

ОЛЕГ ЦЕНДРОВСКИЙ

ОТ СМЯТЕНИЯ
К ЯСНОСТИ:
жизнь и учение Будды

Издательство АСТ
Москва

ЧТО ДАСТ ЭТА КНИГА

Жизнь каждого человека обладает уникальным рисунком. Появляясь на свет, мы получаем разное наследство из свойств ума и тела, а потому наши таланты, склонности и черты характера так отличаются. Когда мы приходим в соприкосновение с различными обстоятельствами жизни, эти две уникальности накладываются друг на друга и рожают третью: мы еще больше меняемся под воздействием происходящего и накапливаем индивидуальный опыт, не похожий более ни на чей другой.

Разнообразие наследуемых свойств и внешних условий приводит к тому, что существует бесконечное количество способов прожить свою жизнь. Среди них нет какого-то одного, который был бы правильным для всех, потому что правильность является понятием относительным. Правильность определяется уникальным набором угроз и возможностей и распределением в узоре нашей жизни острых углов и округлостей.

То, как нам следует себя вести, можно понять лишь по тому, где мы находимся и куда направляемся. Мы в пустыне или в лесу? Мы переходим реку вброд или же взбираемся на гору? Мы идем по жаре или в холоде, в тумане или под дождем? Порой правильным будет бежать, порой — идти спокойным шагом, а в другие моменты — остаться на месте. Нет рецепта на все случаи жизни. При прокладывании своего маршрута путник должен смотреть себе

под ноги и знать ту местность, по которой он движется. Не учитывая ее рельефа и климата, он всегда попадает в беду.

Узор моей жизни может быть выстроен так, что я стал художником и мне хорошо и правильно быть художником. Мне совсем не нужно копировать чью-то чужую жизнь и становиться еще и музыкантом. Во мне нет ни внутренней тяги к занятиям музыкой, ни таланта, ни способствующих этому условий. Узор моей жизни не благоволит этому выбору; его грани отторгают призвание музыканта. Или же я могу быть врачом и любить футбол, и для меня нет никакой необходимости становиться фермером и развивать в себе пристрастие к фехтованию.

Если мы не принимаем в расчет уникальные особенности своей личности и узоры тех обстоятельств, в которых оказываемся, то колемся об их острые грани и запутываемся в их изгибах. Наши задумки рушатся, силы иссякают, а рисунок жизни покрывается сеточкой грязных штрихов. Без внимания к этой специфике мы не можем ни сохранить своего рисунка, ни создать чего-то нового.

Хотя на периферии человеческих жизней существует бесконечное число различий в судьбах, ландшафтах и маршрутах, важно понимать, что центр у нас у всех один. Существует то, что нас объединяет, — то, от чего нам не отвертеться, — и это мы сами.

Где бы мы ни находились, мы должны знать себя, то есть знать условия своего счастья и несчастья, силы и слабости, знания и невежества. И мы должны овладеть своим умом: своими способностями, эмоциями, желаниями, вниманием и восприятием. Это наш общий инструментарий, который в равной мере нужен и врачу, и слесарю, и верующему, и атеисту, и консерватору, и либералу.

Некоторые особенности человеческих умов уникальны, но в своей сущности все умы одинаковы, как одинаковы и фундаментальные свойства наших тел. Тот, кто с ясностью увидел один дуб, увидел их все. Тот, кто с ясностью увидел одного человека, увидел всех людей.

Кто-то из нас низок, а кто-то — высок; кто-то живет в горах, а другой — в степи; кто-то маниакально взвинчен и гиперактивен, а другой меланхолически вял и подавлен. Но как бы ни была различна периферия людских жизней, ее центр един для всех, а наблюдаемое нами разнообразие есть проявление спектра человеческих возможностей, содержащихся в этом центре.

Увидеть одного человека означает увидеть всех людей. Это может показаться безрассудным утверждением, но именно к такому выводу раз за разом приходили величайшие духовные учителя в истории. Можно отбросить всякий страх и пойти еще дальше: тот, кто ясно увидел хоть что-нибудь, увидел все вообще.

Природа фрактальна: невообразимая сложность ее узоров складывается из одних и тех же точек и черточек по законам всеобщей геометрии. Невообразимая сложность данных в наших компьютерах складывается из нулей и единиц и может быть записана как последовательность из двух символов. Бесконечная сложность рождается лишь из бесконечной простоты (или, как утверждает буддистская традиция, из бесконечной пустоты), и именно эта бесконечная простота центра лежит в основании богатства красок и форм периферии.

