

РЕАКТИВНЫЙ И ТВОРЧЕСКИЙ УМ

Сангхаракшита

«Реактивный и творческий ум»,
Сангхаракшита (Денис Лингвуд)
ISBN: 978-1-291-65101-0
Перевод с английского: Е. Жаркова
Первое издание — 2013 © Суваннавир (Андрей Пашкевич)

Веб-сайт: <http://buddhayana.ru>
e-mail: talkto@buddhayana.ru

Extracts from «*Buddha Mind*»,
Sangharakshita (Denis Lingwood).
ISBN: 978-0-189-57943-3
2001 © Sangharakshita, Windhorse Publications, Cambridge, UK

Эта книга является переводом части «*Buddha Mind*» ©
Сангхаракшита 2001 и публикуется по договоренности с
Windhorse Publications.

Веб-сайт: <http://windhorsepublications.com>
e-mail: info@windhorsepublications.com

Об авторе

Сангхаракшита родился под именем Деннис Лингвуд в Южном Лондоне в 1925 году. Он большей частью обучался самостоятельно, у него рано развился интерес к культуре и философии Востока, и уже в шестнадцать лет он осознал себя буддистом.

Во время Второй мировой войны он был призван на военную службу и попал в Индию, где он и остался, став буддийским монахом Сангхаракшитой. Проучившись несколько лет под руководством ведущих учителей основных традиций буддизма, он начал много учить и писать. Он также сыграл ключевую роль в возрождении буддизма в Индии, особенно благодаря его работе среди последователей доктора Б.Р. Амбедкара.

Прожив в Индии двадцать лет, он вернулся в Англию и в 1967 году основал Буддийскую Общину «Триратна», а в 1968 году – Буддийский Орден «Триратна». Глубина опыта и ясность мышления Сангхаракшиты как посредника между Востоком и Западом, миром традиций и современностью, принципами и практиками, получили признание во всем мире. Он всегда особенно подчеркивал решающее значение преданности в духовной жизни, первостепенную важность духовной дружбы и общины, связь между религией и искусством и потребность в «новом обществе», где духовные идеалы и стремления находили бы поддержку.

Сегодня Буддийская Община «Триратна» – международное буддийское движение с более чем шестьюдесятью центрами на пяти континентах. В последние годы Сангхаракшита передал большую часть своих обязанностей старшим ученикам, членам Ордена. Теперь, находясь в своей резиденции «Адхистхана» в Великобритании, он сосредоточился

на личном общении с людьми и писательской деятельности.

Реактивный и творческий ум

Мы все знаем, что в мире существует большое число различных религиозных систем, большое число разнообразных духовных традиций. На Западе это, конечно, христианство. У нас также есть платонизм и неоплатонизм. На Востоке есть индуизм, великие учения Вед и Упанишад и Бхагавад-Гита.

Есть джайнизм, буддизм, конфуцианство, даосизм, зороастризм. Таким образом как в древние, так и в наши дни на Востоке, как и на Западе, существовало и существует много разных религиозных систем, много разных духовных традиций, и все они так или иначе ищут истину и стремятся к ней, стремятся к переживанию абсолютной Реальности. Все эти системы, все эти традиции начинаются как духовный стимул, нечто очень текучее, нечто не имеющее определенной формы, нечто очень вдохновляющее. Но постепенно каждая из них в некотором роде сжимается, так сказать, выкристаллизовывается в систему, которую можно излагать часть за частью, шаг за шагом, одним словом, излагать систематически. И в каждом из этих систематических изложений, будь это изложение буддизма, индуизма или христианства, есть та или иная отправная точка, некая точка, которую мы ухватываем первой и за которую вытягиваем всю остальную систему.

Так, что касается буддизма, система или традиция в своей полноте известна как «Дхарма», истина или доктрина учения. И эта Дхарма, эта истина, эта доктрина или это учение, если ее излагать систематически, имеет определенную отправную точку, будь то Дзен, или Шин-буддизм, или Тхеравада, или тибетский буддизм, – отправная точка всегда одна

и та же. Та же, в индуистской и буддийской традициях это называется «бинду», одна и та же неизмеримая точка, из которой все возникает, из которой все развивается. И в буддизме эта отправная точка для целой системы, учения в целом, традиции в целом, – это не что иное, как ум, сам ум. И этот факт очень хорошо иллюстрируют две первые строфы, одного из самых известных, одного из самых любимых священных текстов буддизма - палийской Дхаммапады канона Тхеравады. В этих двух строфах, открывающих Дхаммападу, изображается, как Будда произносит очень известные слова:

*«Предтеча всех состояний ума – ум,
повелитель их – ум,
и созданы они умом.*

Если кто-то говорит или действует с нечистым умом, то страдание последует за ним, как колесо за копытами быка, тянущего повозку.

*Предтеча всех состояний ума – ум,
повелитель их – ум,
и созданы они умом.*

Если кто-то говорит или действует с чистым умом, счастье следует за ним, как неотступная тень».

Итак, счастье возникает из чистоты. Это напоминает мне или напомнило только что, пока я читал эти строки, о том, что Чистая земля – это Счастливая земля, а Счастливая земля – это Чистая земля. Если вы видите этот мир чистым умом, этот мир – Чистая земля, и если вы смотрите на него с чистым умом, это также Счастливая земля или Счастливый мир, несмотря на все страдания, которые, как нам кажется, существуют на его поверхности. Но сейчас нас

интересует не это. Нас интересует тот факт, что ум, как утверждается в строфах, открывающих Дхаммападу, это отправная точка для буддийского учения в целом, ум сам по себе.

Так говорится в Дхаммападе, и в другой великой буддийской традиции, Дзен, можно сказать, еще более подчеркивается то, что ум является отправной точкой. Есть очень известные строки, стихи из четырех строк, которые суммируют послание, сущность всей дзенской традиции, и эти стихи, описывая особые характеристики Дзен, гласят:

*«Особая передача существует вне писаний,
Вне зависимости от слов и букв.
Прямое указание на ум человека.
Смотреть в свою собственную природу,
реализовать природу Будды».*

Итак, будь это слова Будды в первых двух строфах Дхаммапады, или будь это неизвестный, безымянный дзенский мастер, сведший воедино сущность Дзен в четырех строках, они говорят об одном и том же. Они оба указывают на одну и ту же точку. Эта отправная точка самого буддизма, то, откуда мы начинаем, то, откуда мы отправляемся, – это не что-то вне нас. Это даже не что-то, что мы называем буддизмом. Отправная точка находится внутри, отправная точка – сам ум. Буддизм начинается здесь.

