь.

Добыча воина на его пути – переживание изначального блага, полной, безусловной природы глубинного добра. Такое переживание представляет собой то же самое, что и реализация полного отсутствия эго или постижение истины о состоянии без точки отсчета. Открытие состояния без точки отсчета происходит, однако, лишь после работы с теми точками отсчета, которые постоянно существуют в нашей жизни. Под точками отсчета мы здесь подразумеваем все обычные условия и ситуации, составляющие часть вашего путешествия по жизни, – стирку, завтрак, обед и ужин, оплату счетов и т. д. Ваша неделя начинается с понедельника; затем следуют вторник, среда, четверг, пятница, суббота и воскресенье. Вы встаете в шесть часов утра; проходит утро; наступают полдень, день, вечер

и ночь. Вы знаете, в какое время вам нужно вставать, в какое принять душ, когда идти на работу, когда обедать, когда ложиться спать. Даже такая простая вещь, как чашка чая, требует множества точек отсчета: вы наливаете чай в чашку, набираете сахар в ложку, подносите её к чашке, опускаете ложку в чай, тщательно размешиваете сахар в чае круговыми движениями ложки; вы кладете ложку на место, берете чашку за ручку, подносите её ко рту, отпиваете немного, затем ставите чашку на стол. Все эти процессы суть простые и обычные точки отсчета, ориентиры, которые показывают этапы вашего путешествия по жизни.

А ещё у вас есть точки отсчета, связанные с выражением эмоций. У вас бывают любовные истории, бывают ссоры. Иногда жизнь кажется вам скучной, и тогда вы читаете газету или смотрите телевизор. Все эти эмоциональные сочетания образуют точки отсчета на траектории вашей жизни.

Принципы пути воина прежде всего касаются того, как научиться понимать и оценивать эти процессы, эти земные опознавательные знаки. А затем, не нарушая тесных взаимоотношений с обычными условиями своей жизни, вы сможете сделать потрясающее открытие. Выпивая свою чашку чая, вы можете обнаружить, что пьете чай в пустоте. Фактически, даже и не вы пьете чай – его пьет пустота, пространство. Поэтому, когда вы делаете какое-то маленькое, обыкновенное дело, эта точка отсчета, возможно, принесет вам переживание состояния без точки отсчета. Натягивая брюки или рубашку, вы можете обнаружить, что натягиваете их на пространство. Делая макияж, вы можете обнаружить, что накладываете косметику на пространство. Вы украшаете пространство, чистое ничто, пустоту.

В обычном смысле мы понимаем пространство как что-то пустое или мертвое. Но в данном случае пространство – это обширный мир, обладающий способностью поглощать, откликаться, приспосабливаться. Вы можете что-то на него поста-вить, пить с ним чай, есть с ним печенье, натирать им обувь. Что-то там есть. Но – какая ирония! – если вы заглянете в него, то ничего не найдете; если вы попытаетесь ткнуть в него пальцем, то обнаружите, что у вас даже нет пальца, которым вы собираетесь ткнуть! Такова же изначальная природа глубинного добра; и именно эта природа дает человеку возможность стать воином – безупречным воином!

Воин в своей фундаментальной сущности – это человек, который не боится пространства. Трус живет в постоянном страхе перед пространством. Когда трус оказывается в одиночестве – в лесу, например, – и не слышит ни звука, ему уже кажется, что где-то его подстерегает злой дух; из тишины он начинает создавать в своем уме всевозможных чудовищ и демонов. Трус боится темноты, так как не может ничего увидеть, он боится безмолвия, потому что не в состоянии ничего услышать. Трусость есть превращение необусловленного состояния в состояние страха посредством изобретения точек отсчета, всевозможных условных ориентиров. Но для воина необусловленное не может стать обусловленным или ограниченным. Необусловленное не должно классифицироваться ни как положительное, ни как отрицательное; оно может оставаться просто нейтральным – каким оно и есть.

Мир закатного солнца боится пространства, боится истины состояния без точки отсчета. В этом мире люди боятся оказаться уязвимыми. Они боятся открыть внешнему миру свое мясо, свои кости и костный мозг, боятся выйти за пределы установленных для себя условностей, придуманных точек отсчета. В мире закатного солнца люди сохраняют абсолютную веру в эти ориентиры. Они думают, что если они раскроются, то станут как бы открытой раной для микробов и болезней; вблизи может оказаться какой-то голодный вампир; он почувствует запах крови, бросится на них и сожрет. Мир закатного солнца учит, что вы должны оберегать тело и кровь, что вам необходимо носить доспехи, чтобы предохранить себя. Но от кого же вы в действительности защищаете себя? От пространства.

Если вам удастся полностью закрыться от внешнего мира, вы можете почувствовать себя в безопасности, но при этом вы также почувствуете ужасающее одиночество. Это не

будет одиночество воина – это одиночество труса, одиночество заключенного в кокон, лишенного основных человеческих привязанностей. Вы не знаете, как снять свою броню, не имеете представления о том, как вести себя без точек отчета собственной безопасности. Основное испытание воина – выйти из кокона, выйти в открытое пространство, сохраняя мужество и в то же время мягкость. Воин может оголить свои раны и плоть, свои болезненные точки.

Обыкновенно, когда вы ранены, вы накладываете повязку и держите её, пока рана не заживет. Затем вы снимаете повязку и открываете излеченное тело для внешнего мира. В данном же случае вы выставляете открытую рану, обнаженное мясо безоговорочно. Вы можете быть совершенно обнаженным и раскрытым с мужем, с женой, со своим банкиром, с домохозяином, со всеми встречными.

Из этого состояния происходит необыкновенное рождение – рождение вселенского монарха. По определению Шамбалы, монарх – это в высшей степени ранимый и восприимчивый человек, готовый открыть свое сердце другим людям. Именно так вы становитесь царем или царицей, правителем своего мира. Способ управлять вселенной состоит в том, чтобы обнажить сердце так, чтобы другие могли видеть ваше красное мясо, кровь, пульсирующую в ваших артериях и венах.

Обыкновенно мы думаем о царе в отрицательном смысле, как о человеке, который держится в отдалении, в стороне от других, или скрывается во дворце и создает царство, чтобы защитить себя от мира. Здесь же мы говорим, что необходимо раскрыться по отношению к другим людям, чтобы способствовать человеческому благополучию. В мире Шамбалы монархическая власть проистекает из того, что вы очень мягки, вежливы, что вы открываете свое сердце и делитесь им с другими. Вам нечего скрывать, у вас нет никаких доспехов. Ваше переживание всегда остается прямым и обнаженным, даже более чем обнаженным – оно сырое, оно не сварено.

Это и есть добыча воина – полное, изначальное осуществление глубинного добра. На этом уровне нет абсолютно никакого сомнения относительно глубинного добра, а значит, и относительно самого себя. Когда вы подставляете вселенной свою обнаженную плоть, разве сможете вы сказать: «Не надеть ли мне вторую кожу? Не слишком ли я обнажен?» Нет, не сможете! В этом состоянии нет места для размышлений. Вам нечего терять, нечего приобретать. Вы просто полностью раскрываете свое сердце.

