

ВСТУП



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

На яких почуттях засновуються вчення Будди? Це смуток, любов і відкритість. Хоча вони здаються доволі різними, смуток і відкритість насправді тісно пов'язані. Глибокий смуток, що нас переповнює, коли ми усвідомлюємо мінливу природу всіх явищ, відкриває нас навколишньому світу. Ми розчиняємо своє серце і починаємо бачити братніх нам істот. Зауважуємо, як зустрічаємося з життєвими труднощами, розуміємо мінливу природу наших задоволень та усвідомлюємо, скільки турбот, болю і страждань переживаємо у своєму житті. Так усвідомлюємо, що всі розділяємо схожі болісні переживання. Знаючи про те, що переживають інші й що вони відчувають, ми не можемо не співчувати їм. Бажання допомогти і захистити братніх істот виникає природно. Це прагнення допомогти і захистити постає з

любові. Що ширше ми відкриваємо очі й бачимо страждання і заплутаність інших, то сильнішою стає наша любов. Любов очищує ум від густого туману жадання, гніву і невідання. Любов, наче сонце, пробивається крізь туман і розсіює його, аж допоки не залишається простора відкритість. Коли залишається лише ця безмежна відкритість і ясність, ми безпосередньо зустрічаємося з природою всіх явищ за межами концепцій.

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

СМУТОК



НА ПОЧАТКУ

Усі ми знаємо про важливість правильного ставлення, коли починаємо новий проєкт. Ця книжка про Дгарму – вчення Будди, – і коли ми присвячуємо свій час Дгармі, важливо мотивувати себе особливим спрямуванням. Важливо відчувати, що коли навчаємося і тренуємося, то прагнемо, щоб результат був корисним для кожного – для всіх істот. Тому зараз добре зародити в собі такий намір:

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

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

НАВІЩО МИ ЖИВЕМО

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

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

НІЩО НЕ ТРИВАЄ

Проте коли ми шукаємо щастя, часто бачимо, що все завершується зовсім не так, як сподівалися. Причина такого досвіду в тому, що все в цьому світі стається через щось інше. Інакше кажучи, ніщо не існує незалежно. Буддизм називає це «обумовленим існуванням», а обумовлене існування, за визначенням, є мінливим. Ми можемо бути дуже розумними людьми, які багато чого досягли, або просто мати добру вдачу, і все само собою складається для так, як того бажаємо. Хай там що, ніщо не залишається незмінним, і рано чи пізно вітри щастя переминяться. Зненацька ми опинимося в

зовсім іншому становищі. Увесь цей час ми старіємо й одного дня помremo, нас більше не буде. Це може звучати дещо жорстоко, але це просто факт життя. І якщо ми хочемо бачити факти, то відкриваємося чомусь, що набагато більше, ніж наші звичайні клопоти.

СЕНС ЖИТТЯ

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

Уважно подумайте: чи ви досягли всього, чого прагнули? Чи все – саме так, як має бути? Якщо відповідь «так», тоді все гаразд, усе чудово. Але дуже мало людей є цілком щасливі й задоволені своїм життям. Як кажуть тибетці, такі люди рідкісні, як зірки на небі вдень.

Будемо чесні: усім нам знайоме відчуття, що чогось бракує, що все не так добре, як має бути, – відчуття, що наше життя мусить бути кращим.

ДУМКИ Й ЕМОЦІЇ

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

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

ПРИРОДА ДУМОК

Це може звучати дивно, але хоч наші думки виявляються в такий негативний спосіб і призводять до таких тяжких наслідків, істинна природа думок – не що інше, як мудрість. Думки містять у собі лише одвічну мудрість. Саме це нам слід усвідомити. Дгарма для того, щоб допомогти пізнати, що істинна природа думок – не що інше, як одвічна мудрість. Це єдиний спосіб прорватися через оману думок.

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

ПРАКТИКА ДГАРМИ – ЦЕ НЕ ХОБІ

Дгарма попереджає нас про руйнівну силу наших думок і вчить розпізнавати їхню справжню природу. Вона показує, чим думка є насправді, – мудрістю і пізнанням. Дгарма запрошує нас віднайти мудрість, милосердя і силу, що притаманні нашому мисленню. У цьому полягає мета практики Дгарми – дати змогу нам розпізнати і призвичаїтися до істинної природи думок. Згодом ми можемо стати цілковито вільними і впевненими у своєму розпізнаванні. Тому важливо усвідомити, що Дгарма – це не хобі. Надзвичайно важливо зрозуміти мету Дгарми і знати, як практикувати її правильно. Дгарма має стати справжнім пріоритетом у нашому житті, щоб справді плекати це розпізнавання.