Но тогда что мы подразумеваем под умом? В строфах Дхаммапады, которые я процитировал, в палийском оригинале слово, которое мы переводим как «ум», – «мано». Этимологически это то же самое слово, что и наше слово «ум». В китайских дзенских строках, в оригинале на китайском это звучит как «хсин», что соответствует санскритскому и

палийскому «читта». Поэтому, будь то «mano», или «хсин», или «читта», все эти высказывания, которые довольно популярны, скорее литературные высказывания, а не технические, философские термины, все они довольно адекватно переводятся на английский словом «ум» в его обычном значении, популярном смысле. Поэтому нет нужды углубляться в этимологию и так далее.

Далее, для начала, ум, согласно буддизму, состоит из двух частей. С одной стороны, есть то, что обычно называют Абсолютным умом или умом Единства, о котором мы говорили в лекции на тему «Глубинная психология Йогачары», а с другой стороны, то, что известно как относительный ум. Так, Абсолютный ум, обнаженный ум, как его называют в тибетской традиции, наш Трансцендентный ум или ум Единства, тождественен самой реальности. Согласно великой идеалистической традиции буддийской мысли, ум – это абсолютная реальность, абсолютная реальность – это ум. Не тот ум, который, как нам известно, расколот на субъект и объект, но чистая, недвойственная осознанность. Светоносная пустотная осознанность, осознанность блаженства, выходящая за пределы двойственности субъекта и объекта. И реализация этого ума Единства, ума как абсолютной реальности, – это пробуждение от сна двойственности к единой и простой реальности самого ума, так что мы начинаем видеть всю вселенную, все ее высоты и глубины, все ее стороны, все ее разнообразие, все ее метаморфозы, как ум Единства: это пробуждение, реализация этой великой высочайшей истины, которая составляет собой Просветление. Итак, это Абсолютный ум, ум Единства.

Далее, существует относительный ум, то есть индивидуальный ум, ум каждого отдельного человека,

если хотите, мой ум и ваш ум. Это то, что мы называем относительным умом. И именно этот, относительный, а не абсолютный ум интересует нас.

Относительный ум сам по себе бывает двух видов. Два великих вида, два великих модуса действия, и это то, что я назвал реактивным умом и творческим умом. Теперь я должен пояснить, что это не традиционные термины буддизма. Это, можно сказать, пример или, по крайней мере, попытка переформулировки буддизма, потому что мы не сможем найти эти выражения, эти термины – реактивный ум и творческий ум – в традиционном буддизме. Но мне действительно кажется, что эти два термина, взятые вместе, на самом деле очень хорошо, очень точно и, если можно так сказать, очень зримо выражают то, что имел в виду Будда.

Итак, само различие между умом реактивным и умом творческим, как мы подробно убедимся позже, действительно очень важно, и именно переход, можно сказать, шаг от реактивного ума к творческому уму, знаменует собой, составляет начало духовной жизни. Именно это, можно сказать, превращение, поворот в подлинном смысле слова – это переход от обладания реактивным умом к обладанию вместо этого творческим умом.

Так что же означают эти термины? Мы говорим о реактивном уме, творческом уме, но что мы подразумеваем под ними? Что есть реактивный ум? Что есть творческий ум? Прежде всего, мы, несомненно, не должны понимать эти два вида ума слишком буквально. Не то, чтобы здесь у нас был реактивный ум, а там – творческий. На любом уровне есть только один ум. Но есть, скорее, два способа, какими может функционировать ум. Поэтому мы можем сказать, что реактивный ум – это и есть ум,

относительный ум, действующий в реактивной манере. И в то же самое время творческий ум – это тот же самый относительный ум, так сказать, переключенный или включенный и ставший творческим, функционирующим творчески.

Реактивный ум

Теперь, прежде всего, давайте попытаемся описать, давайте попытаемся охарактеризовать реактивный ум. Это, безусловно, ум с которым мы очень близко знакомы, мы носим его с собой все время или, по крайней мере, большую часть времени. Это то, что мы используем. Реактивный ум. Или мы можем даже сказать, что не то чтобы мы использовали реактивный ум, скорее, это реактивный ум все время использует нас, распоряжаясь нами по своему усмотрению. Мы большую часть времени рабы этого реактивного ума. В некоторых людях, к несчастью, реактивный ум, несомненно, действует все время. Об этих людях кто-то может сказать: ну, они на самом деле и не люди. Я называю их просто гуманоидами – человекообразными.

Теперь, каковы характеристики этого реактивного ума, этого ума, который действует реактивно? Ну, для начала худшее, что можно сказать о реактивном уме, так это то, что он ре-активный. Это выносит ему приговор и разоблачает его на месте. Реактивный ум на самом деле не проявляет активности. Реактивный ум только повторяет действия. Другими словами, он не функционирует спонтанно. Он не функционирует, он не работает, он не действует и не проявляет себя в своей внутренней полноте. Он не раскрывается внезапно. Требуется некие внешние стимулы, некая провокация, чтобы запустить его, чтобы он начал двигаться. И обычно у большинства из нас эта

стимуляция, эта провокация наступает так или иначе в виде пяти чувств. Просто представьте, просто вспомните: вы идете по дороге, ничем не занятые, большую часть времени, возможно, неосознанно, просто бредете, и вдруг вы оглядываетесь, и ваш глаз выхватывает очень ярко разукрашенное и привлекательно написанное рекламное объявление. И что сразу же происходит?

Это цепляет ваш ум, и вы реагируете. Большую часть времени вы не знаете, что вы делаете. Вы не осознаете, что происходит. И возникает реакция – обычно жадность или интерес, желание, что-то в этом роде, в зависимости от того, что вы увидели с помощью или посредством глаз, органов зрения. Поэтому мы, следовательно, можем сказать, что реактивный ум, поскольку он реактивный, это обусловленный ум. Он обусловлен объектом. Мы видим рекламу, и автоматически возникает желание. Оно не приходит изнутри, спонтанно. Даже если это и так, ему нужна подсказка, запуск, стимул извне. Он обусловлен этим объектом. Поэтому обусловленный ум несвободен. Это еще одна очень важная характеристика реактивного ума. Реактивный ум несвободен. Мы не свободны, пока мы просто реагируем, повторяем действия, вместо того, чтобы просто действовать. И поскольку реактивный ум таким образом обусловлен, обусловлен своим объектом или рядом объектов, реактивный ум также является механическим умом. Поэтому я иногда описываю его как ум «уличного автомата». То есть вы вставляете в окошко машины монету, и оттуда появляются пакетик орешков, или пачка сигарет, или что-нибудь еще. Поэтому большая часть нашего так называемого «мышления» принадлежит к такому типу. Так или иначе, есть внешний стимул. Монетка в

