



САМАДХИ

Chögyam Trungpa

**WORK,
SEX,
MONEY**

Real Life
on the
Path of
Mindfulness



*Edited by Carolyn Rose Gimian
and Sherab Chödzin Kohn*

SHAMBHALA
Boston & London

Чогьям Трунгпа Ринпоче

**РАБОТА,
СЕКС,
ДЕНЬГИ**

Повседневная
жизнь
на пути
внимательности



*Под редакцией Кэролин Роуз Гимман
и Шераба Чодзина Кона*



Москва, 2018

УДК 294.3
ББК 86.35
Т 78

*By arrangement with Shambhala Publications, Inc.
Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston,
Massachusetts 02115, USA
www.shambhala.com*

*Публикуется по согласованию
с издательством «Шамбала Пабליкейшнз», Бостон,
Массачусетс, США,
и Агентством Александра Корженевского*

Редактор серии «Самадхи» Александр А. Нариньяни

Трунгпа, Ч.
Т 78 Работа, секс, деньги: Повседневная жизнь на пути внимательности / Чогьям Трунгпа; [пер. с англ. А. Архипова]. — М.: Ганга, 2018. — 368 с. — (Самадхи).

ISBN 978-5-9500596-8-1

Автор учит читателя разрушать искусственные препятствия, которые мы возводим между нашей духовной практикой и такими извечными составляющими человеческой жизни, как работа, секс и деньги, чтобы увидеть их природную священность, понять то, чему они могут научить нас, и принимать мудрые решения всякий раз, когда мы сталкиваемся с проблемами в нашей повседневной жизни, карьере и личных отношениях.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Diana J. Mukro, 2011
© А. Архипов. Перевод, 2016
© ООО ИД «Ганга». Издание на русс. яз., оформление, 2017

Оглавление

Предисловие редактора	7
1 Священное общество	17
2 Медитация и повседневная жизнь	32
3 Миф о счастье	49
4 Простота и осознанность	69
5 Преодоление препятствий в работе	93
6 Настоящий момент в работе	116
7 Творчество и хаос	132
8 Общение	151
9 Пламя любви	176
10 Чистая страсть	189
11 Семейная карма	205
12 Денежный вопрос	222
13 Карма денег	248
14 Деловая этика	265
15 Деньги как материнское молоко	285
16 Карма	294
17 Всеобъемлющая осознанность	309

Послесловие редактора	325
Благодарности	330
Глоссарий	333
Источники	349
Биография Чогьяма Трунгпы	351
Дополнительная литература	361
Контактная информация	364

Предисловие редактора

Каждый день мы сталкиваемся с проблемами будничной жизни, её повседневными реалиями и переживаниями, которые можно обобщить названием этой книги: «Работа, секс, деньги». Каждый из нас надеется всегда находить в этих проявлениях жизни удовлетворение и удовольствие, и часто так и бывает. Но в то же время все мы испытываем трудности в этих областях нашей жизни и ищем практические советы в деле разрешения своих затруднений.

Эти темы освещаются тысячами книг, статей, сайтов в Интернете, радио- и телевизионных программ в духе «советы специалистов» или «помоги себе сам». Не ладятся дела на работе? Бесчисленные книги и статьи научат вас строить карьеру и расскажут о том, как одеваться на работу, как вести себя с агрессивными и властными начальниками, как просить о повышении зарплаты и как стать эффективным управленцем. На телевидении есть масса актуальных шоу, посвящённых решению проблем на рабочем месте и призванных научить вас грамотно совмещать свою профессиональную и частную жизнь, то есть как готовить, как одеваться и как украшать свою гостиную. Телевидение также

подогревает интерес к жизни на работе. Вспомним реалити-шоу «Кандидат», где Дональд Трамп выбирает управляющих, сериал «Кошмары на кухне» и любившиеся зрителям уморительные комедии о жизни «офисного планктона».

Тема секса и связанные с ним темы семьи и семейных отношений в большинстве случаев столь захватывающи и волнительны, что никому не дают заскучать и являются источником массы неурядиц. Средства от этих треволнений вам предложат в избытке книги из серии «помоги себе сам», а наша одержимость сексом и отношениями с противоположным полом поддерживается киноиндустрией, телевидением, прессой, Интернетом вне зависимости от того, предпочитаем мы новостные программы, художественную литературу, таблоиды или реалити-шоу.