## Глава 20 Подлинное присутствие

*На этом этапе странствия воин сохраняет свое состояние, пребывает в нем, а не борется за каждый следующий шаг. Воин переживает чувство облегчения от напряженной борьбы; это чувство основано не на эгоцентрических заботах, а на состоянии безусловного доверия, свободного от агрессивности. Дальнейшее странствие воина становится подобным раскрывающемуся цветку – это естественный процесс расширения.*

Реализация состояния вселенского монарха, рассмотренная нами в предыдущей главе, есть плод развития так называемого подлинного присутствия воина. По-тибетски подлинное присутствие называется вангтханг, что буквально означает «силовое поле». Однако поскольку этот термин относится к человеческому качеству, мы даем здесь его свободный перевод как подлинное присутствие. Основная идея подлинного присутствия заключается в том, что, поскольку вы накопили какие-то заслуги или выработали у себя какие-то добродетели, эти добродетели отражаются на вашем существе, на вашем присутствии. Таким

образом, подлинное присутствие выражает причинно-следственную связь. Причина подлинного присутствия – это накопленные вами заслуги, а следствие – само это присутствие.

Существует внешний, обыденный смысл подлинного присутствия – его способен почувствовать каждый. Скромный, достойный и старательный человек внушает окружающим некоторое чувство доброго и полезного бытия. Однако внутренний смысл подлинного присутствия специфически связан с воинской практикой в духе Шамбалы. Внутреннее подлинное присутствие приходит не просто вследствие того, что вы являетесь достойным и добрым человеком в обычном смысле; оно связано с постижением изначального пространства, т. е. состоянием без эго. Причина, или добродетель, которая приводит к внутреннему подлинному присутствию – это переживание пустотности вещей и способность отпустить себя. Вы не должны ни за что цепляться. Внутреннее подлинное присутствие приходит из готовности поставить себя на место другого, через способность смотреть на других как на самого себя – великодушно и беспристрастно. Таким образом, внутренняя добродетель, приносящая внутреннее подлинное присутствие, – это переживание свободного, непредубежденного ума.

Встретив человека, обладающего внутренним подлинным присутствием, вы находите, что он отличается поразительной подлинностью, несколько даже пугающей, потому что она так истинна, искренна и реальна. Вы ощущаете власть, излучаемую человеком внутреннего подлинного присутствия. Хотя такой человек может быть мусорщиком или водителем такси, он обладает возвышенным качеством, которое магнетизирует вас и подчиняет ваше внимание. Это не просто харизма; человек внутреннего подлинного присутствия работал над собой и проделал основательное и надлежащее путешествие. Он заслужил это подлинное присутствие умением отпустить себя, отказом от личных удобств и от пристрастного ума.

С одной стороны, подлинное присутствие есть результат постепенного развивающегося процесса отпускания, снятия фиксации эго. С другой стороны, оно также является результатом внезапного, магического освобождения от фиксированного ума. Оба эти принципа действуют совместно. Внезапный и спонтанный процесс, приводящий к подлинному присутствию, есть пробуждение коня-ветра, или лунгта, который, в сущности, пробуждает энергию глубинного добра, переводя её в порыв восторга и силы. Хотя практические наставления по пробуждению коня-ветра не входят в рамки нашей книги, я надеюсь, что вы уже начали понимать эту глубинную энергию. Пробуждение коня-ветра – это путь к тому, чтобы решительно отбросить депрессию и сомнения. Это не какая-то форма заклинания, а процесс, несущий бодрость. Иначе говоря, пробуждение коня-ветра есть призыв храбрости и бесстрашия и введение их в живую практику. Эта магическая практика преодоления сомнений и колебаний способна вызвать огромную пробужденность вашего ума. И когда вы пробудили лунгта, возникает подлинное присутствие.

Однако на этом этапе ваше переживание подлинного присутствия может оказаться лишь проблеском. Чтобы сохранить этот проблеск и реализовать полное присутствие, необходима самодисциплина. Таким образом, идет процесс углубления и расширения подлинного присутствия. Этот процесс известен как четыре достоинства воина. Его цель – вводить в ваш мир все большее и большее пространство, так чтобы в конце концов вы достигли реализации качеств вселенского монарха. По мере того как ваш мир становится все более обширным, всякое понятие эгоцентрического, себялюбивого существования отходит все дальше и дальше. Таким образом, путь четырех достоинств связан также с избавлением от эго.

Четыре достоинства воина таковы: кротость, дерзание, неистовство, непостижимость. Каждый человек в какой-то степени обладает этими достоинствами. Кротость, по существу, есть переживание смиренного и мягкого состояния бытия, тогда как дерзание связано с бодрой, юношеской энергией. Неистовство есть отвага и вступление в ситуацию без надежды и страха, а непостижимость представляет собой переживание исполнения и бесхитростного спонтанного достижения.

Хотя каждый человек обладает каким-то опытом в подобных выражениях энергии, при отсутствии настоящей дисциплины и осознания в вашей жизни не возникнет фундаментального чувства движения вперед, а четыре достоинства, вместо того чтобы стать частью движения в сторону избавления от эго, окажутся погребенными в глубине привычных стереотипов.

Поэтому необходима фундаментальная связь четырех достоинств с путем воина; фактически, они представляют собой продвинутую ступень этого пути. Воин способен обрести четыре достоинства только после того, как выработает непоколебимую убежденность в существовании глубинного добра и увидит Великое Солнце Востока, отраженное в переживании священного мира. И тогда воин погружается в источник энергии, который никогда не иссякнет, энергии коня-ветра; и эта энергия сообщает огромную мощь его странствию. Таким образом, конь-ветер – это топливо, дающее энергию четырем достоинствам; а подлинное присутствие – средство их выражения. Это обстоятельство несколько парадоксально: с одной стороны, четыре достоинства являются процессом развития подлинного присутствия; с другой стороны, переживание подлинного присутствия и есть то, что позволяет раскрыться четырем достоинствам. Для того чтобы дать какое-то объяснение этому парадоксу, мы могли бы просто сказать, что отсутствие эго – это и почва для странствия воина, и завершение самого этого странствия. Пока у нас нет чувства отпускания себя, мы вообще не готовы к такого рода странствию. С другой же стороны, если мы внезапно отпускаем себя и обретаем свободу, то обнаруживаем, что можем обрести и более глубокое видение, и более глубокий ум. Таким образом, отсутствие эго является, можно сказать, путеводной нитью по бесконечности – оно сопровождает все странствия воина. На этом этапе воин сохраняет свое состояние, пребывает в нем, а не борется за каждый следующий шаг. Воин переживает чувство облегчения от напряженной борьбы; это чувство основано не на эгоцентрических заботах, а на состоянии безусловного доверия, свободного от агрессивности. Дальнейшее странствие воина становится подобным раскрывающемуся цветку – это естественный процесс расширения.

### **Кроткий воин**

Кротость – первое достоинство. «Кроткий» здесь не означает «слабый»; это слово говорит лишь о состоянии простоты, незапутанности и полной доступности человека. Независимо от того, враждебно или дружелюбно к нему относятся другие, кроткий воин проявляет доброту к себе и милосердие к другим. В то же время его ум не заполнен обычными хлопотами, его никогда не прельщают тривиальные ситуации. Это возможно благодаря тому, что осознание позволяет воздерживаться от деятельности, затемняющей видение Великого Солнца Востока. Поэтому воин всегда остается кротким и в высшей степени дисциплинированным.

