**Предназначение медитации**

Лама Сопа

В качестве вступления мне хотелось бы сказать несколько слов о практике медитации. Множество людей во всем мире, как на Западе, так и на Востоке, проявляют большой интерес к медитации. Их влечение к этой духовной практике искренне и неподдельно. В то же время, среди огромного количества людей, увлеченных медитацией, лишь немногие действительно отчетливо понимают, в чем ее истинное предназначение.

Каждый из присутствующих здесь обладает физическим телом, состоящим из костей, плоти, крови и тому подобного. На данный момент мы неспособны полностью контролировать свое тело и из-за этого все время испытываем те или иные проблемы. Возьмем, к примеру, невероятно богатого человека, чье состояние превосходит все сокровища мира, вместе взятые. Невзирая на его огромное богатство, этот человек будет жить в постоянных страданиях до тех пор, пока его ум пленен в темнице его неуправляемого тела. Ни богач, ни нищий - никто из нас не в состоянии избежать этой участи. Мы бьемся как рыба об лед, ища избавления от своих бед и напастей, но нашим проблемам не видно конца: лишь только мы разберемся с одной, другая не замедлит занять ее место. Где бы мы ни находились, конфликты и страдания, с которыми мы сталкиваемся, пытаясь сохранить свое физическое тело, универсальны. Если бы у нас было достаточно мудрости, чтобы глубоко проникнуть в самую суть этого вопроса и исследовать истинное положение вещей, мы без труда бы увидели всеобъемлющую природу этого состояния неудовлетворенности. Также нам стало бы ясно, что, не будь у нас этого неуправляемого тела, мы были бы полностью свободны и от связанных с ним страданий. Для всех нас основной проблемой является страдание от невозможности удовлетворить наши разнообразные желания. Среди них — такие естественные нужды нашего организма, как потребность в пище и одежде, а также стремление к приятному - хорошей репутации, похвале окружающих, словах утешения и прочему. Некоторые проявления страдания для всех совершенно очевидны, например муки голода нищего, не имеющего никаких средств к существованию. Но, так или иначе, всех нас терзает неуправляемое чувство «голода» в отношении всех благ, которых мы лишены.

Возьмите человека, кому повезло родиться в богатой семье. В течение всей своей жизни он ни в чем не будет знать нужды. Огромное состояние позволит ему приобретать любую приглянувшуюся вещь и беспрепятственно путешествовать по миру, коллекционируя удовольствия и наслаждаясь волнующими воображение дарами различных культур. Рано или поздно в его жизни не останется вещей, которыми он бы не обладал, мест, где бы он ни побывал, и наслаждений, которых бы он не вкусил, но он по-прежнему будет испытывать острое чувство неудовлетворенности. Из-за такого беспокойного, ненасытного состояния ума многие люди теряют рассудок, так как не способны справиться с этим глубоким и всеобъемлющим страданием.

Таким образом, даже полное материальное благополучие не избавляет от страданий. Более того, зачастую именно богатство усиливает неудовлетворенность, так как для его обладателя становится совершенно очевидно, что материальные блага не могут ни уменьшить страдания, ни искоренить их. Череде тревог, смятений и разочарований по-прежнему не видно конца... Если бы накопление предметов роскоши действительно могло избавить нас от страдания, то при достижении определенного уровня материального благополучия поток наших страданий прекращался бы и вся неудовлетворенность исчезала. Однако до тех пор, пока наш ум неразрывно связан с этим неуправляемым телом, страданиям не будет конца.

Мы носим обувь, чтобы защитить свои ноги от грубой поверхности земли и острых шипов. Однако в действительности это не решает всей проблемы: обувь и сама зачастую приносит немало неудобств. Она жмет, стирает ноги в кровь и вообще сковывает наши движения. И не стоит винить во всем башмачника: не будь наши ступни изначально столь длинны, широки или нежны, для них было бы вполне возможно создать идеальную обувь. Таким образом, когда мы смотрим в корень проблемы, то понимаем, что источник дискомфорта следует искать скорее не вовне, но внутри составляющих наших тела и ума.

Это лишь один пример страдания, возникающего по вине нашего тела. Со времени нашего рождения и до самой смерти мы затрачиваем огромное количество усилий, пытаясь защитить свое тело от страданий. Более того, подавляющее большинство людей тратит всю свою жизнь на заботу о физическом теле, но все их усилия тщетны.