Для многих из нас, живущих в богатых и развитых странах, и для многих других, кто всеми силами стремится к достатку, материализм стал своего рода добродетелью и целью. Деньги завораживают и манят исходящим от них сиянием гламура, алчность превозносится как добродетель, а богатство считается ключом к успеху и счастью. Однако в последнее время, когда всемирный экономический кризис принял угрожающие масштабы, деньги превратились в источник всё возрастающего беспокойства для их обладателей. Как сохранить деньги, как потратить их с умом, как больше заработать, как выгадать максимально с наименьшими затратами; мы приятно возбуждаемся, когда фондовый рынок растёт, и хватаемся за голову, когда теряем работу, — с деньгами у нас масса хлопот.

Обычно, если мы вообще связываем духовность с тем, как мы справляемся с проблемами повседневной жизни, мы надеемся на некое магическое средство или, может быть, на чудодейственную мантру, которая разрешит наши затруднения и устранил тревожность. Подобно Дороти из книги «Волшебник из страны Оз», мы хотим перенестись в некую сказочную страну, где врага можно победить, просто плеснув на него водой. Желательно, чтобы наши мирские проблемы, словно злые ведьмы, попросту таяли благодаря молитве и медитации. А после того как мы одолели этих злодеев, мы хотели бы получить возможность щёлкнуть каблукми своих красных башмачков, чтобы вернуться домой в круг любящей семьи, а ещё, хочется верить, к стабильной работе и внушительному банковскому счёту.

Каковы шансы для столь счастливого финала этой сказки? Они не так велики, как хотелось бы. Чутьё подсказывает нам, что мы запутались, что дальше так жить нельзя. На самом деле временное бегство не поможет нам справиться с тревогами и проблемами современной жизни, потому что в конце концов мы всё равно вернёмся в «реальный мир». Лучший рецепт — объединить реальность и уважение к себе и нашему миру работы, секса и денег. Познакомьтесь с Чогьямом Тругпой через его книгу, прославляющую священность этой жизни и нашу способность справляться с её перипетиями, не теряя чувства собственного достоинства, юмора и даже радости.

Его даром читателю стало всеобъемлющее видение жизни, охватывающее как серьёзнейшие затруднения, так и мелкие ежедневные заботы. Чётких ответов

на самом деле здесь немного. Однако в книге вы увидите много подлинной мудрости, а не выпренную и пустую болтовню или косность мысли. Напротив, автор предлагает нам инструменты для работы с самым грубым материалом в нашей жизни.

Если мы посмотрим на наиболее экстремальные ситуации — такие как тяжёлое положение людей в зоне боевых действий или ликвидация последствий стихийного бедствия, как было в Новом Орлеане после урагана Катрина или на Гаити после разрушительного землетрясения, — то для нас станет очевидно, что одними словами проблему не решить. Утешающая присказка «всё будет хорошо» не разрешит ежедневные проблемы реалий жизни людей, общество которых разрушилось. По сути, это же верно для обычной, повседневной жизни, события которой нередко можно воспринимать как бедствие, только гораздо меньших масштабов.

Инструменты, в которых люди нуждаются для гармоничного обустройства своей жизни, материальный мир не может обеспечить в силу их более высокого порядка. Мы должны обрести бесстрашие для преодоления беспокойства и тревоги. Для того чтобы здраво руководить своей жизнью, нам нужно подходить к ситуациям разумно и осознанно. Нам также нужен панорамный обзор — умение увидеть, как отдельные фрагменты вписываются в более широкую картину, — чтобы мы могли в любом хаосе найти и навести порядок. Весь этот инструментарий вы найдёте на страницах этой книги.

Здесь вы также найдёте ключ, открывающий доступ к любящей доброте, или принятию себя и состраданию

к другим, что является одним из самых действенных средств, которые мы можем привнести и применить в повседневной жизни. Помимо всех этих инструментов, у людей, прежде всего, должна быть уверенность или сильное желание помогать себе и другим, готовность принять тяготы и невзгоды существования, работать с ними, приобрести способность высоко ценить эту суровую изнанку жизни и научиться видеть её красоту.

Чогьям Трунгпа не очень жаловал надежду, зато он ратовал за веру. Говоря о вере, он подразумевал убеждённость в священности момента, понимание того, что мы можем полагаться на то, что происходит в нашей жизни в этот самый миг, и доверять этому. Он противопоставлял это надежде, смыслом которой он называл установку на ожидание решения в будущем: мы надеемся на то, что со временем всё образуется, даже если сейчас ситуация кажется безнадёжной. Именно вера в наш прямой, непосредственный опыт даёт нам волю и храбрость, чтобы мы принимали самые трудные моменты и самые непредсказуемые события.

