

Моя обязанность — выбрать свою позицию и преподавать с определённой перспективы. У каждой точки зрения есть свои характерные особенности и проблемы. Я выбрал такую позицию, в рамках которой могу открыто рассказывать про просветление и представлять его как понятную достижимую цель для обычных людей.

ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ ШИНЗЕНА ЯНГА «НАУКА ПРОСВЕТЛЕНИЯ»



Вот уже почти пятьдесят лет я практикую, исследую и обучаю медитации. Если вы спросите меня о том, какой отпечаток этот процесс оставил в моей душе, я бы сказал,

что этот путь был горько-сладким. Не поймите меня превратно: сладкая часть намного превосходит горькую. Медитация была ко мне очень добра. Она невероятным образом углубила моё чувственное удовлетворение и позволила узнать, что счастье может не зависеть от каких-либо условий. Она дала мне новый способ самовосприятия и предоставила набор инструментов для того, чтобы уточнять моё поведение и улучшать отношения. Да, уже неплохо. Но самое сладкое во всём этом то, что у меня каждый день есть возможность видеть, как жизни людей меняются к лучшему в результате тех вещей, которыми я с ними делюсь.

Часто это действительно радикальные изменения. Людям открывается возможность жить в двойном или тройном размере относительно того, как бы они жили без этого. Я понимаю, что это звучит как спорное утверждение, но за этим стоит довольно простой механизм: медитация поднимает базовый уровень силы вашего сосредоточения. Под сосредоточением я подразумеваю способность направить и удерживать внимание на том, что имеет значение в данной ситуации. Под базовым уровнем я подразумеваю то, насколько вы автоматически сосредоточены в повседневной жизни, не прикладывая к этому дополнительных усилий. И если вы последовательно и неизменно оказываетесь вдвое или втрое более сосредоточенными в каждое новое мгновение, то вы живёте в двойном или тройном размере, то есть намного более богатой и наполненной жизнью. Пять десятилетий назад, добрые люди в Японии открыли мне один секрет: вы можете радикальным образом увеличить свою жизнь не через продление её лет, но через расширение полноты её мгновений. Знание о том, что я жил столь полно и насыщенно, делает перспективу моей неминуемой смерти намного менее грустной. И это сладкая часть.

В чём же горечь? Она в том, что большинство людей, в конечном итоге, не будет уделять всему этому то скромное количество времени и энергии, которое необходимо. Я живу, сознавая, что у большинства людей никогда не будет всего того, что они столь легко могли бы получить. Я также сознаю, что ежедневные жизненные задачи будут убеждать людей в том, что у них нет времени потратить и несколько минут на развитие того самого навыка, благодаря которому они смогли бы наиболее оптимально эти задачи решить. В голове крутится мысль: «Здесь что-то не так!» Но опять же, не поймите меня превратно. Я не грущу. Наоборот, я достаточно оптимистично смотрю в будущее. В последней главе этой книги я расскажу, почему.

Хотя мы, вполне возможно, никогда не встречались лично, я чувствую тонкую связь с вами через все эти строки. Вне зависимости от того, практикуете ли вы регулярную медитацию или нет, сам тот факт, что вас интересует книга, подобная этой, означает, что вы прошли долгий путь. Добро пожаловать.

Я называю то, о чём буду рассказывать здесь, «наукой просветления». Под наукой я понимаю эксперимент, который может воспроизвести любой человек. Медитация — это то, что в течение долгого времени практиковали люди во всех уголках земного шара. Если выполнять её как следует, под руководством квалифицированного учителя, то результаты её — до определённой степени — предсказуемы. Наука также обозначает структурированный корпус знаний, и путь медитации, безусловно, таковым является.

Другое существительное в этом словосочетании — «просветление». Определить, что это значит, невероятно сложно. Почти всё, что вы можете про это сказать, вне зависимости от того, насколько это правдиво, может быть понято превратно. Тем не менее, давайте начнём вот откуда:

Под просветлением можно понимать своего рода постоянный сдвиг восприятия, который происходит от прямой реализации того, что в вас нет никакой такой вещи, которую можно назвать «я».

Это очень грубое определение. Можно назвать это кратким резюме. Заметьте, что я говорю не то, что никакого «я» не существует, но что нет никакой *вещи*, которую можно назвать собой. Конечно, существует активность внутри вас, которую можно назвать личностью, некая активность «я». Но это очень отличается от восприятия себя некой сущностью, вещью. Медитация меняет ваше отношение к сенсорному опыту, включая мысли и телесные ощущения. Она позволяет переживать мысли и телесные ощущения ясным и свободным образом. Когда сенсорный опыт тела-ума становится достаточно ясным и свободным, он перестаёт восприниматься некой жёсткой вещью, в которой заперта ваша самоидентификация. Сенсорная самость становится комфортным домом, а не тюрьмой. Поэтому просветление иногда называют также освобождением. Вы начинаете видеть, что ощущение вещественности «я» — это просто следствие привычно затуманенного отношения к нашим телесным и ментальным переживаниям, а также «вязкости» этого отношения.

Восприятие отсутствия вещественности «я» иногда описывают также как переживание «Истинного Я» или «глубинной души», что может вызывать путаницу. Вы можете называть это переживание «не я», Истинным Я, Большим Я, гибким я, освобождением, природой, истинной любовью — можно называть этот как угодно. Важно не то, как вы

это называете, но то, почему эта реализация имеет значение для нашей жизни, и как можно туда попасть. В этом — задача этой книги.