Кротость как фундамент имеет три ступени. Первая состоит в том, что, в силу скромности воина, его ум никогда не раздувается от надменности. Скромность не означает, что вы думаете о себе как о небольшом, незначительном человеке. Скромность здесь означает чувство правдивости и подлинности. Поэтому воин чувствует себя самодостаточным, он спокоен, он не нуж-

дается во внешних точках отсчета для подтверждения своих качеств. Частью скромности является скрывающийся под ней блеск; этот блеск пробивается наружу, сквозь скромность и невозмутимость воина. Это просвечивает осознание воина, проявляясь в колоссальной любознательности, в живом интересе ко всему окружающему. Вы начинаете видеть в вещах естественные послания, а не точки отсчета для своего существования. Различие между обычной любознательностью и любознательностью воина кротости состоит в том, что осознание воина всегда соединено с дисциплиной. Поэтому вы ничего не

пропускаете; вы видите каждую деталь. И эта дисциплинированность осознания расчищает пространство таким образом, что вся вселенная становится объектом вашего видения.

Вторая ступень кротости выражает безусловную уверенность. Аллегорией кротости здесь выступает тигр, молодой тигр: он медленно и внимательно пробирается сквозь джунгли. Он не ищет добычи. Он не подкрадывается к другим животным, чтобы внезапно броситься на них. Образ такого тигра скорее выражает сочетание самодостаточности и скромности. Тигр внимательно и медленно шагает сквозь джунгли; но поскольку ему нравятся его тело, его упругость, чувство ритма, он свободен от напряжения. От кончика носа до кончика хвоста у него нет никаких проблем. Его движения волнообразны, он как бы проплывает сквозь джунгли. Поэтому его внимательность сопровождается расслабленностью и уверенностью, аналогичной уверенности воина. Для кроткого воина уверенность представляет собой естественное состояние осознания и внимательности к тому, как вести свои дела.

Третья ступень кротости: поскольку у воина нет колебаний, его ум оказывается обширным, возвышенным, способным видеть за пределами горизонта. Обширность здесь отнюдь не означает видения своего великого будущего, когда вы станете дерзким, неистовым, непостижимым и в конце концов реализуете высшее состояние воина. Обширность скорее означает видение величия вашей точки, вашего собственного места. Вы сознаете, что ваше глубинное состояние ума перестало быть проблемой, как перестало ею быть и ваше видение Шамбалы и Великого Солнца Востока. Таким образом оказываются преодоленными как честолюбие, так и нищенский образ мыслей. Обширный ум приходит и от вашего приобщения к видению драга. Вы действительно способны совершить прыжок в этот бездонный и могучий океан магии; такое переживание может оказаться болезненным или приятным, но в любом случае вызывает восторг.

Следствием кротости является то, что воин обладает необычайной силой воли и способен решить любые проблемы и задачи, которые ставит перед собой. Ваше усилие не является поспешным, агрессивным или неловким. Подобно тигру в джунглях, вы наполнены энергией и одновременно свободны от напряжения. Вы постоянно любознательны, но вместе с тем ваше осознание дисциплинировано. Поэтому вы без труда доводите до завершения каждое действие, вы вдохновляете на это и окружающих вас людей.

Кроткий воин отказался от выигрыша, от победы и славы, он просто забыл о них. Вы не зависите от поддержки со стороны других, потому что не испытываете сомнений относительно самого себя. Вы не полагаетесь на поощрение, не боитесь и осуждения; поэтому у вас нет необходимости демонстрировать свою доблесть другим. Самоуважение – весьма редкий случай в обыденном мире закатного солнца. Но когда вы пробуждаете своего коня-ветра, вы чувствуете себя хорошо, вы доверяете себе. Поэтому, благодаря самоуважению, вам не приходится зависеть от выигрыша и победы. А поскольку вы доверяете себе, вам нет причины опасаться других. Таким образом, кроткий воин не нуждается в том, чтобы хитроумно обманывать других; поэтому его достоинство никогда не страдает.

Итак, кротость обеспечивает воину широкое видение и уверенность. Четыре достоинства начинаются с этого смиренного и покорного, но обширного видения, позволяющего в то же время видеть детали со скрупулезной точностью. Начало путешествия – это естественное чувство осуществления, и оно не нуждается в том, чтобы просить что-то у других.

### **Дерзновенный воин**

Принцип дерзания символизирует снежный барс, наслаждающийся свежестью высокогорья. Он энергичен, гибок, юн. Он живет в высоких горах, где воздух свеж и прозрачен; его окружают дикие цветы, малочисленные деревья, случайные валуны и скалы. Эта атмосфера полна свежести и новизны, она приносит ощущение блага и бодрости. Дерзание не означает, что воин оживляется временными ситуациями; понятие дерзания

относится к безусловной бодрости, приходящей через продолжительную дисциплину. Как снежный барс наслаждается бодрящим воздухом, дерзновенный воин постоянно дисциплинирован и постоянно наслаждается своей дисциплиной. Для него дисциплина – не требование, а удовольствие.

Существуют две ступени дерзания. Первая представляет собой переживание возвышенного и радостного ума. В этом случае возвышенный ум означает состояние непрерывного восторга, которое ничем не вызвано. В то же время это переживание радостного ума приходит из простоты, ранее пережитой вами. Поэтому можно сказать, что дерзание вызвано кротостью. Скромность, внимательность и блеск кротости приносят естественное чувство наслаждения. Из этого радостного ума дерзновенный воин развивает способность превращать все выполняемые им действия в произведения искусства. Его действие всегда прекрасно и полно достоинства.

Вторая ступень дерзания заключается в том, что дерзновенный воин не может быть пойман в западню сомнения. Основное сомнение – это сомнение в самом себе, о чем говорилось в главе пятой; оно возникает, когда тело и ум не синхронизированы. Такое сомнение может проявиться в виде озабоченности, зависти, самонадеянности или, в крайней форме, в злословии о других, потому что вы сомневаетесь в собственной надежности. Дерзновенный воин пребывает в состоянии доверия, проистекающего из кротости. Поэтому у него нет никакого сомнения, благодаря этому он никогда не вступает в так называемые низшие сферы. Низшие сферы – это деятельность, направленная исключительно на выживание. Есть разные аспекты этих низших сфер. Один из них – жизнь в силу одного лишь животного инстинкта, как если бы ваше выживание целиком зависело от необходимости убивать и поедать других. Второй аспект проявляется в том, что ваша психика охвачена настроением, свойственным нищете. Вы постоянно испытываете голод и страх расстаться с жизнью. Третья возможность – это переживание состояния непрерывной суматохи, жизнь в мире безумия, где вы мучаете самого себя. Поскольку дерзновенный воин свободен от сомнения и практикует постоянную дисциплину, он свободен от низших сфер. А будучи свободным от них, он обладает всем благом высших сфер; пребывание в высших сферах означает ясность и точность. Воин всегда осознает, что следует принять, а что отвергнуть, никогда не заблуждаясь по этому поводу.

Подведем итоги. Благодаря сформированному на предыдущей ступени воина кротости и мягкости, вы продолжаете путешествие далее – в состояние дерзания. Дерзновенный воин никогда не попадает в ловушку сомнения, он всегда радостен и искусен. Поскольку вас не поработают низшие сферы, то нет и смятения, нет тупости. Это приводит к здоровой жизни. Таким образом, добычей, или конечным состоянием дерзания, оказывается здоровое тело и здоровый ум, а также их синхронность – согласованность. Дерзновенный воин возвышен и одновременно смирен; а ещё он совершенно юн.