В начале книги «Работа, секс, деньги» идут несколько глав, описывающих общий план нашей дискуссии: проблемы современного мира, пронизанного материализмом на всех уровнях — физическом, психологическом и духовном, — и потребность в формальной медитации и приверженности практике медитации в действии, или применению медитативной осознанности в повседневной жизни. Затем Трунгпа Ринпоче (Ринпоче — это почётный титул тибетских лам, который дословно переводится как «драгоценный») разбирает все нюансы тем работы, секса и денег, уделив

каждой из них по несколько глав. Главы о работе посвящены не только рабочему месту, нашей карьере или профессии. Автор рассматривает общие вопросы поведения и дисциплины в повседневной жизни, а также то, как даже самое малозначительное действие или повседневная активность может стать либо выражением простоты и пробужденности, либо источником хаоса, страдания и смущения. Раздел о сексе включает в себя как широкое обсуждение вопроса о сексуальной энергии и страсти, так и обсуждение семейных отношений и того, как выстроить их наиболее разумным способом. В разделе о деньгах Ринпоче в целом смотрит на деньги как на форму энергии. Сюда включены главы об этическом подходе к деньгам и о здоровых экономических и деловых отношениях. Книга завершается двумя главами о карме и всеобъемлющей осознанности, которые связывают воедино всё обсуждение медитативного или созерцательного опыта повседневной жизни.

Чогьям Трунгпа был свидетелем самых неожиданных поворотов в судьбе человека и не раз менял собственный образ жизни. В Тибете он был официально признанным ламой-перерожденцем, или *тулку*, и настоятелем влиятельного монастыря в Восточном Тибете. Ринпоче был воспитан в монашеской традиции, приняв монашеское посвящение в раннем детстве. Тибетцы жили довольно скромно, поэтому на фоне своих небогатых сограждан он выглядел весьма состоятельным человеком. В 1950-е годы, по мере роста присутствия в Тибете китайских коммунистов и притеснений с их стороны, он наблюдал преследование и разрушение своей культуры, а в 1959 году был вынужден навсегда

покинуть свой родовой монастырь, семью и родину. Ринпоче стал бедным беженцем, одним из тысяч тибетцев в изгнании, наводнивших в те годы Индию. Позже он учился и вёл скромный образ жизни в Англии, и в первое время после переезда в Северную Америку денег у него было очень мало. В 1970-е годы он женился и завёл семью, а в последние годы жизни в его дом наконец пришли материальный комфорт и относительный достаток. Ринпоче был художником, драматургом и поэтом. Он был президентом университета и большого объединения духовных общин, членом совета директоров многих предприятий и организаций и помог запустить ряд коммерческих и некоммерческих проектов. Во всех жизненных ситуациях, с которыми сталкивался Ринпоче, он демонстрировал гармонию непривязанности и вовлеченности. Он никогда не уклонялся от жизни, но при этом и не попадал в её ловушку. Он совершил немало ошибок, в его жизни было много разных этапов, и учился он на собственном опыте. Поэтому, когда он заговаривает в этой книге о проблемах обычного человека — на рынке труда, в любовных делах, в отношениях с близкими, в вопросах богатства и бедности и вообще денег, — в словах его слышится авторитет жизненного опыта, а не выхолощенная проповедь.

Чогьям Трунгпа оказал огромное влияние на формирование английской лексики, используемой в настоящее время в буддийском контексте, а также на практику сидячей медитации на Западе. «Медитация в действии» — одно из придуманных им словосочетаний, ставших, между прочим, названием его первой книги о буддийских учениях, опубликованной в 1969 году.

Если бы это название не использовалось тогда, то оно вполне могло бы стать названием или подзаголовком для этой книги. В 1973 году Тругпа Ринпоче ответил на письмо человека, с которым не был лично знаком, нижеследующими комментариями о своей личной жизни, объясняющими смысл медитации в действии:

«Что касается вашего вопроса о моём образе жизни, то, уверяю вас, я считаю себя обычным человеком. Я живу в своём доме и должен выплачивать за него ипотечный кредит. У меня есть жена и трое детей, которых я содержу. В то же время моя связь с учениями неотделима от всего моего бытия. Я не пытаюсь подняться над миром. Моё призвание — работать с миром... Согласно основополагающему принципу, нельзя разделять что-либо на то и это, на священное и мирское, на правильное и неправильное. Поэтому я пишу и говорю о медитации в действии. Гораздо проще притвориться святым, чем жить как здравомыслящий человек. Поэтому необходимо отделить духовность от духовного материализма. Но для этого необходимо много трудиться и быть отважным»¹.

Для Ринпоче жизнь была земной, неприкрашенной и отрезвляющей. И в то же время он считал её вдохновляющей, завораживающей, полной энергии и магии. Он помогал людям воспринимать жизнь так же, как делал это сам: как абсолютно реальную, изобильную

¹ Отрывок из письма Стивену Морроу от 10 мая 1973 года. Используется с разрешения.