Пусть эти утверждения пока повиснут в воздухе как интригующая возможность. Доказать их — дело последующих глав этой книги и всей нашей жизни. Сейчас мы сосредоточим внимание на более очевидном утверждении: всем нам в наших же высших интересах нужно овладеть своим умом и освоить центр собственной жизни.

Нам нужно исследовать основные условия человеческого счастья и несчастья, силы и слабости, знания и невежества и затем сделать поправки на тот уникальный узор ситуации, в которой мы находимся, чтобы этими условиями воспользоваться.

Знание себя и владение собой являются бесценными всегда, везде и для всех — и совершенно не важно, каковы наши

индивидуальные таланты и тяготения, какие травмы мы получили, какими дарами одарены, какие у нас профессии и хобби, каковы наши религиозные и политические взгляды.

Если вернуться к нашему сравнению, то путники и ландшафты кажутся очень непохожими друг на друга. Один с голым торсом бодро пробирается через знойные джунгли, а другой закутался в несколько слоев одежды и медленно бредет сквозь снега. Люди различны, рельефы местности различны, их стили жизни различны, но при всех их различиях есть то, что необходимо каждому путешественнику, — умение владеть своим телом.

Пусть у меня ноет колено, а у него не сгибается рука — это все детали. В своей сущности все тела одинаковы, как и управляющие их движениями физические законы. И точно так же всем этим путникам нужно быть внимательными к тому, где они и кто они. Они должны владеть не только знанием тела, но и знанием своего ума и искусно применять свой ум. Такова еще одна константа.

Высказанные здесь соображения справедливы и для нашего счастья, поскольку есть счастье в центре нашей жизни и счастье на ее периферии. В то время как в центре счастье едино для всех, периферическое счастье отличается таким же разнообразием форм, как и все прочее на периферии.

Кому-то для периферического счастья нужны покой и уединение, а другому — динамика, адреналин и шумная компания; один любит выпить с утра чашку кофе, а другому нравится чай; один хочет для счастья получить повышение на работе, а другой — уйти со своей работы.

Периферическое счастье зависит от нашей специфики и от уникального рисунка ситуации. Более того, оно является блеклым и хрупким, потому что находится на тугом поводке обстоятельств жизни. Если все идет по плану и у нас есть наша любимая чашка кофе с утра, то мы счастливы. Если же ситуация идет не по плану и у нас нет нашей чашки кофе, то мы несчастны.

Попытки построить счастье на периферии предпринимались уже бесконечное количество раз и все еще предпринимаются поныне. Все эти попытки обречены, ибо периферия слишком непостоянна, а аппетиты желания непомерны. По законам как физики, так и лирики непостоянный мир не вписывается в наши непостоянные желания.

Двойная гравитация непостоянства нас и мира растаскивает нас в разные стороны и причиняет боль в процессе, а потому чем дальше мы съезжаем в своих устремлениях на периферию жизни, тем несчастнее мы оказываемся. Поводок обстоятельств ежесекундно натягивается и сдавливает нам горло. В зависимости от силы нажатия нас либо сдает едва заметная, но гнетущая неудовлетворенность, либо пожирают ужас и отчаяние.

Счастье центра, с другой стороны, есть пребывание в свободе от обстоятельств. И чем ближе мы к этой бесконечно малой, бесконечно плотной и бесконечно могущественной точке центра, тем больше наша свобода от периферии и внутри нее. Мы с легкостью движемся сквозь меняющиеся узоры жизни, и мы счастливы в покое и в суматохе, с чашкой кофе и без чашки кофе, с работой и без работы, когда все идет по плану и когда ничто не идет по плану.

Сущность того, о чем здесь говорится, совпадает с тем главным, что провозглашали все великие духовные учителя от Будды и Христа до наших современников. Они утверждали, что истинные и благие перемены, в том числе общественные перемены, идут изнутри нас самих и выстраиваются по пути очищения ума от жажды обладать, от агрессии и невежества за счет совершенствования наших врожденных способностей.