Однако целью медитации не является лишь забота о нашем теле. Не следует прибегать к медитации только для этого: цель у этой практики должна быть более благородная и возвышенная. Было бы глупо применять медитацию лишь как очередное внешнее средство оздоровления организма. Поступая так, мы бы разменивали этот метод, имеющий подлинную, абсолютную ценность, на тщетные попытки достичь избавления от страданий, которое в лучшем случае будет лишь кратковременным. Медитация при таком подходе будет сродни аспирину, который мы принимаем от головной боли. Боль может пройти, но это вовсе не означает полного выздоровления. Через некоторое время боль вернется, потому что способ лечения не был направлен на подлинные причины недуга, и облегчение будет недолгим. Поскольку существует множество внешних средств получения временного удовольствия и избавления от боли, не стоит использовать для этого медитацию или любые другие духовные практики. Мы не должны расточать силу медитации на такие ограниченные цели.

Медитация прежде всего направлена на заботу о нашем уме. Хотя тело и ум тесно связаны и взаимозависимы, эти феномены тем не менее весьма различны. Наше тело доступно зрительному восприятию, чего не скажешь об уме. Так, члены одной семьи могут быть внешне похожими друг на друга, но у каждого ребенка при этом свои черты характера, наклонности, интересы и тому подобное. Хотя они посещают одну и ту же школу, по своему интеллекту и успеваемости они отличаются не только друг от друга, но и от своих родителей, бабушек и дедушек. Подобные различия в характере и мыслительных способностях детей невозможно адекватно объяснить с позиции материализма.

Следует также упомянуть о том, что некоторые дети сохранили отчетливые воспоминания о своей прошлой жизни. Они могут рассказать, где они родились в прошлом воплощении, как прожили прежнюю жизнь, и сообщить прочие факты, а также узнают прежних друзей и ранее принадлежавшие им вещи. Подобные случаи выдерживают критическую проверку и являются любопытным материалом для любого исследователя, заинтересованного в беспристрастном изучении этого явления.

Как бы то ни было, различия в складе ума у членов одной семьи и воспоминания некоторых детей о прошлой жизни объясняются тем фактом, что наше сознание не имеет начала. Прошлые жизни действительно существуют. Хотя сейчас у нас нет времени на дискуссии о том, что именно обеспечивает непрерывность потока перерождений, пока вам необходимо усвоить одну вещь: точно так же, как поток нашего сознания перешел из прошлой жизни в настоящую, он проследует из нынешней жизни в будущую. Обстоятельства и условия нашей нынешней жизни сформированы действиями, как ментальными, так физическими, которые мы совершали в прошлых жизнях. Точно таким же образом наши поступки в этой жизни предопределяют то, что ожидает нас в грядущих рождениях. Итак, мы сами несем ответственность за то, как пройдет остаток нашей нынешней жизни и какими будут будущие жизни. Это очень важно понимать, если мы действительно хотим найти эффективное средство, которое навсегда избавит нас от умственных и телесных страданий.

Все мы родились людьми и поэтому способны наполнить собственную жизнь глубоким смыслом. Но, чтобы использовать весь благой потенциал, дарованный нам человеческим рождением, мы должны превзойти те импульсы и инстинкты, что определяют существование примитивных животных. Должным образом используя свое человеческое рождение и укрощая свой ум, мы сможем полностью искоренить страдание. Уже в этой или одной из последующих жизней мы сможем навсегда покинуть круговерть непроизвольных рождений и смертей. Пока же, хотим мы того или нет, мы вынуждены рождаться снова и снова, испытывая при этом всевозможные страдания, связанные с нашим неуправляемым физическим телом. Однако применение действенного средства способно прервать этот непроизвольный цикл. Мы сможем навсегда избавиться от страданий и неудовлетворенности.

Но, если мы добьемся освобождения от цикла рождений и смертей лишь для себя, этого будет недостаточно. В этом случае мы не реализуем до конца свой человеческий потенциал. Мы не единственные, кто терзается от боли и неудовлетворенности: все живые существа — наши собратья по несчастью. Мало кто из них обладает знанием — оком мудрости Дхармы, способным узреть истинный путь, ведущий к пресечению страданий. Все без исключения существа, населяющие землю, проводят всю жизнь в непрестанных поисках способов избавления от страданий и обретения счастья и блаженства. Но поскольку их ум погружен во мрак неведения, их поиски тщетны. Вместо того чтобы вести к желанной цели, их труды приносят им еще большие боль и разочарование. Стремясь убежать от причины своих страданий, на деле они бегут лишь от нирваны — подлинного пресечения страдания.