### **Неистовый воин**

Быть неистовым не значит быть неразумным или диким. Здесь неистовство указывает на обладание силой и мощью, свойственными состоянию воина. Неистовство основано на достижении бесстрашия, то есть на полном преодолении страха. Чтобы преодолеть страх, необходимо также избавиться от надежды. Когда вы надеетесь на что-то в своей жизни и ваша надежда не сбывается, вы разочарованы или потрясены. Если же она сбывается, вы приходите в возбуждение, вас окрыляет успех. Вы как бы постоянно катаетесь на американских горках – то вверх, то вниз. Неистовый воин никогда не испытывает ни малейшего сомнения относительно самого себя; поэтому ему не на что надеяться и нечего бояться. Говорят, что неистовый воин никогда не попадает в засаду надежды, благодаря чему достигает бесстрашия.

Символом неистовства является Гаруда, легендарная тибетская птица, которая традиционно считается царем птиц. Гаруда вылупливается из яйца уже зрелой и парит в открытом пространстве, выпрямляя и раскидывая крылья, не зная границ. Подобным же

образом, победив надежду и страх, неистовый воин вырабатывает чувство великой свободы. Итак, состояние ума, свойственное неистовству, весьма обширно. Ваш ум охватывает все пространство. Вы полностью выходите за пределы какой-либо осторожности; вы просто двигаетесь вперед и вперед, полностью расширяетесь. Подобно царю-Гаруде, неистовый воин обнаруживает, что для его ума не существует никаких преград. А поскольку не существует преград, неистовому воину нет никакой нужды измерять пространство. Вас не интересует, как далеко вы можете идти или насколько должны сдерживать себя. Вы совершенно отказались от точек отсчета для измерения своего прогресса. Поэтому чувствуете огромное облегчение. Неистовство – это тот огромный ум, который вышел за пределы запредельного. Аналогией такого состояния будет прекрасный меч, существующий сам по себе: попытка наточить такой меч лишь затупит его. Если вы попытаетесь применить логику сравнения или соперничества к переживанию огромного ума, стараясь определить, какое пространство вы охватили, как много ещё осталось неохваченного или сколько охватил кто-то другой, вы просто затупите свой меч. Это бесплодное и разрушительное занятие. В противоположность такому подходу, неистовость есть свершение – но без свершившего и без точек отсчета.

Таким образом, будучи свободным от надежды и страха, неистовый воин парит в открытом пространстве, подобно царю-Гаруде. В этом пространстве вы не испытываете никакого страха и не видите никакого несовершенства. Поэтому вы переживаете более широкий мир и достигаете состояния более возвышенного ума. Такое достижение, конечно, основывается на воспитании воина, на его практике кротости и дерзания. Благодаря именно этим качествам вы можете стать неистовым. Неистовый воин обладает также огромным милосердием к другим. Поскольку у вас нет препятствий к расширению видения, перед вами открыты колоссальные возможности работать для других. Вы умеете помогать другим, обеспечивая их всем необходимым.

### **Непостижимый воин**

Символом непостижимости является дракон. Дракон энергичен, могуч и непоколебим. Но эти качества не стоят особняком: они связаны с кротостью тигра, дерзостью барса и неистовством Гаруды.

Непостижимость бывает двух категорий. Первая – это состояние, вторая – выражение. Состояние непостижимости основано на бесстрашии; оно не похоже на общепринятое понимание непостижимости, представляющее собой хитрость или глухую стену. У непостижимого воина бесстрашие, в частности, является результатом предыдущего опыта неистовства. А из бесстрашия вы развиваете мягкость и симпатию, которые позволяют вам быть уклончивым, но с чувством юмора. В этом случае мы говорим о состоянии, подобном состоянию бытия дракона, который наслаждается пребыванием на небесах, среди облаков и ветра. Однако это состояние не является статичным. Как прочный дуб колеблется под порывами ветра, так и чувство юмора делает человека игривым. Благодаря веселости и юмору не остается места для депрессии. Поэтому состояние непостижимости оказывается радостным и постоянным.

Согласно традиции, летом дракон обитает на небе, а зимой погружен в спячку на земле. Когда приходит весна, дракон вместе с туманами и росой поднимается с земли. Когда необходима буря, дракон выдыхает молнии и изрыгает гром. Эта аналогия дает нам некоторое чувство предсказуемого внутри общего контекста непредсказуемости. Непостижимость – это такое состояние спокойного пребывания в доверии к себе, когда вы остаетесь одновременно твердым и расслабленным. Вы раскрыты и бесстрашны, свободны от страстных желаний и сомнений; в то же время вас весьма интересует движение окружающего мира. Пробужденность и разум делают вас сдержанным и уверенным – вы обладаете той уверенностью, которая не нуждается в подтверждениях и поддержке. Итак, состояние непостижимости – это убежденность, которой не нужны подтверждения. Вы испытываете чувство подлинности, не обманывая ни себя, ни других. Это понимание

приходит благодаря уравновешенности.

Непостижимость – состояние благополучия, внутри которого нет никакого дефекта или колебаний. Поэтому оно представляет собой чувство настоящей жизни, действительно проживаемой жизни, чувство прочного ядра. В то же время вы непрестанно заостряете свое понимание. Вопросы и ответы возникают одновременно; поэтому непостижимость оказывается непрерывной. Она также негибаема, никогда не уступает; вы не меняете своих намерений. Если течение какого-то процесса находится под угрозой, непостижимый ум отвечает на это с абсолютной точностью – и не вследствие агрессивности, а в силу своей глубинной уверенности.

Непостижимость выражается и в том, как это качество проявляется в действии. Главная задача здесь – оставаться несколько уклончивым, но в то же время видеть весь план насквозь, до самого его конца. Вы уклончивы потому, что вас не интересует подтверждение. Это не значит, что вы боитесь увлечься своими действиями; просто вы не заинтересованы в том, чтобы находиться в центре сцены. Однако в то же время вы весьма лояльны по отношению к другим людям, так что всегда выполняете свои проекты с симпатией к ним.

Манифестация непостижимости методична и элегантна. Способ манифестации непостижимости заключается в том, что вы не растолковываете истину, не объясняете её словами. Вы высвечиваете её своим достижением, восторгом осознания этого достижения. Но что плохого в словесном выражении истины? Когда вы выражаете истину в словах, она утрачивает свою сущность и становится или «моей», или «твоей» истиной; она превращается в самоцель. Когда вы произносите истину вслух, вы как бы тратите свой капитал и никто не извлекает из этого выгоды. Она становится недостойной; словесное выражение становится непреднамеренным предательством. Когда вы лишь подразумеваете истину, она не делается чьей-то собственностью. Если дракон пожелает вызвать бурю с дождем, он создает гром и молнию; это и приносит дождь. Истина порождена своим окружением, и таким образом она становится могучей реальностью. С этой точки зрения, изучение отпечатка истины важнее самой истины. Истине не нужна рукоятка.

Понимание принципа непостижимости состоит в том, чтобы создать упорядоченный и мощный мир, наполненный мягкой энергией. Поэтому непостижимый воин не торопится. Вы начинаете с самого начала. Сперва вы ищете зажигание; затем, наладив основу, вы находите сочувственное окружение, в котором можно приступить к действию. Благодаря тому, что вы не перескакиваете к выводам, вы открываете положительные и отрицательные условия. Затем вы находите следующие отправные точки. Не держась за то, что уже есть, а порождая более сочувственное окружение, вы шутя делаете следующий шаг. Это приводит к освежающим результатам; вы не задыхаетесь в дыму и копоти предпринятого вами действия. Воин никогда не превращается в раба собственного дела.