прорези – и мы отвечаем, мы реагируем, и большая часть нашего мышления, нашего так называемого мышления, принадлежит к этому реактивному типу. Например, предположим, рассмотрим сферу политики, предположим, что вы принадлежите к определенной партии – что ж, очевидно, что эта партия обусловила то, что вы думаете таким образом. Итак, вы открываете свою любимую утреннюю газету, и если это газета каким-то образом связана с вашей партией и отображает ее взгляды, тогда, как только вы открываете ее, вы реагируете положительно, не думая. Если она другого рода, если она связана с какой-то другой политической точкой зрения, вы реагируете отрицательно. Это просто реакция, повторение действия. Монета в прорези – выпадает пакетик, выскакивает пакетик. Вот что происходит большую часть времени. Мы обусловлены таким образом и реагируем таким образом. Мы очень редко думаем сами за себя. Большая часть наших мыслей, практически все наши мысли – это реактивное мышление. Не только побуждаемое чем-то извне и принимающее это за отправную точку, но полностью и всесторонне обусловленное влиянием внешних ощущений, стимулов, восприятия, даже идей и так далее. Поэтому эта мысль пугает и ошеломляет: мы можем даже сказать, что иногда на протяжении всей нашей жизни у нас не было ни одной мысли, которая бы действительно была нашей. Ничего, чтобы действительно брало начало изнутри. Ничего, чему бы мы действительно спонтанно дали жизнь из глубин нашего собственного существа. Каждая идея, каждая мысль, даже так называемые идеологии, даже так называемые религии – все это приходит извне. И наша так называемая религиозность очень часто является просто реакцией – религиозного типа реакцией, надо

сказать, – на внешние стимулы, но тем не менее реакцией и тем не менее, следовательно, принадлежит обусловленному уму, относительному уму.

Вот что происходит с нами большую часть времени, если не все время. У большинства из нас оригинальные мысли по какому бы то ни было вопросу крайне малочисленны. Конечно, мы знаем, что некоторые люди пытаются быть оригинальными и думают, что оригинальность заключается в том, чтобы быть непохожими на других людей, но подлинная оригинальность заключается в создании чего-либо на основе наших собственных внутренних ресурсов. Не имеет значения, совпадает ли это с тем, что кто-то еще создал пятьдесят, сто или тысячу лет назад, – это совершенно не важно. Если мы создаем что-то на основе наших внутренних ресурсов, это спонтанно и оригинально. Но некоторые люди, как я уже писал, пытаются быть непохожими, однако это просто другой вид реагирования, просто другой вид обусловленности. Если ты пытаешься быть другим, если ты пытаешься не реагировать, это само по себе реагирование. Так что это может быть тонкой формой обусловленности, поскольку все еще определяется объектом. Вы ограничены объектом или обусловлены тем объектом, от которого пытаетесь отличаться. Так что вы все еще реагируете, вас все еще привлекает объект – в действительности вы не действуете исходя из своей собственной внутренней полноты, вашей собственной внутренней глубины.

Далее, реактивный ум – это также повторяющийся ум. Реактивный ум склонен делать одно и то же снова и снова. Это еще одна причина, по которой он похож на машину. Он получает одни и те же стимулы: одна и та же старая газета, одна и та же погода или что бы то ни было еще – и он реагирует тем же образом. И так

вся жизнь становится своего рода шаблоном. Вы просто продолжаете функционировать механически, подобно машине: пыхтите, пыхтите, пыхтите и уходите с пыхтением прочь, и это жизнь, и если мы не проявим осторожность, мы увидим, что происходит ужасная трагедия, и она заключается в том, что даже наша религиозная жизнь вписывается в шаблон, становится частью механизма. У нас появляется своего рода религиозная привычка, и функционирует тот же самый реактивный ум, но кусочек его или отдельная часть его функций помечена ярлыком «религиозное». Мы можем увидеть, как это происходит, когда наша жизнь, наша деятельность вписывается в слишком жестко установленные модели. Некоторые люди думают так: «В понедельник я пойду в кино. Во вторник я пойду на ужин к бабушке, а в среду – на занятия медитацией». И именно так все происходит. Это вписывается в шаблон, и иногда вы чувствуете некое беспокойство, если не выполнили эту часть своего шаблона. Это стало просто моделью, просто привычкой. Это не стало чем-то реальным и живым, что вы каждый раз освежаете. Так что со всей нашей религиозной деятельностью, нашей религиозной жизнью мы должны быть осторожны, чтобы они не стали частью модели, не стали частью шаблона, и, безусловно, это огромная угроза для всех нас, пытающихся вписать много видов деятельности, даже религиозных видов деятельности, в очень маленькое, очень ограниченное расписание. Мы склонны к попыткам отрегулировать это и делать что-то в один день, затем что-то другое на другой день и что-то третье на третий день, но так все вписывается в модель, в механическое, автоматическое повторение. И таким образом, как я уже писал, все становится реактивным.

Но, помимо всех прочих характеристик реактивного ума, стоит сказать, что реактивный ум – это неосознающий ум. Это, возможно, его самая важная, с нашей точки зрения, характеристика. Большинство людей большую часть времени не осознанно. То есть, большинство людей большую часть времени на самом деле спит. Это может удивить вас, даже поразить, если вам говорят, что вы спите, но именно это на самом деле и происходит. Я не буду заходить настолько далеко, чтобы сказать, что вы мертвы – некоторые люди заходят и настолько далеко – но вы, несомненно, спите. Во сне вы покупаете книгу, читаете ее, даже медитируете во сне, но это сон, поскольку осознанность – полная, чистая, яркая осознанность – отсутствует. Так что нам придется начать с этой правды, с этого осознания того, что большую часть времени мы на самом деле спим. И если вы полностью духовно восприимчивы, если вы совершенно осознанны по отношению к себе, если вы оглянетесь вокруг и посмотрите на других людей, мы сможете увидеть, что они спят. Возможно, их глаза не закрыты, они могут разговаривать, смеяться, играть, могут делать самые разнообразные вещи, но они делают все это как лунатики. Они похожи на кукол, как будто их тянут и дергают за нитки. Они на самом деле не осознанны, они на самом деле не живы, они на самом деле не бодрствуют.

Поэтому именно с осознания того, что у нас нет осознанности начинается духовная жизнь. Когда мы осознаем, насколько мы обусловлены, насколько реактивен наш ум, насколько мы напоминаем куколок, которых все время дергают за нитки и веревочки, насколько мы несвободны, осознаем, что мы не создаем ничего свободно, спонтанно, творчески, когда мы осознаем свою собственную реактивную природу,

осознаем свою собственную неосознанность, как я написал, тогда и начинается духовная жизнь.

Тогда мы можем сказать, что начинается не только духовная, но и человеческая жизнь. Никто не может являться по-настоящему человеком, пока в нем нет ни крупницы, хотя бы семени, хотя бы ростка осознанности. Именно это в действительности отличает нас от животных. Мы можем быть хорошо накормленными, хорошо одетыми, мы можем каждый вечер смотреть телевизор, но если у нас нет осознанности, мы тем не менее на самом деле не люди. Итак, таковы характеристики, некоторые из наиболее важных характеристик реактивного ума.