и достойную празднования. После его смерти прошло больше двадцати лет, но эта книга и поныне подтверждает наш опыт непосредственно и убедительно. Я надеюсь, что она поможет многим читателям найти свой жизненный путь, в котором было бы место как для духовного, так и для мирского опыта, ради равного почитания и подлинного развития обеих этих сфер. Ибо у человека в современном мире, как у птицы с двумя крыльями, духовная жизнь должна сочетаться с жизнью повседневной.

В 1970-е годы, когда проводились беседы, которые легли в основу этой книги, буддизм и практика сидячей медитации по большей части рассматривались, особенно на Западе, как мало соотносящиеся с активностью повседневной «реальной» жизни. Предложение объединить внимательность и осознанность с обычной деятельностью звучало революционно. В настоящее время применение внимательности широко признаётся как полезный инструмент для ослабления боли, снижения стресса, лечения депрессии, устранения посттравматического стрессового расстройства и других психологических проблем, а также в сфере образования, творческого развития — практически повсеместно. В этой книге Тругпа Ринпоче подробно говорит о том, для чего и каким образом медитация и духовность применяются в работе, сексе и отношении к деньгам. Что-то из этого сейчас может показаться вполне обыденным и очевидным, но в то время подобные речи были откровением для многих его слушателей. Сегодня люди могут считать применение внимательности к той или иной жизненной проблеме важным делом, но из этого

вовсе не следует, что они желают принять и общее воззрение, предлагаемое какой-либо духовной традицией, например буддизмом. Чогьям Трунгпа никого не пытается обратить в свою веру и не навешивает ярлыки, такие как «буддийский», на соображения, о которых говорит, и тем не менее высказываемые им идеи — обширные, всеохватные идеи — преобразуют и трансформируют каждое мгновение нашего опыта, а также жизнь в целом.

Мир нуждается в нашей помощи. Но для того чтобы помогать другим, нам нужно освободить и задействовать духовную пробуждённость и внутренние ресурсы, которыми обладает каждый из нас. Книга «Работа, секс, деньги» может помочь нам объединить духовные и будничные стороны нашей жизни так, чтобы любое событие можно было встретить, не теряя присутствия духа, и работать с ним искусно и с удовольствием. Я лично благодарна автору за то глубокое понимание, которым он делится в этой книге, и молюсь о том, чтобы она помогла многим другим людям, которые, в свою очередь, смогут помочь нашему миру.

Кэролин Гимман, февраль 2010 года

1

...

СВЯЩЕННОЕ ОБЩЕСТВО

Обсуждение работы, секса и денег — непростая задача. Обычно люди считают эти темы очень личными. Мы же решили обсудить их публично. Однако предметом нашего разговора будут не сами работа, секс и деньги, а то, что стоит за этими вещами, — другое измерение, связанное с тем, как мы в целом взаимодействуем с жизнью.

Если мы относим себя к буддистам или занимаемся медитацией, то предполагается, что мы погружены в созерцательную традицию и духовную практику. Зачем тогда нам обсуждать работу, секс и деньги? Если вы занимаетесь своим духовным развитием, то можете подумать, что должны быть выше работы, секса и денег. Может быть, вы полагаете, что должны вести созерцательный образ жизни, к которому всё это неприменимо, поскольку весь день вы проводите в медитациях.

Вы не должны иметь ничего общего с этими вещами. Вы не должны думать о работе. Никто не должен интересоваться сексом, потому что людям вообще нельзя вынашивать такие похотливые мысли, раз их жизнь проходит в созерцательной атмосфере медитации. А деньги? Вы меньше всего должны интересоваться ими! Какие деньги? Да у кого они вообще есть? Деньги — это последняя вещь, о которой мы должны думать. Вы можете решить, что духовность не имеет никакого отношения к зелёной энергии². Забудьте о деньгах, мы должны быть выше их.

Вместе с тем вы можете обнаружить, что, несмотря на ваши духовные запросы, в жизни вам всё равно не обойтись без работы, секса и денег. А раз так, значит, подобные темы всё же стоит неким образом освещать. Как бы то ни было, мы не монахи и не связаны столь строгими обетами. Людям не обойтись без средств к существованию. Им нужно как-то зарабатывать себе на хлеб. Мы работаем за деньги. Мы можем обнаружить, что наша жизнь строится вокруг секса, а в более общем плане вокруг взаимоотношений.

Тогда возникает вопрос о том, в самом ли деле мы занимаемся духовностью. Если да, значит, о чём-то мы могли просто не подумать: на самом деле духовность не является некой «духовностью» в идеализированном

2 Чогьям Трунгпа использовал термин «зелёная энергия» для обозначения денег. В наши дни основное значение этого термина изменилось, и теперь он применяется в контексте использования возобновляемых ресурсов и энергии, не оказывающих негативного влияния на окружающую среду. — *Прим. ред.*

смысле. Вы и вправду считаете духовность чем-то абсолютно запредельным и трансцендентным? Я в этом не уверен. Возможно, как раз настоящая духовность неотделима от жизни будничной.