Таким образом, действие непостижимого воина состоит в том, чтобы создать окружение, в котором уживались бы бесстрашие, тепло и подлинность. При отсутствии понимания мира или интереса к миру непостижимость осуществить трудно. Боязнь и трусость приносят подавленность. Отсутствие чувства удовольствия не дает пространства для того, чтобы стать непостижимым.

Подлинное присутствие приносит кротость, дерзание, неистовство и в конце концов завершается непостижимостью. Естественно, ученику-воину необходимо пройти подготовку, началом которой будет установка правильного отношения к жизни: это отношение не означает, что в жизни следует видеть увеселительный парк, но тем не менее оно содержит ощущение удовольствия и элегантного движения жизни. Страдания и подавленность, как и удовольствия, могут быть сырьевым материалом для изучения. Чувство благополучия делает жизнь стоящей вещью, чувство подлинности приносит уверенность.

Переживание непостижимости не прагматично; оно не учит какому-то новому фокусу, не учит подражать кому-то другому. Когда вы чувствуете себя легко, вы обнаруживаете состояние истинно здоровой души. Культивирование непостижимости заключается в том, чтобы учиться просто быть. Мы говорили, что каждый человек обладает потенциальной

возможностью уверенности. Когда мы говорим здесь об уверенности, то имеем в виду просветленную уверенность – это не уверенность в чем-то, а просто состояние уверенности. Такая уверенность необусловлена. Непостижимость – это искра, свободная от какой-либо аналитической схемы. При встрече с какой-то ситуацией вызов и интерес возникают одновременно. Вы переходите к делу с открытым умом и с прямым действием. Это приносит восторг, а структура поведения развивается естественно.

Непостижимость приходит благодаря отдаче, а не благодаря получению. Отдавая, вы автоматически находите доступные виды деятельности – и таким путем воин побеждает мир. Подобное понимание щедрости освобождает от скованности, дает расслабление.

Воину не приходится бороться; чувство борьбы – не стиль непостижимости. Ученик, возможно, почувствует нетерпение или неадекватность. На этой стадии вам нужно быть непостижимым для самого себя. Торможение любого импульса считается наилучшим поведением новичка. Когда воин обладает чувством правильного пути и порядка на Земле, эта установка представляет собой своеобразный прорыв вперед. Закрытый и пораженный нищетой мир отпадает; и тогда, испытывая чувство свободы, вы начинаете ценить естественную иерархию – вы сами являетесь её частью. Тогда непостижимость становится обычным образом жизни, естественно возникает уважение к старшим, симпатия к родственникам, доверие к товарищам. На этом этапе обучение перестает быть борьбой – помехи преодолены.

Говоря об иерархии, мы имеем в виду структуру и порядок вселенной – чувство наследия, которое должен пережить ученик. Однако одного этого чувства недостаточно. Есть необходимость в дисциплине, и эта дисциплина проистекает из факта, что этот мир, как он есть, был создан для вас – чтобы вырастить вас; что в моменты слабости вы получали помощь; что когда вы были готовы для вдохновения, вы получали вдохновение. Таким образом, дисциплина подлинной работы для других проистекает из чувства иерархии.

Непостижимость предстает сверкающей и бесстрашной, потому что воин руководствуется видением Великого Солила Востока. Со старанием и восторгом вы можете возвысить себя, чтобы в конце концов достичь состояния вселенского монарха. Раскрывая себя и бесстрашно отдаваясь другим, вы можете оказать помощь в создании могучего мира воинов.

## **Глава 21** **Наследие Шамбалы**

*Идея линии преемственности в учении Шамбалы имеет отношение к нашей связи с изначальной мудростью. Эта мудрость доступна и чрезвычайно проста, но она также обширна и глубока.*

Путешествие по пути воина зависит прежде всего от вашего личного осознания подлинности и глубинного добра. Однако для того, чтобы продолжать это путешествие, чтобы следовать по пути четырех достоинств и достичь подлинного присутствия, необходимо иметь наставника – мастера-воина, который будет указывать вам путь. В конце концов отбросить эгоизм, или принцип я, можно только в том случае, если вы видите перед собой живой человеческий пример, т. е. человека, уже достигшего цели и таким образом подсказывающего вам возможность сделать то же самое.

В этой главе мы собираемся рассмотреть понятие линии преемственности учений Шамбалы, иначе говоря, вопрос о том, как в мире Шамбалы можно передать человеку полное понимание здравого смысла, чтобы он смог воплотить в себе душевное здоровье и содействовать его достижению другими людьми. Поэтому ниже мы рассмотрим качества мастера-воина, а также то, каким путем эти качества передаются ему и как он передает их другим.

В своей фундаментальной основе понятие о линии преемственности учений Шамбалы связано с тем, как мудрость космического зеркала, рассмотренная нами во второй части книги, передается и продолжается в человеческой жизни, в человеческом существовании. Сделаем краткое обозрение. Сущность космического зеркала – необусловленное, безграничное, полностью открытое пространство. Это вечное совершенно открытое пространство превыше всех вопросов. В космическом зеркале ваш ум распространяет свое видение во всей полноте, без колебаний. До возникновения мыслей и мыслительных процессов существует простор космического зеркала, не имеющий ни границ, ни центра, ни края. Как мы говорили, путь к переживанию этого пространства лежит через практику сидячей медитации.

Как сказано в главе 12 «Открытие магии», переживание сферы космического зеркала дает начало пробуждению мудрости широкого и глубокого восприятия превыше конфликта. Эта мудрость называется драла. Есть разные уровни переживания драла. Изначальный, высочайший уровень драла есть непосредственное переживание мудрости космического зеркала. Когда вы переживаете эту мудрость, вы соприкасаетесь с началом линии преемственности Шамбалы, с самим источником мудрости.

В первой главе книги мы говорили о мифах, окружающих историческое царство Шамбалы и правителей этого царства. Как мы уже упоминали, некоторые люди верят, что это царство до сих пор существует где-то на Земле, тогда как другие видят в нем метафору или даже допускают, что оно когда-то поднялось на небеса. Но, согласно нашим представлениям, источник учений Шамбалы, или, можно сказать, само царство Шамбалы, не является таинственной небесной обителью. Это сфера космического зеркала – изначальная сфера, всегда доступная для людей, если только они освободятся от напряжения и расширят свой ум. С этой точки зрения, великие правители Шамбалы, называемые царями Ригдэнами, оказываются обитателями космического зеркала. Они являют собой изначальное проявление необъятного ума, наивысшей мудрости драла. Поэтому их и называют наивысшей драла.

Наивысшая драла имеет три характерные особенности. Первая особенность – её изначальный характер: как мы установили, она восходит не к каменному веку, не к какому-то доисто-

рическому периоду, а восходит ещё дальше, к тому времени, когда мы ещё никаким образом ни о чем не думали. Таково состояние бытия царей Ригдэнов; царством их оказывается космическое зеркало. Второе качество драла – неизменность. В обители царей Ригдэнов нет мыслей, мысли указывают на неустойчивый ум, не доверяющий чистоте вашего восприятия; потому-то ваш ум и колеблется, и перескакивает с места на место. Здесь же нет никаких размышлений. Это неизменная сфера – совершенно неизменная. Третье качество наивысшей драла – храбрость. Храбрость означает, что вы не поддаетесь даже потенциальным сомнениям; фактически, в этой сфере нет места для каких бы то ни было сомнений.