Творческий ум

Теперь мы переходим к творческому уму. Каковы характеристики этого творческого ума? Очевидно, что характеристики творческого ума противоположны характеристикам реактивного ума. Творческий ум не просто реагирует. Творческий ум действует сам по себе. Мотивирующая сила, движение, вдохновение творческого ума исходят из глубин самого ума. Не просто от внешних стимулов. Внешние вещи могут дать повод, стать намеком или предложением, и ум, творческий ум, может принять их, но это не реагирование. Это скорее своего рода ответ.

Давайте возьмем пример, конкретный пример. Предположим, что на нас свалилось несчастье. Мы потеряли что-то или лишились чего-то. Что-то случилось. Возможно, что-то трагическое, что нам не нравится - так что же случается обычно? Обычно мы, конечно, ворчим, мы жалуемся: «Почему это должно было произойти со мной, почему это должно было случиться со мной?» Таков реактивный ум. Так мы реагируем, если не думаем, если мы не осознанны. Но

предположим, что мы воспринимаем это несчастье, это лишение или эту потерю как своего рода вызов, как своего рода возможность для открытия внутри самого себя, что не обусловлено объектом, тогда это творческий ум в действии. Реактивный ум часто склонен к отрицанию и пессимизму, а творческий ум, напротив, позитивен и оптимистичен. Оптимистичен не в искусственном смысле. Оптимистичен не в смысле того, что мы видим все в радужном свете, а в том смысле, что творчество продолжается, несмотря на даже довольно неприятные внешние условия и стимулы. Теперь, поскольку он на самом деле не зависит от внешнего объекта, поскольку он на самом деле не обусловлен им, не реагирует на его основе, творческий ум - это необусловленный ум. Его существование, функционирование не зависит ни от каких внешних объектов. Возможно, он пользуется случаями из внешнего мира, но на самом деле не обусловлен ими.

Поэтому, поскольку он не обусловлен, он независим, он - свободен. Он спонтанен, и на своем высочайшем уровне, по мере того, как в нем все больше и больше развивается эта внутренняя свобода и спонтанность, он становится Безусловным, Безусловным Умом с заглавной «Б», с заглавной «У», и это совпадает, это тождественно самому Абсолютному Уму. Поскольку он необусловлен или Безусловен, он реален и по-настоящему свободен. И, будучи творческим, будучи свободным, он также оригинален в том смысле, что создает нечто новое из своих собственных глубин, их внутренних сокровищ. И он характеризуется непрестанной продуктивностью. Он все время создает, дает рождение, становится источником, причиной возникновения новых и новых вещей.

Это творчество - не обязательно просто

художественное, или литературное, или даже духовное. Оно может также распространяться на личные отношения, поскольку, когда два человека встречаются или общаются, рождается нечто большее, нечто более обширное, чем они сами.

Подводя итоги, можно сказать, что творческий ум, помимо всего прочего, это осознанный ум, ум, который не спит, пробужденный ум, ум, который на самом деле является осознанностью сам по себе. И поскольку он осознан, он на самом деле подлинно жив. Реактивный ум - мертвый ум. Он подобен машине, а творческий ум, поскольку он не реагирует, поскольку он спонтанен, поскольку он свободен и необусловлен, по-настоящему жив, это живой ум.

В буддизме у нас есть два очень важных символа, иллюстрирующих эти два вида ума - реактивный ум и творческий ум, реактивное функционирование ума и творческое функционирование ума. Эти символы - то, что мы называем Колесом Жизни и Путем. Или, если вам так нравится, если сказать более геометрически, символом Круга и символом Спирали.

Колесо Жизни занимает очень важное место, выдающееся, даже центральное место в религиозном искусстве Тибета. Колесо Жизни разделено на четыре концентрических круга. В центре находится ступица с тремя животными. Эти три животных символизируют различные аспекты реактивного ума. Вот что, по сути, они представляют собой. Там есть петух, символизирующий страстное желание, змея, символизирующая гнев, и свинья, символизирующая неведение или омрачение. И это три главных аспекта реактивного ума. Неведение, свинья, символизирует темноту и слепоту реактивного ума, а страстное желание и ненависть символизируют его две основные слепые и невежественные функции.

Затем, во-вторых, во втором круге, который разделен на две части, есть черная и белая половины. В темной половине люди увлекаются вниз. В белой половине они понимаются к высшим состояниям существования. Но обе части находятся внутри колеса, внутри круга жизни, что означает, что условная мораль и условная религия, чисто внешняя моральность или религиозность все еще являются частью реактивного ума. Они не являются по-настоящему религиозными или духовными - они внутри колеса. Они - более утонченные продукты ума, но все же реактивного ума.

Затем, в третьем круге, мы переходим к разделению на пять или шесть сфер обусловленного существования. То есть, к сфере или сферам богов, асуров, которые сражаются с богами, человеческих существ, животных, голодных духов и существ, находящихся в состоянии страдания. Традиционно эти пять или шесть сфер интерпретируются или понимаются космологически, как различные планы существования, находящиеся где-то в этой Вселенной, но мы также можем истолковывать их как различные аспекты самого человеческого существования: мир богов символизирует состояния счастья или даже изобилия, мир титанов символизирует состояния вражды и даже войны с другими формами жизни. Затем человеческое состояние, обычная человеческая жизнь - немного удовольствия, немного боли. Затем идут голодные духи, люди, лишенные чего-либо, недокормленные, у кого недостаточно пищи и даже воды, как это случается со многими людьми даже в наши дни в так называемых неразвитых странах. И затем существа, действительно испытывающие мучения и страдания, что, так или иначе, бывает очень часто, даже в нашем двадцатом веке, с людьми в

различных местах, различных частях света, будь то концентрационный лагерь, камера пыток или даже тюрьма. В некоторых странах мира до сих пор творятся крайне ужасные вещи, и мы по справедливости можем сказать, что ады можно найти на поверхности нашей Земли.

Таким образом, так понимаются состояния существования в рамках человеческой жизни, человеческого существования, и они изображаются, как я уже говорил, в этом третьем круге Колеса Жизни. Но, как я уже сказал, традиционно буддисты понимают все это с точки зрения космологии.