Мы познаем себя, овладеваем собой и освобождаемся от тянущей нас инерции дурных привычек. Мы постигаем свое устройство и учимся управлять своим вниманием, восприятием, эмоциями, желаниями и поведением. Мы перестаем бежать

от реальности в фантазию и входим в прямой контакт с тем, что есть. Это и есть определение духовной практики.

По итогу гармонизации ума меняется наше самоощущение и то, как мы влияем на жизнь вокруг. Мы становимся полезными и себе, и другим; мы достигаем единства счастья, творческой силы и смысла и продолжаем двигаться вперед.

Различие между учителями объясняется различиями на периферии их жизни. Мы живем в разные эпохи, говорим на разных языках, обращаемся к разным аудиториям, преодолеваем различные ландшафты и препятствия на них. Мы говорим одно и то же, но с поправкой на уникальность нашей собственной жизни и тех обстоятельств, в которых мы находимся. Тем не менее мы движемся в одну и ту же точку — к прямому контакту с самими собой и с той ситуацией, в которой находимся.

Эта книга (вместе с ее непосредственным практическим продолжением под названием «Прямой контакт») представляет собой маршрут, ведущий по уникальному рисунку периферии ко всеобщему центру — к познанию себя и овладению собой. Ее извивы уникальны, представленные здесь комбинации слов, методов и смыслов уникальны, но ее глубочайшая суть — та же, что всегда была, есть и будет.

Окажется ли именно эта комбинация решающей для вас и впишется ли она органически в узор вашего личного опыта? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно довериться первичной интуиции и выслушать то, что она хочет сказать.

Прежде чем мы приступим к основному содержанию книги, нужно сделать несколько оговорок.

Во-первых, это довольно большая книга, но ее объем преднамерен и не является ее недостатком. Дело не в том, что содержащиеся здесь мысли настолько сложны и многочисленны, что их нельзя упаковать в набор коротких фраз. Разумеется, это возможно. Любую книгу можно сократить и в два раза, и в десять,

и до одного абзаца. Но поистине важные мысли никогда не бывают поняты, если столкновение с ними внутри головы читателя не будет растянуто на много часов и дней труда.

Мы должны проделать свою умственную работу за чтением, переварить это в течение дня и в ходе ночного сна, а затем проделать это еще много раз, чтобы смыслы пустили корни в нашем сознании, а затем дали свежие побеги и принесли обильные плоды.

Большие книги позволяют вам остаться с определенными существенными идеями на дни, недели и даже месяцы, увидев их под десятком разных углов. И пока вы проводите с ними время и инвестируете в них свою умственную энергию, в вас происходит эволюция понимания.

Читая и размышляя, вы создаете себя. Точно так же, как рост растения не происходит в одночасье, наш внутренний рост требует времени, регулярного полива и тепла нашего внимания. Краткость не дает таких преимуществ, ибо не требует от читателя сопоставимого объема внутренней работы.

По этой причине буддистские сутры в Палийском каноне растянуты на несколько десятков тысяч страниц, которые можно легко ужать до пяти сотен или даже меньшего объема. Библия также представляет собой крайне увесистый том, с бесчисленными повторами одних и тех же идей, довольно скучным перечислением обстоятельств их произнесения и длинными списками имен второстепенных персонажей.

Самые влиятельные книги в человеческой истории были очень длинными и изобиловали повторами. Великие авторы древности знали, что контакт ума с существенными идеями должен быть продлен, но сегодня многие из нас позабыли об этом и избегают длинных текстов.

Во-вторых, хотя я в меру своих сил сделал изложение увлекательным, в этой книге есть места, которые могут быть сложны для понимания. Я призываю рассматривать это как возможность,

СОДЕРЖАНИЕ

Что даст эта книга	3
Как приступить к медитации прямо сейчас.....	11
Центр и периферия.....	14
Ждет ли нас технологический рай.....	21
Тающее внимание	27
Клиповое мышление.....	31
Цифровой ГУЛАГ	38
Овладение умом.....	41
Почему медитация подходит каждому	45
Жизнь и учение Будды.....	50
Особенности подхода Будды	50
Четыре значения слова <i>Будда</i>	71
Бодхисаттва и его путь к пробуждению	74
Из принца в монахи	77
Постановка проблемы.....	110
Источник проблемы	144
Решение проблемы.....	213
Путь к решению проблемы.....	253

Наша общая история.....	327
Главное послание Будды.....	347
Информация об авторе.....	352
Книги автора.....	353
Примечания	357