Поэтому, соприкасаясь с мудростью космического зеркала, вы встречаете наивысших драла – царей Шамбалы, или царей Ригдэнов. Их необъятное видение лежит в основе всех форм деятельности человечества, в открытом необусловленном пространстве самого ума. Таким образом, они как бы надзирают за делами человечества и охраняют его. Такое понимание совершенно отлично от представления о том, будто цари Ригдэны живут в какой-то небесной плоскости, откуда взирают на Землю.

Если установлена связь с наивысшей драла, становится возможной передача изначальной мудрости и видения царей Ригдэнов на уровень человеческого восприятия. Как мы упоминали в главе «Открытие магии», всю широту восприятия можно найти в простоте, в единственном восприятии здесь и сейчас. Когда мы позволяем бесконечности войти в наше восприятие, оно становится драла – делается сияющим, светоносным, магическим. Испытывая такое состояние, мы встречаемся с так называемой внутренней драла. Внутренние драла, благодаря мудрости космического зеркала, благодаря царям Ригдэнам, получают возможность проявлять блеск и изящество в этом мире явлений Внутренние драла

разделяются на материнскую и отцовскую линии. Материнская линия выражает мягкость, вежливость, отцовская – бесстрашие. Мягкость и бесстрашие суть первые два качества внутренней драмы. Когда человек понастоящему способен пребывать в сияющем мире, где нет ни влечения, ни отвращения, в мире переживаний драмы во всех явлениях, тогда он автоматически испытывает безграничную доброжелательность и бесстрашие в этом пространстве.

Третье качество внутренней драмы есть разумность, или различающее осознание, связывающее воедино доброжелательность и бесстрашие. При различающем осознании доброжелательность не остается обычной доброжелательностью, а становится переживанием священного мира. И бесстрашие идет дальше напускной храбрости, выявляя в жизни человека изящество и богатство. Таким образом, глубинная острота осознания связывает доброжелательность с бесстрашием и создает мир война – мир огромного и благодарного восприятия.

Наконец, мудрость наивысшей и внутренней драмы можно передать живому человеку. Иными словами, благодаря полному постижению принципа космического зеркала, принципа безусловности, благодаря энергичнейшему привлечению этого принципа в точное восприятие реальности, человек может стать живой драмой, живой магией. Именно так он приобщается к линии преемственности воинов Шамбалы и становится мастером-воином, не просто привлекая драму, а воплощая её в себе. Так мастер-воин становится олицетворением принципа внешней, физической драмы.

Глубинное качество мастера-воина заключается в том, что его присутствие вызывает у других людей переживание космического зеркала и магию восприятия. Иначе говоря, само его существо преодолевает двойственность прямо здесь и сейчас; поэтому о нем говорят, что он обладает совершенным подлинным присутствием. Когда ученики-воины переживают эту ошеломляющую подлинность, она позволяет им в одно мгновение преодолеть собственный эгоизм, свое эго – и даже побуждает их к этому шагу.

Я думаю, что эти представления довольно трудны для осознания; поэтому нам, вероятно, следует поговорить более обстоятельно о качествах мастера-воина, чтобы прояснить этот вопрос. Начнем с того, что рождение мастера-воина происходит в сфере космического зеркала, где нет ни начала, ни конца, а существует просто состояние бесконечности. Реализация воина, или состояние его бытия, не является результатом исключительно воспитания, результатом какой-то философии. Можно сказать точнее: он совершенно свободен от усилий и пребывает в безусловной чистоте космического зеркала. Поэтому он пережил безусловную пробужденность, свободную от эго. Поскольку он всегда имеет доступ к этому безусловному пространству, он никогда и ни при каких обстоятельствах не бывает подвержен заблуждениям, сонливости эгоизма. Он целиком и полностью пробужден. Таким образом, и энергия мастера-воина тоже всегда связана с наивысшей драмой, с необъятным видением царей Ригдэнов. Поэтому он свободен от неведения.

Во-вторых, поскольку мастер-воин полностью отождествил себя с наследием мудрости царей Ригдэнов, он вырабатывает в себе огромную чуткость, огромное сострадание и, благодаря этому, обнаруживает глубинное добро во всех существах. Когда мастер-воин взирает на окружающий его мир, он знает, что все люди обладают глубинным добром, что они имеют возможность постичь, по крайней мере, принцип своей личной подлинности. И, кроме того, они обладают возможностью породить внутри себя вселенского монарха; поэтому в душе мастера-воина существуют огромное сострадание и бескрайнее великодушие.

Он обнаруживает, что Великое Солнце Востока полностью вошло в его сердце – вошло в него настолько полно, что он действительно проявляет в себе сияние этого Великого Солнца, распространяет лучи его света на все живые существа, страдающие в сумерках закатного солнца. Мастер-воин видит весь путь воина, вплоть до его завершения, и он способен продолжить этот путь, показать его ученикам-воинам, помочь вступить на него не

только ученикам, но и каждому, кто пожелает осуществить высочайшую цель своего рождения в облике человека.

Наконец, мастер-воин, благодаря своему огромному состраданию к людям, способен соединить небо и землю. Иными словами, сила мастера-воина может соединить идеалы людей с той почвой, на которой они стоят. Тогда небо и земля начинают свой танец друг с другом; люди чувствуют, что нет никакого смысла ссориться за обладание лучшей частью небес или худшей частью земли.

Для того чтобы соединить небо и землю, необходимо доверие к себе, умение полагаться на самого себя. Но кроме этого, соединяя небо и землю, вы должны избавиться от эгоизма, выйти за его пределы. Если человек думает: «Да разве у меня есть эгоизм? Ха-ха-ха!» – значит, ничего у него не получится. Соединение неба с землей происходит только в том случае, если вы преодолели эгоистическое отношение. Никакой эгоист не в состоянии соединить небо и землю, потому что у него нет ни неба, ни земли. Вместо этого он привязан к какому-то пластмассовому царству, к искусственному существованию, к его положение ужасно. Соединение неба и земли приходит лишь тогда, когда вы преодолеваете желание и выходите за пределы своих эгоистических нужд. Оно приходит благодаря бесстрастию, благодаря тому, что вы переступаете пределы желания. Если бы мастер-воин оказался опьянен собственным подлинным присутствием, это было бы гибелью для него. Поэтому мастер-воин очень смирен, чрезвычайно смирен. Его смирение проистекает из его работы с другими людьми. Работая с другими людьми, вы понимаете необходимость быть терпеливым, дать другим людям пространство и время для развития их собственного понимания добра и пути воина. Если вы яростно стремитесь впихнуть в других глубинное добро, из этого не выйдет ничего, кроме ещё большего хаоса. Зная это, вы становитесь чрезвычайно смиренным и терпеливым в работе с другими людьми. Вы даете вещам возможность принимать их собственную форму в их собственное время. Это терпение есть распространение доброжелательности и веры на других; оно не имеет границ во времени. Вы никогда не теряете веру в глубинное добро других людей, в их способность воплотить в жизнь настоящее мгновение и принцип священного, в способность стать воинами в этом мире.

Мастер-воин ведет своих учеников с терпением; он также сообщает им мягкость, вежливость – состояние свободы от агрессивности. Далее, он руководит своими учениками, будучи истинным – прочным и устойчивым. Если бы истина походила на флаг, развевающийся по ветру, вы никогда не знали бы, в какую сторону смотрите. Поэтому быть истинным – значит быть прочным и вполне устойчивым подобно горе; вы можете положиться на здравый смысл мастера-воина. Он никогда не колеблется; он – совершенно подлинный человек.