И наконец, четвертый, последний круг разделен на двенадцать нидан или двенадцать звеньев, которые объясняют весь процесс кармы и перерождения. Эти двенадцать нидан или звеньев - это звенья в цепи реактивного ума, и они, вкратце, просто для того, чтобы дать вам названия, потому что эту основу мы находим повсюду, таковы: прежде всего, авидья или неведение, духовная слепота или невежество. Под ее воздействием возникают самсары, различные функции тела, речи и ума, вырастающие из этого невежества. Затем, в-третьих, идет виджняна, вспышка сознания, которая возникает в новой жизни в материнской утробе. В-четвертых, нама-рупа, психофизический организм, который группируется вокруг этой первоначальной вспышки сознания. В-пятых, салаятана, шесть органов чувств, которыми оснащен психофизический организм, то есть пять органов чувств и ум. В-шестых, спарша или контакт, который возникает, когда шесть органов чувств вступают во взаимодействие с соответствующими объектами органов чувств.

В-седьмых, ведана, чувства или ощущения, которые возникают следом, приятные, болезненные и

нейтральные. В-восьмых, тришна, жажда или страстное желание, которое возникает под влиянием приятных ощущений. В-девятых, упадана, цепляние, склонность удерживаться за приятные ощущения как можно дольше и повторять их. Затем бхава, процесс обусловленного ума, ума, становящегося жестким и реактивным. В-одиннадцатых, рождение (джати), как результат всего этого в новой жизни, новом существовании. И затем, в-двенадцатых, джара-марана, старение и новая смерть.

Эти двенадцать звеньев, описанные мной очень кратко - можно найти много гораздо более детальных объяснений, - распределяются на три жизни: первые два принадлежат предыдущей жизни, средние восемь - этой жизни, а последние два - следующей жизни. Таким образом, двенадцать звеньев распределяются на три жизни и объясняют процесс кармы и перерождения, то, как мы вообще появляемся в этом мире, в рамках этих двенадцати звеньев. Следовательно, они отображают в очень конкретных простых понятиях весь процесс реактивного ума: как он просто реагирует, когда сталкивается с приятными стимулами и продолжает развиваться в обусловленности. В то же самое время, хотя все эти двенадцать звеньев распределяются на три жизни, также говорится, что все они присутствуют в одной и той же жизни. Но, распределены ли они на три жизни или содержатся в одной, эта последовательность с точностью показывает, как работает реактивный ум. Это механизм процесса в целом, и именно по этой причине, по причине процесса, отраженного в этих двенадцати ниданах, ум кружится и кружится, как в колесе. Вот почему мы говорим о Колесе Жизни, и колесо, как известно, - это машина, простейшая из всех машин. Поэтому тот факт, что реактивный ум

отображается в понятии колеса, Колеса Жизни, очень уместно иллюстрирует, что его природа подобна машине.

Итак, это первый великий символ буддизма, символ Колеса Жизни с его ступицей и тремя животными, белым и черным путями, пятью или шестью сферами обусловленного существования и двенадцатью звеньями, объясняющими процесс кармы и перерождения в целом, процесс обусловленного ума. Это отражает механизм, машину этого обусловленного реактивного ума, который мы используем большую часть времени, если не все время, и иллюстрирует, как мы связаны им, заточены им и просто кружимся и кружимся, как белка в колесе внутри своей клетки.

Семь Бодхьянг

Теперь о символе Пути. Путь работает совершенно по другому принципу. Колесо Жизни, как символ реактивного ума, работает по круговому принципу повторения, снова и снова по кругу. Но Путь работает не по принципу «по кругу», а по принципу бесконечного подъема. Есть много формулировок, описывающих или отображающих такой процесс подъема, и я собираюсь рассмотреть только одну из них, которая, возможно, является почти самой известной, и это схема, известная как Семь Бодхьянг, Семь Членов или Звеньев процесса Просветления или процесса подъема творческого ума все выше и выше в направлении Нирваны или в направлении Просветления.

Смрити или внимательность

Первый из этих звеньев или членов называется смрити, что означает внимательность, памятование и соответствует осознанности или самоосознаванию.

Как я уже писал, как я уже наводил вас на мысль, духовная жизнь, или Высшая Эволюция, если вам нравится так ее называть, начинается как раз с этого. Большую часть времени нормальные люди находятся в сознании, но они не осознают себя. Они в каком-то смысле осознанны, но не по отношению к себе, они не помнят себя, и, как я писал, они все время спят. Поэтому первый шаг, первая ступень, первая бодхьянга – это то, что мы называем этой осознанностью или внимательностью или тем, что мы осознаем себя не в психологическом смысле, но в смысле того, что мы сознаем самих себя и реализуем самих себя, знаем самих себя как живую и растущую личность. Итак, это первая Бодхьянга.

Дхарма - вичая или анализ состояний ума

Вторая – это то, что мы называем дхарма-вичая. Дхарма здесь обозначает просто «состояния ума», не доктрины или учения, а состояния ума. Вичая означает «анализ». Поэтому это звено, эта Бодхьянга означает анализ состояний ума. Став осознанными по отношению к себе, вспоминая себя, что мы делаем затем? Мы начинаем рассматривать содержимое нашего ума, мы начинаем рассматривать состояния нашего ума. Не только смотрим на них, не сортируем их, пытаемся решить, определить, какие состояния ума имеют реактивную природу, какие состояния ума – творческую природу. Как только развивается осознанность, есть семя осознанности, есть и семя творчества. Поэтому на этой ступени мы пытаемся определить, увидеть, как много в нас реактивного ума, как много в нас творческого ума, ясно провести различия между ними и в каждый момент времени знать, когда мы реагируем, а когда действуем творчески. И поначалу мы, конечно, обнаружим, что

большую часть времени мы реагировали и реагируем. Очень часто мы понимаем это только ретроспективно, но когда-нибудь мы будем понимать и осознавать, что мы только что были или сейчас не реактивными, но творческими. И таким образом мы разделяем наши состояния ума. Это дхарма-вичая.

Вирья или энергия

Затем идет третья Бодхьянга, третье звено – то, что мы называем вирья, энергия или сила, и это на самом деле очень важно. Недостаточно просто размышлять об этих разнообразных состояниях, недостаточно просто видеть, в какой мере ум реактивный, а в какой – творческий и так далее. Нам придется, применяя энергию и силу, возвращать то, что является творческим, делать это более творческим, высвободить его и постепенно сводить к минимуму то, что реактивно. Для этого требуются постоянные, огромные усилия. Большинство из нас готово только почивать на лаврах. Иногда у нас бывает огромный прилив энергии: мы приходим на занятия по медитации в понедельник, на лекцию во вторник, на еще одно занятие по медитации в четверг, а в пятницу, возможно, на семинар. Мы прикладываем огромные усилия, но потом мы пропускаем две недели, и нас снова не видно. Вот что по большей мере происходит. Люди могут прикладывать усилия, но только урывками, в порыве энтузиазма, а медленные, постоянно поддерживаемые усилия обычно отсутствуют. Поэтому мы немного продвигаемся, а потом соскальзываем назад. Еще немного проходим вперед, скатываемся еще дальше, и это итоговая сумма нашей духовной жизни большую часть времени. Поэтому нужна непрестанная энергия или сила. Все время осознанность, все время анализ наших

состояний ума, творческих или реактивных, и все время – сила и энергия и эти усилия, по крайней мере, попытки, усилить творческую сторону и постепенно искоренять, ослаблять реактивную сторону больше и больше.