Если духовность действительно имеет отношение к повседневным жизненным ситуациям, то развитие духовности означает внесение какого-то вклада в жизнь социума в целом. Мы должны возвращаться в обществе для того, чтобы со своей стороны что-то предлагать ему. Некоторым людям совсем не легко принять или сделать это.

Общество, как мы понимаем его на Западе, действует по большей части на основе взаимобмена. Иначе говоря, мы склонны рассуждать о своей роли в обществе с точки зрения того, что от нас требуется, или того, что мы должны отдать и, в свою очередь, получить от ситуации, в которой участвуем. Мы могли бы назвать это воззрение материализмом. Материализм может быть физическим, психологическим или духовным. Физический материализм довольно прост. Вы измеряете свою жизнь, свою ценность или свой опыт в категориях материальной выгоды или в буквальном смысле в том, сколько денег или хороших вещей вы можете получить из чего-то или сколько что-то будет вам стоить. Психологический материализм — более тонкое явление. Он основан на чувстве превосходства и соперничества. Наконец, духовный материализм использует духовный путь для того, чтобы обрести духовную эгоцентричную силу или блаженство. Все эти подходы основаны на поддержании или укреплении эго. Если мы воспринимаем общество исключительно через эти

материалистические воззрения, то можем сделать вывод о том, что ему особо нечего предложить нам на духовном пути.

Однако с подлинно духовной точки зрения, в отличие от идеализированного воззрения, общество является чрезвычайно мощной батареей, заряженной высококачественной энергией. Этот практический подход к работе с энергией ситуации — единственная точка входа, которую мы можем найти. В противном случае на некоем абстрактном уровне общество может показаться самоуправляющимся механизмом, работающим без сбоев, на литом корпусе которого нет ни входов, ни выходов. Но если мы воспринимаем общество с точки зрения практичности работы, секса и денег, то можем отыскать способы взаимодействия с ним. Секс является одним из качеств, присущих обществу. Деньги также свойственны обществу, и то же самое можно сказать о работе. С этой точки зрения мы можем увидеть нечто, имеющее отношение к нам в обществе. Мы можем понять, как мы могли бы принести пользу обществу или по крайней мере сотрудничать с ним. Если мы посмотрим на ситуацию сквозь призму работы, секса и денег, то общество не покажется нам таким уж безжизненным и стерильным; оно небезынтересно для нас.

Весь вопрос сводится к тому, считаем ли мы общество священным. Общество действительно заключает в себе глубину и священность. Сакральность общества могущественна и всеильна. Я уверен, что многие обычные люди не приняли бы такую мысль. Они бы подумали, что мы пытаемся ловчить, то есть силится украдкой изменить понятие общества, придав ему

какие-то чуждые смысловые оттенки. Тем не менее кажется действительно важным увидеть духовную, непрактичную, визионерскую и почти психоделическую сторону общества³. Мы должны видеть не только сами события, но также лежащие в их основе энергии и качества последних. Именно об этом мы сейчас говорим.

На самом деле работа, секс и деньги — это выход или излучение энергии общества, выражение его священности. Поэтому мы должны попытаться разглядеть духовный смысл общества, увидеть духовность даже в Мэдисон-авеню и Уолл-стрит. В чём состоит духовность такого места, как Уолл-стрит? Как выглядит его светлая сторона? И, если на то пошло, в чём вообще предназначение Америки? Какой смысл летать на Луну⁴? Ради чего производить сверхзвуковые реактивные самолеты? Что всё это означает с точки зрения духовности?

Вам может показаться, что если мы обсуждаем духовный подход к обществу, то наша дискуссия должна носить мирный характер и быть идеально выдержанной. Вы можете решить, что мы должны подойти к нашему предмету как отстранённые моралисты, в соответствии с представлениями многих людей о восточной

3 В современном языке термин «психоделический», как правило, относится к искажённому восприятию и галлюцинациям. Однако в те дни Ринпоче использовал этот термин для обозначения подлинного, глубинного и визионерского понимания энергии ситуации.

4 Первое пилотируемое прилунение (Аполлон II, июль 1969 г.) было ещё новой и актуальной темой, когда проводился этот семинар.

традиции духовности как о чём-то мирном, ненасильственном, тихом и благовоспитанном.