Иногда такая реализация происходит внезапно. Описание таких внезапных прозрений можно прочитать в классической книге Филипа Капло «Три столпа дзэн», где содержится большое количество отчётов о том, как люди переживали спонтанное просветление. Однако в моём учительском опыте, просветление часто подкрадывается к нам незаметно. Часто люди не осознают, насколько более просветлёнными они стали с течением времени, из-за постепенной акклиматизации к этому.

В общем, восприятие себя — что такое «я», и как «я» возникаю — является центральной темой науки просветления, и в этой книге мы будем подробно всё это рассматривать. Но сейчас я хочу сделать несколько важных комментариев по поводу своего определения того, что такое просветление.



Во-первых, это самое базовое определение. Оно описывает минимальные изменения, которые должны произойти, чтобы это можно было назвать просветлением. Это, однако, не означает, что пути дальше нет. Наоборот, это лишь самое начало развёртывания в вас «функции мудрости».

Во-вторых, есть люди, которые считают просветление художественным вымыслом, преувеличением, или чем-то небесным и недостижимым для простых смертных. Так что позвольте мне сказать абсолютно прямо: просветление реально. И не просто реально, но достижимо обычными людьми в результате систематической практики медитации. Можно ли достичь этого не медитируя? Можно, но медитация делает это событие намного более вероятным. Кроме того, медитация делает намного более вероятным и то, что вы продолжите оптимально расти и развиваться после первичного опыта просветления.

В этой книге мы обсудим некоторые опорные точки этого пути, некоторые возможные ловушки и то, как их избежать. Я надеюсь, что у меня получится сделать вас более внимательными к тем вопросам, которые могут возникать по мере практики, и дать вам осязаемое понимание того, как эти вопросы можно решать. Разумеется, ничто не заменит персональные инструкции от квалифицированного учителя, но надеюсь, что этот текст может дать вдохновение, поддержку и руководство.

В-третьих, я ясно осознаю, что слово «просветление» может вызвать недопонимание, и даже разногласия. В духовных кругах существует давний спор о том, следует ли учителю открыто говорить о просветлении. Также, есть разные взгляды на то, является ли просветление чем-то, что можно достигнуть, или чем-то, что уже и так в нас присутствует, или и тем, и другим.

Я знаком со всеми этими различными точками зрения, и внимателен к тем соображениям, которые они представляют. В философском смысле, я абсолютно готов защищать любую из этих точек зрения. Но как учитель я считаю, что моя обязанность — выбрать свою позицию и преподавать с определённой перспективы. У каждой точки зрения есть свои характерные особенности и проблемы. Я выбрал такую позицию, в рамках которой могу открыто рассказывать про просветление и представлять его как понятную достижимую цель для обычных людей.

Духовную практику часто описывают как путь с определёнными стадиями. Но такая

парадигма практики-как-пути может заключать в себе несколько ловушек. В повседневном использовании, слово «путь» подразумевает начальную точку, пункт назначения и некоторую дистанцию, которая их разделяет. Но если под просветлением понимается реализация того, чем вы всегда и так являлись, тогда дистанция между начальной и конечной точкой должна равняться нулю, противореча самой идее пути.

Более того, когда мы описываем духовность как путь, это в то же мгновение порождает всевозможные страсти и желание достижения, отвращение, путаницу и вредные сравнения. Люди хотят быть в какой-то другой точке пути, и сражаются за то, чтобы там оказаться. Когда мы считаем духовность путём, мы создаём идею просветления как какого-то объекта там, в будущем, отдельного от нас нынешних.

Как учителя, мы в любом случае обречены. Если мы говорим, что есть путь к просветлению, это приводит к вышеперечисленным проблемам. Если же нам не удаётся описать этот путь, то у людей не будет ни мотивации, ни направления в практике, и они не заметят полезные ориентиры на пути. Они не смогут использовать признаки продвижения в практике оптимальным образом. И они не узнают, как распознать те моменты, когда природа раскрывает перед ними окна возможностей.

Так что учить просветлению — значит вести не туда. Но с другой стороны, не учить просветлению — также означает вести не туда. Можно сказать, что быть учителем — значит соглашаться взять на себя немного плохой кармы ради служения хорошей карме.

В одной дзэнской истории рассказывается про просветлённого учителя, который лез на дерево, но оступился, и когда начал падать вниз, успел схватиться зубами за ветку. При этом, ни руками, ни ногами до веток он дотянуться не мог, и в прямом смысле слова висел лишь на зубах. В этот момент ученик, стоящий под деревом, спросил его: «В чём суть просветления?». Учитель знал ответ на этот вопрос, но вот проблема: если он раскроет рот, то упадёт вниз и разобьётся насмерть. Но если он не даст ответ ученику, то предаст свою обязанность — помогать людям.

Эта история лежит в основе коана, или дзэнского вопроса: «Если бы это вы висели на том дереве, как бы вы поступили?». Этот коан задаётся тем ученикам, которые уже сами находятся на учительской позиции. Он помогает решить ключевой парадокс, который возникает каждый раз, когда мы пробуем описать путь к просветлению. Если вы учите, что такой путь есть, то в определённом смысле ведёте людей не туда, и значит —

Автор: Шинзен Янг

15.11.2017 15:39 - Обновлено 15.11.2017 15:42

погибаете. Если вы не учите тому, что есть путь, то не можете никого информировать и воодушевить, и значит — погибаете. Вы погибаете в любом случае. Как бы вы поступили?

Так что написать такую книгу — это выбор с моей стороны, выбор умереть на службе. Но как я вообще оказался связан со всем этим?