Прити или радость

В-четвертых, есть то, что называется прити, что часто переводят как восторг, но это больше похоже на радость, больше похоже на экстаз. Это тот экстаз или радость, которые вспыхивают внутри нас, особенно во время медитации, когда мы приложили усилия, когда действует творческая сторона, и вся та энергия, которая была заблокирована в прошлом в реактивном процессе ума, освобождается от этого процесса и выплескивается в творческий процесс ума. И тогда мы ощущаем это как сильный психофизический восторг или блаженство, которое можно ощутить даже физическим телом. Я много писал об этом в других книгах, поэтому нет нужды слишком углубляться в это здесь.

Прашраббдхи или успокоение

Затем следующее, пятое звено, прашраббдхи, что буквально означает успокоение или усмирение, но я иногда говорю об этом как об отпускании напряжения. На этапе восторга есть умственное состояние блаженства, физический аналог этого, но на этой ступени физическая сторона успокаивается, и все, что остается, – внутренне состояние блаженства, счастья и радости. На этом этапе можно даже забыть о физическом теле.

Самадхи или гармонизация всех сил ума

Это приводит нас к шестой Бодхьянге, шестому

звену в цепи, творческого ума, и это самадхи. Обычно самадхи означает однонаправленность ума. Здесь мы имеем под ним в виду не просто сосредоточение, не просто медитацию в обычном смысле, но гармонизацию всех сил нашего ума, как сознательных, так и бессознательных, сведение их воедино; это своего рода союз противоположностей на все более и более высоком уровне. Некоторые думают, что самадхи или сосредоточение – это насильственная фиксация ума в одной точке. Они, например, говорят, что мы берем какой-то материальный объект, например, колокольчик или коробку спичек, и сосредотачиваемся на нем. Поэтому большинство людей просто смотрит вот так и думает, что сосредотачивается, но это не имеет ничего общего с сосредоточением. Не насильственную фиксацию и внимание – сосредоточение, самадхи, на самом деле обозначает гармонизацию всех сил ума, сознательных и бессознательных. Своего рода брак, если вам хочется, между силами глубины и силами высоты, бессознательными и сознательными, мужскими и женскими силами, йин и йанг, своего рода двуединство всех этих сил на высочайшем из возможных уровней; поэтому в этом есть проникновение, в этом есть гармония, в каком-то смысле в этом есть красота. Все это охватывает понятие самадхи.

Упекша или равновесие ума

И наконец, в-седьмых, упекша. Упекша буквально означает «равностность». Это не та же упекша, которая у нас есть в четырех Брахма-вихарах, где мы обретаем метту, каруну, мудиту и упекшу. Это более низкий уровень. Здесь речь идет о более высоком, более метафизическом, трансцендентальном уровне. Поэтому здесь мы можем сказать, что упекша означает

состояние полного равновесия ума, полной устойчивости, если хотите, симметричности ума, центрированности ума на высочайшем из возможных уровней, так что он остается недвижим. Поэтому ум становится подобен большой сфере, большому шару, от которого все отскакивает или соскальзывает с него. Ничто не может отключить его, ничто не может оказать на него воздействие или нарушить его совершенную устойчивость и равновесие. Пример этой упекши явил Будда, когда он сидел под деревом Бодхи в медитации и когда Мара, Дьявол, обрушил против него свои армии ненависти, страха, жадности и ревности, а Будда оставался недвижим, равнодушен, невозмутим. Так что именно эта полная равностность и устойчивость ума на высочайшем из возможных уровней – вот то, что мы называем упекшей, и именно из этой равностности на подобном уровне берут начало и возникают высочайшие творческие силы. Это то, что мы называем состраданием, рожденным в просветленном уме, состраданием, которое направляет себя вслед за Просветлением ради благополучия и процветания всех живых существ.

Таким образом, эти семь Бодхьянг: осознанность, различение реактивных и творческих состояний ума, энергия, восторг, расслабление напряжения, самадхи и, наконец, равностность – иллюстрируют, просто иллюстрируют процесс творческого ума в целом. Они демонстрируют, как функционирует творческий ум. Как он не реагирует, как он действует, как он продвигается от совершенства все к большему и большему совершенству. Не замыкает круг реагирования, принимая циклическую форму, но поднимается все выше и выше и одновременно по кругу и по кругу, по некой спирали.

Символ Колеса Жизни и Спирального Пути

Эти два великих символа охватывают практически весь буддизм – символ Колеса Жизни и символ Спирального Пути, символ круга и символ спирали. Но возникает вопрос: какова связь между ними? Совсем ли они не связаны? Оторваны ли они друг от друга? Какова связь между ними – Колесом и Путем, кругом и спиралью? Пересекаются ли они в какой-нибудь точке? Объединяются ли они где-либо? И это на самом деле очень важно. Они действительно объединяются. Они действительно пересекаются.

Возможно, вы помните, что в четвертом, внешнем круге Колеса Жизни я описал двенадцать звеньев в процессе реактивного ума, на которые разделен внешний круг. Вы помните, что седьмым из этих звеньев была ведана или ощущение, особенно в смысле приятного ощущения, а восьмым – тришна, страстное желание или жажда. Ведана или ощущение – последнее звено того, что мы называем процессом следствия настоящей жизни, в то время как тришна, жажда или страстное желание, – первое звено в причинном процессе настоящей жизни. Возможно, здесь требуются некоторые объяснения, поскольку это довольно важный момент. Двенадцать звеньев в целом, двенадцать нидан, разделяются на причинный процесс и процесс следствия. Процесс действия и процесс реакции в соответствии с этим. Поэтому эти процессы – причинный процесс и процесс реакции, причинный процесс и процесс реакции – продолжают, чередуются все время. Ведана, ощущение – последнее звено в процессе следствия нынешней жизни. Это означает, что сознание, первоначальная вспышка сознания в утробе матери, затем сопровождается возникновением психофизического организма, оснащенного шестью

чувствами. Затем следует контакт и ощущение. Все это – следствия того, что произошло в прошлом. Поэтому ведана или ощущение – это последнее звено в этом процессе следствия в нынешней жизни, возникающее как результат прошлого, причинного процесса предыдущей жизни. А тришна или страстное желание, жадность, которая возникает, когда мы сталкиваемся с переживаниями приятных чувств, приятных ощущений – это то, что мы называем первым звеном в причинном процессе настоящей жизни, поскольку причинный процесс символизирует реакцию, механическое, неосознанное реагирование, которое запускает всю последовательность результатов самой себя в будущем.