Должны ли мы подойти к нему с точки зрения, что, мол, кругом царит порядок, всюду любовь, тишь и благодать, и всё будет замечательно? Или мы должны принять другой подход, в котором энергия бурлит, над чем-то надо активно работать, а события разворачиваются динамично и непредсказуемо? Бывают вспышки отрицательной энергии, вспышки положительной энергии, вспышки разрушения, вспышки ненависти и любви. Все это происходит в рамках широкой картины мандалы — некой тотальности, или цельности структуры, объединяющей и содержащей все эти части. Можем ли мы подойти к нашей дискуссии с этой позиции? Можем ли мы формировать духовность и наше отношение к обществу с точки зрения активной личной вовлечённости?

Вы являетесь частью общества. В противном случае вы бы не читали всё это и мы с вами не могли бы общаться. Если бы вы не были включены в общество, то не дышали бы тем же воздухом, что и другие люди, не питались бы той же пищей. Главный вопрос состоит в том, действительно ли вы открыты для общественных взаимоотношений как части своего личного духовного пути. Имеет ли общество какое-то значение для вашего личного поиска или вы просто хотите достичь освобождения самостоятельно, вне и без общества? Вы в самом деле хотите обойтись без остальных? Вы задаётесь вопросами о том, как страдает общество, или о том, что может дать ему счастье?

Некоторые из нас считают, что практически невозможно воздать должное священной стороне жизни

в мегаполисе. Может быть, нам хочется убежать из города и поселиться в сельской местности, где мы сможем просто смеяться над городским образом жизни. До чего же нелепо жить в городе, думаем мы: страшно, странно и в то же время смешно. Мы хотели бы вырваться из городской жизни, не иметь с нею ничего общего.

В этой ситуации весь город может стать вашей лабораторной популяцией морских свинок. Ваши подопытные живут везде и мечутся по городу. Вы относитесь к городу точно так же, как учёные — к своим подопытным животным. Они вкальвают что-то лабораторным животным, и у тех проявляются какие-то реакции. Именно такое отношение демонстрируют к жителям города некоторые из тех, кто относит себя к числу духовных практиков.

Это очень жестокосердое отношение. Город просто напоминает нам грандиозную буффонаду, заставляющую нас переживать скорее сарказм, чем естественную самоиронию. Мы смеёмся над другими людьми вместо того, чтобы подмечать противоречивые и забавные стороны нашей собственной жизни. Если подобный подход становится частью духовного воззрения, то он нездоров, потому что, согласно такой точке зрения, обычные граждане — это побочный продукт человечества, прискорбный и удручающий. Этот подход берёт начало в предвзятых представлениях о жизни в городе, и с такими установками мы не хотим общаться с другими людьми.

В более общем плане предрассудки возникают в отношениях людей к деньгам, работе, сексу, даже к собственным родителям. Нам трудно правильно

относиться к этим вещам, особенно когда они проявляются в городской жизни. Однако это не означает, что мы должны бежать от этих вопросов. Если имеет место что-то трудное и разрушительное, то должно быть и что-то созидательное. Вопрос состоит в том, как установить связь с этим творческим аспектом. Вам не нужно отказываться от вещей из-за того, что в них есть что-то разрушительное.

Одна буддийская история рассказывает об архате, ученике Будды, достигшем самореализации, который отправился на индийское кладбище — погребальную площадку, куда сносят умерших. Там он поднимает человеческую кость и размышляет о ней. Он видит, что кость берёт начало в смерти, смерть — в рождении, рождение — в желании и так далее. Наконец он создаёт целую цепочку из причинно-следственных связей с одной только этой костью. Он понимает, что желание обусловлено цеплянием и что в конечном счёте всё происходит от неведения. Благодаря лишь одной этой кости он способен увидеть цепную реакцию двенадцати звеньев причинно-следственной зависимости, названных *ниданами*. Слово «нидана» санскритское, оно переводится как «причина» или «источник». Двенадцать нидан относятся к двенадцати аспектам сансары, или круговорота рождения и смерти, которые часто сравнивают с двенадцатью спицами колеса. На *тханках*, традиционных тибетских живописных свитках, изображающих колесо жизни, или *бхавачакру*, эти двенадцать нидан показаны в виде внешней окружности колеса. Архат, о котором идёт речь в этой истории, способен увидеть всю цепочку причинно-следственной связи

из двенадцати нидан, просто созерцая одну кость. Мы могли бы действовать таким же образом в нашей собственной ситуации. Мы не должны отказываться или отворачиваться от чего бы то ни было. Мы способны реализовывать созидательный аспект любой ситуации.