Поскольку ни в собственном состоянии ума мастера-воина, ни в его физическом существе нет страха, в его присутствии постоянно идет процесс помощи другим людям. Ум мастера-воина начисто свободен от лени. Бесстрашно двигаясь навстречу другим, мастер-воин проявляет напряженный интерес к деятельности своих учеников, начиная с того уровня, где решается, что им приготовить на обед, до уровня состояния их ума – веселы они или печальны, бодры или подавлены. Поэтому между мастером-воином и его учениками естественно поддерживается взаимное понимание и юмор.

Но самое важное – в любой деятельности и в жизни мастера-воина, в каждом предпринимаемом им действии всегда присутствует магия – всегда! Во всех своих делах мастер-воин Шамбалы вводит учеников в фантастический мир царей Ригдэ-нов, в пространство космического зеркала. Он постоянно побуждает учеников выйти за пределы самих себя, вступить в обширный и ослепительный мир реальности, где пребывает он сам. Эти побуждения для учеников заключаются не столько в том, что он создает для них препятствия или подталкивает их. Скорее, его подлинное присутствие является для них постоянным побуждением быть подлинными и правдивыми.

В общем, идея линии преемственности учений Шамбалы имеет отношение к нашей

связи с изначальной мудростью. Эта мудрость доступна и чрезвычайно проста, но также обширна и глубока. Путь к деспотизму и коррупции лежит в привязанности к концепциям, в отсутствии доступа к чистой сфере, где неизвестны надежда и страх. В царстве космического зеркала никогда не было и речи о привязанности к концепциям или о сомнении; и те, кто провозгласил существование в людях истинного, врожденного, изначального добра, постоянно, в той или иной форме имели доступ к этому царству.

Многие люди в течение многих столетий искали это наивысшее благо и старались поделиться им со своими братьями. Для постижения этого блага требуется безупречная дисциплина и непоколебимая убежденность. Проявившие бесстрашие в своих исканиях принадлежат к линии мастеров-воинов, независимо от своей религии, философии или веры. Таких вождей человечества и хранителей человеческой мудрости отличает их бесстрашное утверждение доброжелательности и подлинности – от имени всех живых существ. Мы должны отнестись с почтением к их примеру и уважать проложенный ими для нас путь. Это отцы и матери Шамбалы; они дали нам возможность в разгар эпохи деградации увидеть просветленное общество.

## **Приложение**

### **Программа обучения в школе Шамбалы**

Практика сидячей медитации является основой понимания и реализации всех принципов, рассмотренных в этой книге. Для лиц, интересующихся возможностью идти по пути воина, который был кратко описан в этой книге, Практическая Школа Шамбалы предлагает серию воскресных программ, где учеников знакомят с практикой сидячей медитации, а также с принципами видения Шамбалы. Первый вечер каждой такой программы представляет собой вводную лекцию. В течение остального времени даются личные наставления по медитации и проводятся индивидуальные встречи с руководителем программы, а также лекции, групповые дискуссии и продолжительные периоды медитативной практики.

Система обучения в Школе Шамбалы делится на пять частей:

1. Искусство быть человеком.
2. Рождение воина.
3. Воин в мире.
4. Пробужденное сердце.
5. Открытое небо.

Школа Шамбалы предлагает также программу повышенного типа для завершивших подготовку на пятом уровне и организует разнообразные культурные и социальные мероприятия, открытые для участников программы, друзей и всех заинтересованных.

Для получения информации о ближайшем к вам центре, пожалуйста, обращайтесь по адресу:

## **Послесловие**

В 1975 г. Почтенный Чогьям Трунгпа, Ринпоче, собрал небольшую группу учеников (я был одним из них) и прочитал вводный курс нерелигиозной дисциплины, которую он назвал Учением Шамбалы. Он объяснил нам, что эта дисциплина – теперь мы именуем её Школой подготовки Шамбалы – предназначена для всех, независимо от рождения, социального положения и верований. Преданные и активные последователи пути буддадхармы, мы

слушали те первые лекции со смешанным чувством. Трунгпа Ринпоче и раньше предлагал нам совершенно неожиданные темы и проекты, но это видение пути воина и просветленного общества было так огромно и глубоко, что мы испытывали и страх, и восторг одновременно.

Когда Трунгпа Ринпоче впервые представил буддадхарму на Западе, особенно в Северной Америке, это было подобно молнии, прорезавшей темное небо. Буддизм не был такой уж новостью для западной культуры, но дхарма стала её реальной частью лишь с приходом Трунгпа Ринпоче, воплотившим живую связь столь различных языков и обычаев. Предыдущие усилия многих учителей, в частности Шунри Судзуки Роши, не были напрасными: они подготовили почву, на которой смогла состояться спонтанная и яркая встреча Трунгпа Ринпоче с учениками и западным миром. И все же знакомство с учением Шамбалы оказалось неожиданным и захватывающим.

Сам Ринпоче не испытывал ни колебаний, ни страха, представляя аудитории мудрость Шамбалы, – как не испытывал он их и на лекциях по буддизму для американских студентов. Вообще, он, кажется, никогда не делал никакого различия между Востоком и Западом, когда обсуждал природу вещей. Постепенно нам открылось в нем совершенно новое измерение учителя. Это было по меньшей мере неожиданно – похоже на находку неизвестного сокровища. Когда он появлялся под именем Дордже Драдул – «несокрушимый воин», – нам казалось, что он величественно въезжает на белом коне. Он был несравненен, безупречен и элегантен. Он учил ценить обыденные вещи и в то же время вводил такие формы, которые в нашем легкомысленном мире казались возмутительными. Выросшие в убеждении, что неформальность равнозначна свободе, мы сопротивлялись. Но его стиль работы с миром нес столько бодрости, радости и восторга, что сомнений быть не могло: учитель предлагал реальный способ бытия. Можно быть достойным и подлинным, даже в формальном смысле, без натянутости и скованности.

Весь образ жизни Дордже Драдула выражал уважение к миру и к людям. Он умел показать это в простом действии – когда надевал шляпу или пальто, когда брал в руки зажигалку или авторучку. Приятие им самых обычных повседневных вещей, движения его тела, его отношения с окружающей обстановкой – во всем этом было присутствие, и, благодаря этому, все излучало неисчерпаемую доброту. Так он учил и естественной иерархии. Он подчеркивал, что настоящий воин мира понимает, как нужно класть, использовать и хранить различные вещи, чтобы они выражали понимание и приятие глубинного блага.

Он попросил меня помочь ему разработать план, который позволил бы представить мудрость Шамбалы организованно, так чтобы все получили возможность приобщиться к этому опыту. Вместе с группой учеников мы приступили к созданию учебных программ для школ Шамбалы. Я не сразу понял, что происходит. Дордже Драдул возложил на меня огромную ответственность как на представителя школы, то есть поставил перед необходимостью расти, развиваться, становиться подлинным, преодолевать колебания! Конечно, было страшно: сумею ли я передать столь простое учение о глубинном добре и не свести его к очередной теории самосовершенствования? Представлять учение Шамбалы, объяснять его нехитрую мудрость снова и снова, сохраняя при этом точность и свежесть изложения, – это было колоссальное испытание. Я выдерживал его, я шел вперед только благодаря реальности, которую демонстрировал нам Дордже Драдул, – реальности пути воина. То, что он говорил, он действительно делал.