Поэтому это ключевой момент. Под влиянием ощущения, приятного ощущения, возникает страстное желание. Поэтому это место, в котором Колесо Жизни либо останавливается, либо начинает новый оборот. Если в тот момент, когда вы сталкиваетесь с приятным ощущением, не возникает страстного желания, тогда Колесо останавливается. Но если, напротив, сталкиваясь с приятным ощущением, вы в конце концов испытываете страстное желание по отношению к нему, тогда Колесо жизни медленно, но неумолимо делает еще один поворот, еще один оборот. Но эта точка – также точка пересечения с Путем. Путь возникает из этой точки.

Как вы, возможно, помните, первая Бодхьянга – это смрити, памятование или осознанность. Следовательно, вместо того, чтобы реагировать на приятное ощущение страстным желанием, вы просто осознаете приятное ощущение, просто осознаете, просто видите его, просто наблюдаете его, но не позволяете развиться страстному желанию, тогда посредством осознанности вы тормозите Колесо. Вы

начинаете замедлять ход Колеса, и рано или поздно, практикуя последующие Бодхьянги, вы останавливаете его.

Вот такова причина, или одна из причин, почему осознанность или внимательность занимает такое ключевое место в буддийском учении и в буддийской доктрине. Это осознанность является средством перехода от реактивного ума к творческому уму, от Колеса к Пути, от Круга к Спирали – и, в конце концов, от Сансары к Нирване, от Обусловленного к Необусловленному. Если только, вместо того, чтобы реагировать, мы будем осознавать, осознавать стимулы, осознавать нашу собственную склонность реагировать, если бы мы смогли быть осознанными таким образом, тогда весь реактивный процесс, изображаемый Колесом Жизни, можно замедлить и рано или поздно остановить, и затем мы пробудимся, и затем мы будем по-настоящему живы.

Четыре уровня практики

Традиционно в буддизме есть четыре уровня практики внимательности или осознанности.

Внимательность к телу

Прежде всего, человек учится осознанности, внимательности к телу, его положению и движениям. Он учится при ходьбе осознавать, что он идет, разговаривая, осознавать, что он говорит, сидя, осознавать, что они сидит. Большинство людей большую часть времени не знает точно, что они делают. Они не осознанны, поэтому мы учимся осознавать все движения и положения тела. Это первое. Кульминация этой практики, кстати, заключается в том, что мы сосредотачиваемся на процессе вдоха и выдоха, который представляет собой

в некотором роде тончайшее из действий тела, и это является средством, приводящим к сосредоточению.

Осознание наших эмоциональных реакций

Во-вторых, мы осознаем наши эмоциональные реакции. Если мы ощущаем счастье, мы знаем, что мы счастливы, мы осознаем это. Если мы несчастны, мы это тоже осознаем. Если мы расстроены или возбуждены, мы осознаем это. Если мы спокойны и расслаблены, мы осознаем это. Если мы испытываем страх, мы осознаем это и все время все глубже, и глубже, и глубже проникаем в ум, в бессознательные глубины, становясь более осознанными относительно всех тех бессознательных эмоциональных процессов, которые продолжают во всех нас почти все время. Итак, это осознанность на уровне эмоций, эмоциональных реакций.

Осознание мыслей

Затем, в-третьих, осознание мыслей. Мы обычно не знаем, не понимаем этого, но все время сотни и тысячи мыслей проходят через наш ум, подобно гигантскому потоку, огромной Ниагаре мыслей. Иногда, когда я провожу беседу, когда я читаю лекцию, я просто смотрю на аудиторию, смотрю на присутствующих, и обычно можно увидеть, кто сосредоточен, кто следит за лекцией, а кто нет. И почти в буквальном смысле можно иногда увидеть, как мысли пробегают по людским лицам, подобно маленьким теням или крошечным птичкам, пролетающим по лицу, одна за другой, и вы знаете, что их ум где-то очень далеко. Они думают о чем-то еще – о том, с кем они завтра собираются встретиться, о том, что они хотят съесть вечером, после того, как уйдут со встречи, о том, что им сказали на прошлой неделе –

что-то вроде этого. Какие-то отдаленные мечтательные картинки они сами не знают чего. Это состояние большинства людей почти все время. Поэтому если вы вдруг спросите у них: «О чем ты думаешь?», им придется остановиться и задуматься: «Ну, и о чем я думал?» – потому что они не осознают своего мышления, они не знают, о чем они думают. Это состояние большинства людей. Следовательно, нам следует учиться осознавать наши мысли, осознавать, о чем мы думаем, не только от одного периода медитации к другому, но от момента к моменту, от мгновения к мгновению. Мы должны пропитать ментальный уровень осознанностью. И если мы сделаем все это, если мы будем осознанны на уровне тела и его движений, осознанны на эмоциональном уровне, также осознанны на уровне мыслей, тогда мы будем все больше и больше осознавать, насколько мы обусловлены.

Все наши движения тела – реакции. Все наши эмоциональные переживания – реакции. Все наши мысли, наши суждения – реакции. И мы начнем ощущать: «Ну, и что же я? Кто я? Я просто набор механизмов, просто система зубьев и колесиков, я на самом деле ничуть не лучше, ничего, кроме этого». Но из этого осознания, как я писал, из нашей собственной обусловленности, нашей собственной неосознанности, возникает подлинная осознанность, подлинная творческая сила.

Осознание нашего творческого существования

И наконец, в-четвертых, есть еще более высокий уровень осознанности, и в начале это осознанность нашего собственного творческого существования, но, в конечном счете, осознание Абсолютного, осознание запредельного, осознание самой Реальности.

Это высочайшая форма. Именно это отсекает за ненадобностью, бесполезностью все низшие формы осознанности, чтобы от момента к моменту, мгновение за мгновением, осознавать саму Реальность. Есть много способов сделать это. Тот, о котором я хочу упомянуть, – это постоянно повторение в уме того, что в буддизме называется мантрой. Мантра не предназначена просто для сосредоточения ума. Ее значение выходит далеко за пределы этого. Это своего рода архетипический звуковой символ. Но у нее также есть действие – если кто-то повторяет ее не механически, конечно, – если кто-то повторяет мантру, устанавливая с ней контакт, постоянно осознавая высшие духовные реальности или свою собственную истинную природу, которую она отражает, символизирует, более того, воплощает. Вот почему в некоторых буддийских традициях, включая традицию Чистой земли, этой практике повторения уделяется такое большое внимание. Потому что она постоянно устанавливает контакт, поддерживает осознанность по отношению к Реальности. Даже если вы говорите «Намо амида буцу», приветствие Будде Бесконечного Света, если вы повторяете это все время, то в глубине вашего ума, каким бы тусклым оно ни было, каким бы отдаленным, каким бы туманным, есть некое осознание Будды Бесконечного Света. Есть некая осознанность, которая сияет где-то во вселенной, сияет где-то, вы едва ли знаете, где, есть этот бесконечный свет, который мы отражаем посредством символа Будды, который излучает свет во все направления, на всех существ и все вещи, который освещает все, который изливает свою милость, свою благодать, на все. Если вы повторяете это приветствие, где-то в глубине ума в каком-то уголке будет всегда присутствовать эта слабая осознанность Абсолютной

Реальности.