Нью-Йорк может порой ассоциироваться у вас со смертью. И я это хорошо понимаю. Прохожие на улице могут казаться вам ходячими мертвецами с ничего не выражающими лицами. Есть в городе и свои шакалы, в виде машин с ревущими сиренами и сидящими в них полицейскими. Запах смерти всё время забивает вам нос и вызывает чувство сухости во рту. Время от времени вы, желая подбодриться, вновь смотрите на мертвенные инсталляции в витринах с их безжизненными манекенами. Строятся гигантские здания; люди в них заперты в душных капсулах — это ещё одно проявление смерти. Весь город, по сути, можно рассматривать как символ смерти.

Когда я впервые приехал в Америку с женой Дианой и мы посетили Нью-Йорк, первым полученным мною впечатлением был городской запах, напоминающий трупный запах разлагающихся человеческих тел. Вот что я сразу почувствовал. Но это нормально! Совершенно нормально. Для вас это может быть неисчерпаемым источником вдохновения. Учения Дхармы не будут романтическими или красивыми — о нет! Эти учения будут болезненными, даже провоцирующими паранойю. В то же время мы можем работать с ситуацией и находить в ней что-то созидательное, конструктивное. Всех этих городских шакалов, валяющиеся тут и там трупы и невыразительные лица мы можем

поставить на службу своему вдохновению. В подобных городских сценах, в принципе, нет ничего плохого. Просто так проявляется жизнь. Жизнь, в которой всё основано на работе, сексе и деньгах.

Вместе с тем вы, возможно, сочтёте город интересным и живым местом. Мы стараемся всё время развлекать себя, особенно в западном мире. У нас горы книг и фильмов; у нас толпы всевозможных друзей и приятелей, которые чудят и сумасбродят кто во что горазд. Существует телефон, а значит, всегда можно позвонить. И есть новости⁵. Сформировалась уже целая индустрия увеселений. И вот мы веселимся. Развлечения постоянно занимают наше время. При посещении такого крупного города, как Нью-Йорк, эта особенность бросается в глаза. Развлечения буквально кричат нам в лицо, до такой степени, что мы находим их слишком раздражающими. Самообман такого рода слишком очевиден; он чрезвычайно болезнен, потому что слишком правдив для того, чтобы быть правдой. Поэтому мы обречены тащиться назад в свой пригород, к своим знакомым обманам. Там мы можем развлекаться скорее благородным или духовным, чем безвкусным и показным способом.

Нет необходимости полностью исключать развлечения. Трудность заключается в откровенном недостатке чувства юмора во всех этих делах. Мы очень серьёзно относимся к своим развлечениям. Мы развлекаемся серьёзно во время просмотра комедии. Но если вы, отказавшись от чувства своей значимости, перестали стремиться к результатам, вы видите смешные и ироничные

5 В наши дни, конечно, есть ещё и Интернет.

стороны ситуаций, как они есть, по мере их возникновения и исчезновения. Если вы смотрите всё телешоу от начала до конца, в том числе рекламу, не переключая каналы, и у вас есть чувство юмора, то вы сможете этим наслаждаться. Это чувство юмора не обязательно должно быть циничным. Вы можете наслаждаться всем как игрой. Тогда как если вы навязываете реальности собственные симпатии и антипатии, то вы смеётесь время от времени, но также выключаете программы, которые не пришлись вам по вкусу. Когда вы начинаете вот так что-то выбирать, ситуация в целом становится весьма утомительной, потому что вы всё время занимаетесь серьёзным отбором.

Мы должны рассматривать самые разные жизненные ситуации. Возьмём для примера людей, чья цель в социуме состоит в том, чтобы разбогатеть и обзавестись цветными телевизорами, шикарными апартаментами с ковровым покрытием, центральным отоплением и кондиционерами в своих домах, а также множеством автомобилей. Они надеются стать более влиятельными и счастливыми, заполучив все эти вещи. Или давайте посмотрим на людей с крайне консервативными политическими взглядами, поддерживающих участие Америки в заокеанских войнах и разного рода реакционные проекты. С точки зрения либералов, некоторые из них являются чуть ли не фашистами. На Западе вы можете найти владельцев ранчо и ковбоев, которые вроде бы должны наслаждаться жизнью на природе, среди своих коров и лошадей, и тем не менее их политические идеи могут отдавать мракобесием. Как вам отнестись к такой ситуации? Будь вы либералом, то, вероятно,

захотели бы подняться выше всего этого. Вы не хотите быть похожим ни на одного из них. И всё же мы должны внимательнее посмотреть на эту ситуацию, оценить её без тотального отрицания или резкого осуждения.

Что до вас, то вы сами можете заметить, что многие люди с консервативными общественными ценностями не хотят вникать в хитросплетения и нюансы таких сфер жизни, как работа, секс и деньги. Их подход к своей жизни абсолютно стерилен. В нём нет силы. Он в значительной степени основан на воспроизводстве понятий, и это очень серьёзное и тяжеловесное мировоззрение, однако так же относятся к жизни и те, кто отвергает её «нормальные» обывательские формы.