Картина священного мира, которую он открывал, была уникальной, полной и очевидной. И вместе с тем в ней не было и признаков предварительно составленного плана по типу модных нынче техник самоанализа, где все проработано, взвешено и доведено до товарного вида. Разработка учебных программ по курсу Шамбалы определенно не была легким делом, но сама по себе мудрость этого учения естественно и органично подсказывала и формы, и направления дальнейшего развития. В этом процессе углублялось и крепло наше взаимное понимание и приятие. Хотя Трунгпа Ринпоче явно бросил вызов всем нам, он неизменно проявлял доброжелательность настоящего воина. Он был бесконечно терпелив и

благожелателен, он верил в нас, верил, что каждый придет к собственному полноценному пониманию пути воина. Больше всего мне запомнилось, с какой готовностью он позволял нам экспериментировать, учиться на собственном опыте. Он понимал, что у каждого из нас есть сомнения, и на множество наших вопросов отвечал экспромтом. Он был нестигаем, но никогда не отпугивал – именно благодаря твердости своих убеждений.

Со временем я стал лучше понимать и принимать уникальность традиции Шамбалы и простоту её мудрости. Эта мудрость становится несомненной, когда, столкнувшись с этими идеями или читая эту книгу, вы услышите удивительный язык – совершенно новый и в то же время вполне понятный. Мудрость учения Шамбалы, которую представляет Трунгпа Ринпоче, никто в нашем мире никогда не слышал, но она настолько понятна, что её понимает и принимает каждый человек, независимо от возраста и общественного положения. Учение Шамбалы наилучшим мыслимым способом выражает человеческую доброту, которая внутренне присуща любой культуре. В то же время эти идеи легко входят в повседневную жизнь. В этом и состоит их уникальность. Они прямо и естественно выражают мудрость и достоинство жизни.

Это учение оставил нам Трунгпа Ринпоче, чье благородство и заботу о нашем мире невозможно переоценить. Он был не только провозвестником тибетской традиции буддизма для западной культуры; он дал новую жизнь уже забытой традиции пути воина. Он прожил сорок семь лет, семнадцать из них в Северной Америке; он сделал очень много и на очень многих людей оказал сильнейшее и непосредственное влияние. В течение десяти лет он преподавал учение Шамбалы. На фоне времени и истории такая работа кажется незначительной; но за этот короткий период он привел в действие могучую силу доброты, способную по-настоящему изменить мир.

Значение жизненного подвига Трунгпа Ринпоче для всех нас будет становиться более очевидным с годами. Даже сейчас, когда я пишу эти строки и так мало времени прошло после его смерти, память о его коротком пребывании с нами глубока и устойчива. Многие из нас продолжают его традицию, потому что он показал нам, как смотреть в лицо реальности, и представил наш долг как дисциплину и как путь просветленного воина. Удивительно: он потратил очень много времени, чтобы передать эту дисциплину как можно большему числу людей – она не должна прерываться! И все же её непрерывность всегда находится под угрозой, ибо, как он сказал бы, каждое мгновение жизни – это вызов, а поэтому все мы каждый миг обновляем свои обязательства перед жизнью.

Я надеюсь, что эти воспоминания помогут читателям ощутить, что значит присутствовать в том времени, когда в сознание мира приносится нечто очень глубокое. Говоря о себе как об одном из основателей Школы подготовки Шамбалы, а также о тех, кто с самого начала включился в эту деятельность, я могу утверждать, что мы всецело посвящаем себя тому, чтобы учение Дордже Драдула стало доступным каждому человеку во всем мире; мы приложим все наши усилия, энергию, самую нашу жизнь к построению просветленного общества, которое было нам показано. Лично я чувствую ответственность за то, чтобы его видение, его мудрость, точность его подхода не только не пропали, но стали работающей частью человеческой культуры. Это не просто старание сохранить память о великом человеке. У него, кстати, на этот счет не было ни претензий, ни заинтересованности. Зато он постоянно работал ради всеобщей пользы. Возникла ли напряженная ситуация, угнетала беспросветность или кипели страсти и эмоции – он всегда показывал яркий пример того, как нужно идти навстречу миру с вежливостью, юмором и бесстрашием.

Вот такое наследие оставил он нам. Мы посвятили себя этому духу и этому делу – делу воина Шамбалы, который всегда отдает все – все сто процентов. Мое желание и моя надежда – чтобы это великое учение распространилось по всему миру. В наше время даже самые главные человеческие ценности – доброта и сострадание – потерялись в океане жестокости. Это учение сейчас нужно как никогда, чтобы напомнить об извечно присущем нам благородстве. Пусть благо Великого Солнца Востока сияет вечно, и пусть вера в изначальную доброту пробудит сердца и умы воинов во всем мире.

Ваджра Регент Озел Тендзин Карме– Чолинг, Барнет, Вермонт 27 ноября 1987 г.

## Коротко об авторе

Чогьям Трунгпа (1939-1987) снискал всеобщую любовь и уважение как мастер медитации, учитель и художник. Он написал много книг по буддизму и по технике медитации, в том числе «Преодоление духовного материализма», «Миф свободы», «Медитация в действии» и «Путешествие без цели». Предлагаемая книга – его первая работа, посвященная учению Шамбалы.

Родился Трунгпа Ринпоче в Восточном Тибете. Воплощенный хранитель линии школ кагью и ньингма в тибетском буддизме, он был верховным настоятелем монастырей Сурманга в Тибете; там, в возрасте восемнадцати лет, он получил степень кхенпо, приблизительно соответствующую степени доктора богословия, философии или психологии на Западе. В качестве составной части своего тибетского образования Чогьям Трунгпа изучал и практиковал также художественные дисциплины – каллиграфию, поэзию, танцы и живопись тханка.

В 1959 году, когда китайцы вторглись в Тибет, автору пришлось оставить родину; он бежал в Индию, и там, по назначению Его Святейшества Далай-ламы, служил духовным воспитателем в домашней школе для молодых лам. В 1963 году он отправился в Англию, где прослушал курс в Оксфордском университете как стипендиат. Там он изучал западную философию, религию, искусство, английский язык. В 1968 году Трунгпа основал свой первый официальный центр обучения в Шотландии.

В 1970 году Трунгпа Ринпоче получил приглашение на преподавательскую работу в США. Поселившись в Боулдере, Колорадо, он много ездил, читая лекции; в этот период он открыл более ста центров медитации в различных местах Соединенных

Штатов, Канады и Европы. Международная ассоциация Вадж-радхату, основанная им в 1973 году, координирует деятельность этих центров.

Трунгпа Ринпоче был основателем и президентом Института Наропы, колледжа нового типа, где созерцательные формы занятий сочетаются с программами обучения свободным искусствам. В 1976 году был основан Центр подготовки Шамбалы. Здесь Трунгпа Ринпоче разработал ряд программ, в которых принципы Шамбалы применяются к традиционным восточным дисциплинам, таким, как икебана (искусство составления букетов) и кьюдо (стрельба из лука).

В 1986 году Чогьям Трунгпа переехал в Галифакс, Новая Шотландия, Канада, где скончался 4 апреля следующего года.

Силой веры в Золотое Солнце Великого Востока  
Да расцветёт цветок лотоса в саду мудрости Ригдэнов,  
Да рассеется мрак неведения живых существ,  
Да возрадуются они в великой, сияющей славе!