Вот почему такой практике уделяется большое внимание в стольких различных формах, в стольких различных школах буддизма. Это просто средство поддерживать наш контакт, осознанность по отношению к абсолютному все время. Поэтому, если мы можем практиковать осознанность, если мы можем практиковать внимательность таким образом на всех этих четырех уровнях, по крайней мере, до какой-то степени, для нас это будет началом нашей высшей, духовной, творческой, подлинно живой жизни. В буддизме, как я уже писал, есть много упражнений для того, чтобы помочь нам развить осознанность, внимательность, но нам нужно быть очень осторожными и наблюдательными, чтобы они не стали механическими. Те из вас, кто практикуют, например, осознанное дыхание, считая дыхания, знают, что даже это может стать механическим. Вы можете продолжать делать его – некоторые люди довольно искусны в этом – продолжать, в то же время позволяя своему уму блуждать, уноситься и витать в облаках. Некоторые люди так умны, что могут выполнять все упражнения прекрасно, совершенно, считать с одного до десяти, с десяти до одного, снова и снова, часами и в то же время постоянно пребывать в задумчивости. Это означает, что все стало механическим. Поэтому нам нужно быть очень осторожными, чтобы сама наша практика внимательности, которая является катализатором разрушения механичности, не стала механической. И это подразумевает гораздо более обширный, гораздо более всеобъемлющий подход ко всем нашим религиозным верованиям и все нашим религиозным практикам, которые, как я сказал, слишком часто становятся просто частью нашей общей механистичности. Если я слышу, как кто-то

говорит: «О да, конечно, я иду на субботний семинар. Я всегда хожу», – я, вероятно, скажу: «Пожалуйста, не приходи». Это становится привычкой, а, с духовной точки зрения, любая привычка – это дурная привычка. Даже на Востоке есть учителя духовности, которые имеют привычку – но, конечно, мне не стоит говорить о привычке, но иногда они это делают – разрушения религиозных привычек своих учеников. Если ученик, допустим, привык медитировать с шести до восьми, учитель заставляет его медитировать здесь и сейчас, например, с десяти до двенадцати. Или, если у него привычка читать религиозные книги в определенное время, учитель запрещает ему. Если ученик привык вставать рано каждый день, он заставляет его встать поздно. Если у ученика привычка поздно ложиться, учитель заставляет его ложиться рано, и так далее. Если ученик привык медитировать днем, учитель заставляет его медитировать всю ночь! И так он разрушает его модель, его повторяющуюся модель, которая становится механической, и вы можете наблюдать это в очень многих вещах, в очень многих сферах. Если вы посмотрите на религиозный мир, вы можете увидеть религиозные группы, религиозные организации, которые стали просто машинами. Они функционируют совершенно, изящно, гладко, но в точности как машины. Не как живые движения. Они не текут, они не расцветают, они не развиваются. В них нет творчества. Те же самые основания снова и снова, та же старая модель деятельности.

Поэтому нам нужно быть очень осторожными с этим. Нам нужно наблюдать. И конечно, прежде всего, нам нужно наблюдать себя, и хотя мы сами – и, когда я говорю «сами», я имею в виду Буддийскую Общину «Триратна» – хотя мы, как мы надеемся, заняты созданием моделей, в некотором роде, деятельности в

будущем, ретритных недель и занятий по медитации и должны помнить об этом все время, мы надеемся, что это не становится просто рутиной. Это не становится еще одной моделью под ярлыком «буддийская деятельность». Каждое мгновение мы должны внимательно как бы подрывать ее, ослаблять ее, позволять течь, освобождать. Иначе мы просто пойдем ко дну. Мы станем еще одним филиалом старой доброй фирмы, можете назвать это учреждением или как вам угодно, чем бы то ни было, опустившимся на дно гибели, на уровень реактивного ума и реактивного сознания. Иногда люди на Востоке говорили мне с гордостью: «Я родился буддистом!» Ну, и как вы могли родиться буддистом?

Нельзя родиться буддистом. Все это реактивный ум в действии. Вы можете сделать себя буддистом творчески, но нельзя родиться буддистом – это невозможно. Вы не можете просто заимствовать буддизм откуда-то извне, от ваших родителей или группы, даже вашего класса, даже вашего учителя. Вы не можете просто принять его в готовом виде и отреагировать на него. Подсказки, или стимулы, вдохновение идут извне, но создаете вы его внутри. Есть небольшой стимул извне, который разжигает что-то внутри, но это внутренний процесс, творческий процесс, внутреннее цветение, которое имеет первостепенное значение.

Следовательно, вот то, что мы должны осознавать постоянно, эти два процесса ума: низший ум, относительный ум. Реактивный процесс и творческий процесс. Тот факт, что мы вообще здесь, что мы можем понимать эти слова, тот факт, что мы можем даже посмеяться над собой, показывает, что росток осознанности уже есть, как и ростки творчества. Мы должны помнить об этом все время, помнить об этом

различии.

Пытайтесь усилить, увеличить и внести вдохновение в творческую сторону и позволить реактивной стороне просто ослабеть и увянуть. И мы можем помнить об этом и с помощью, при поддержке двух этих великих символов, то есть Колеса Жизни, к которому мы привязаны большей частью сейчас, символизирующему реактивный ум, и Пути, или, если хотите, кругу и, с другой стороны, – спирали.

Мы должны оставить этот круг позади и пониматься все выше и выше по кольцам спирали вплоть до того, что мы называем Нирваной, Просветлением или, если хотите, Чистой землей, в которую мы рано или поздно должны попасть.

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе	3
Реактивный и творческий ум	5
Реактивный ум	10
Творческий ум	16
Семь Бодхьянг	22
Смрити или внимательность	22
Дхарма - правичая или анализ состояний ума	23
Вирья или энергия	24
Прити или радость	25
Прашрабдхи или успокоение	25
Самадхи или гармонизация всех сил ума	25
Упекша или равновесие ума	26
Символ Колеса Жизни и Спирального Пути	28
Четыре уровня практики	30
Внимательность к телу	30
Осознание наших эмоциональных реакций	31
Осознание мыслей	31
Осознание нашего творческого существования	32