Для многих из нас, независимо от наших политических взглядов или нашего общественного положения, деньги — это глубоко личное дело, и то же можно сказать о сексе и работе. Мы вообще не хотим обсуждать эти темы с кем бы то ни было. Мы хотели бы найти что-то трансцендентное, возвышающее нас над этими ситуациями. Люди также не хотят иметь ничего общего со смертью. У большинства людей до сих пор двойственное представление о смерти как о чём-то плохом, а о рождении как о чём-то хорошем. Подобное понятие широко распространено в современном обществе, и именно поэтому мы должны говорить на эти темы.

Занимаясь своим развитием, мы должны в первую очередь поработать с кармической ситуацией Америки. Определённые преобразования могут происходить под действием естественных сил, а не благодаря тому, что кто-то ходит с плакатами, устраивает демонстрации или что-нибудь в этом роде. Вместе с тем изменение

не будет протекать легко и беззаботно. Начнём с того, что мы не знаем, как будет выглядеть преобразование. Мы должны поработать над нашим собственным вдохновением.

Город может переустроиться. Весь мир может преобразиться. Наш долг — помогать. Вы могли бы попытаться покинуть город, создать свой собственный идеальный город, так сказать, своё альтернативное обиталище в рамках государства. Но вам всё равно придётся возвращаться в общество. И будут возникать проблемы с поставками продуктов, перебои с доставкой почты, недоразумения с молочником и всё такое прочее в этом духе.

Одновременно вы можете обнаружить, что временами необходимо держать дистанцию с обществом в целом для того, чтобы видеть перспективу. Без сбалансированной точки зрения на общественные процессы невозможно дать им оценку и работать с ними. Когда вы отступаете назад на какое-то время, перед вами открывается широкая картина вашей жизни. Однако взаимодействие с обществом также необходимо для того, чтобы вы видели перспективу и с этой стороны. Таким образом, этапы отступления и возобновления движения вперёд должны чередоваться или идти рука об руку, как в случае с мудростью и состраданием. Медитация может сформировать подобную недвойственную перспективу.

После того как человек начал практиковать медитацию и вступил на духовный путь, трудности, возникающие во взаимодействии с обществом, перестают превращаться в блоки и препятствия. Это творческие

возможности. Повседневные жизненные ситуации становятся частью практики медитации. Ситуация притормаживает или подталкивает вас. Это зависит от того, насколько вы увлечены. Если вы слишком увлечены, тогда что-то охладит ваш пыл. Если же вы недостаточно увлечены, тогда какое-то напоминание подтолкнёт вас принять более активное участие в происходящем.

Мы должны работать над нашим отношением к происходящему, должны развивать открытость. Это создаст совершенно новый подход к работе с жизненными ситуациями, такими как жизнь в большом городе. Тогда город преобразится на свой лад. На самом деле нельзя думать, что мы будем делать то и это, и тогда город преобразится в соответствии с нашими пожеланиями. Мы должны общаться с социумом в более широком контексте, включающем всех, в том числе ковбоев и полицейских. Они, несомненно, являются источником вдохновения. Это прекрасные люди, своеобразные и уникальные. Мы должны работать с ними. По сути дела, на определённом этапе мы не сможем избежать сотрудничества с ними. Однажды они обязательно появятся на нашем пути.

Мы не хотим недооценивать нашу культуру. Культура даёт нам точку сближения, площадку для нашего взаимодействия. Таким образом, мы будем работать с культурными ситуациями. Мы начнём понимать, что и у нас, и у других людей порой возникают неточные оценки ситуаций. Однако точность или неточность не имеют большого значения. Если вы прорабатываете ситуации, то всё со временем проясняется. Первоначальная оценка не должна быть истиной

в последней инстанции. Все оценки и концептуальные воззрения — это только относительный ориентир. Его можно применять в рабочем порядке и двигаться дальше.

Чем активнее вы будете взаимодействовать с обществом, тем больше опыта будете приобретать и тем больше будет возможностей работать с возникающими ситуациями. Степень вашей вовлечённости образует пространство. Чем она интенсивнее, тем больше пространства она создаёт. Когда вы погружаетесь в такие ситуации, как перенаселённость и хронический стресс в условиях городской жизни, ваша вовлечённость в происходящее выступает в роли стража. Она помогает людям. Она помогает защищать их, потому что вы отказываетесь покидать их, оставляя на произвол судьбы. Можно обрести источник вдохновения в работе, сексе, деньгах. Внутри и посредством этих вещей вы можете установить контакт со священностью окружающего вас общества.