

## ВСТУП



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

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

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

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



### НА ПОЧАТКУ

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

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

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

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

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

### НІЩО НЕ ТРИВАЄ

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

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

### СЕНС ЖИТТЯ

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

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

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

### ДУМКИ Й ЕМОЦІЇ

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

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

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

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

### **ПРАКТИКА ДГАРМИ – ЦЕ НЕ ХОБІ**

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

Згідно зі станом речей, ніщо у світі не має справжнього сенсу чи глибшого змісту. Слава, статус, влада, гроші – скільки б їх не було, усе це не задовольняє нас, усе це є крихким. Ми так важко працюємо, щоб здобути те, чого прагнемо, та коли отримуємо бажане, раптом воно виявляється не таким уже й захопливим. Ми швидко відчуваємо нудьгу і втрачаємо інтерес. І все-таки втрачаємо сон, турбуючись про те, як захистити свої внески, і фантазуємо про майбутні досягнення. Турботи тих, що мають дуже мало або взагалі не мають нічого, зводяться до пошуків їжі й даху над головою. Зрозумійте мене правильно – я не кажу, що бідність робить людей задоволеними своїм становищем. Я кажу, що чим більше ми покладаємося на зовнішні обставини, щоб досягти щастя, то нещаснішими стаємо.

У чому користь матеріальної розкоші, якщо ментально ми бідні? Ми потребуємо почуття щастя, безпеки, процвітання і спокою, але чи не є все це передусім ментальними потребами? Справжнє щастя походить від цінування того, що в нас уже є, зменшення кількості турбот і послаблення страхів. Проте ми весь час чогось шукаємо. Так було, коли ми були малими, але й досі ми такі самі. Чого ж насправді шукаємо? Почуття успіху. Але що він означає? Як його досягти? Поки продовжуємо сподіватися, працювати і докладати великих зусиль, ми старіємо, й одного дня наше здоров'я починає погіршуватися. Трагедія в тому, що ми ніколи не сягаємо такого стану, коли відчуваємо, що досягли всього, чого прагнули.