Все живые существа испытывают страдания и жаждут избавления от них не меньше, чем мы сами. Осознав это, мы поймем, что с нашей стороны было бы в высшей степени эгоистично стремиться лишь к собственному освобождению, к собственному переживанию нирваны. Вместо этого нам следует стремиться к освобождению всех без исключения живых существ. Однако, для того чтобы указать другим верный путь к пресечению страданий, сначала мы сами должны достичь полного просветления. Иными словами, чтобы помогать другим в деле освобождения от страданий, нам необходимо прежде всего самим достичь состояния будды.

Эту ситуацию можно проиллюстрировать на следующем примере. Допустим, мы хотим привести своего друга в прекрасный парк, на приятную прогулку. Однако, если мы слепы, мы будем не в состоянии этого сделать, как бы нам того ни хотелось. Нам необходимо обладать нормальным зрением и хорошо знать дорогу в парк, прежде чем мы начнем строить планы о приглашении туда друга. Подобно этому, мы должны достичь полного просветления, чтобы узнать, какие способы освобождения от страданий наилучшим образом подходят для различных существ, обладающих разными умственными способностями и чертами характера.

Итак, говоря об истинном предназначении медитации, мы ведем речь о достижении просветления — состояния, которое позволит нам не только во всей полноте реализовать собственные цели и задачи, но и оказать действенную помощь всем остальным живым существам. В этом — все предназначение и подлинный смысл медитации. Все великие йогины и знатоки медитации прошлого практиковали Дхарму лишь с этой единственной целью. Подобным же образом, когда мы медитируем, нам следует делать это с той же мотивацией. В зависимости от уровня нашей духовной реализации, мы можем выбрать одну из сотен медитативных техник, содержащихся в учениях Будды.

Духовные практики исключительно важны. Нас никто не заставляет медитировать — ни какой-либо внешний фактор, ни другие люди, ни Бог. Скорее, коли мы сами создали свои собственные страдания, именно на нас и лежит ответственность за свое исцеление. Мы сами сотворили ситуацию, в которой теперь находимся - нам и искать выход из нее. Поскольку наша жизнь пронизана страданием, для избавления от него нам помимо наших ежедневных рутинных дел необходимо заняться чем-то еще. Это «нечто» и есть духовная практика, иными словами медитация. До тех пор, пока мы не обратимся вглубь себя и не займемся тренировкой своего ума, до тех пор, пока вся наша энергия направлена на организацию и реорганизацию внешних условий нашего существования, наши страдания не прекратятся. У наших страданий нет начала, и без применения эффективной духовной практики у них не будет и конца.

В целом считается, что в условиях избычтоного материального благополучия Дхарму практиковать довольно трудно, поскольку нашей медитации будет препятствовать множество отвлекающих факторов. На самом же деле корень всех этих отвлечений следует искать не в окружающей нас действительности. Суть проблемы не в технологических новинках, пище и других внешних объектах. Проблема коренится в нашем уме.

Во время этого первого для меня визита на Запад я был приятно удивлен, обнаружив, что наряду с научно-техническим прогрессом в западном обществе сильно растет интерес к практике Дхармы и различным видам медитации. Многие люди здесь всерьез озабочены поиском высшего смысла человеческой жизни и пытаются превзойти животный уровень бытия — погоню за удовлетворением своих повседневных потребностей. Мне кажется, что те, кто стремится объединить практические и духовные аспекты своего существования, поступают очень мудро, поскольку такой образ жизни ведет к настоящему психическому и физическому благополучию. Нет никаких сомнений в том, что такие люди не потратят свою жизнь впустую.

Из множества разнообразных ингредиентов можно приготовить очень вкусное блюдо. Подобным образом, если наряду с работой и прочими повседневными делами мы стараемся приложить как можно больше усилий к своему духовному совершенствованию и практике Дхармы, наша жизнь может стать поистине богатой и насыщенной. Преимущества объединения этих двух аспектов — материального и духовного — трудно переоценить.

Сознание, ощущения и переживания человека, который привносит понимание Дхармы в свою повседневную жизнь, разительно отличаются от состояния ума других людей. У этого человека при столкновении с жизненными тяготами и невзгодами возникает гораздо меньше смятения, тревоги и страдания. Его ум обуздан, а принципы, которыми он руководствуется, значимы и позволяют ему искусно решать возникающие проблемы. Подобный настрой ума поможет ему во всех жизненных ситуациях, и в особенности в момент смерти.

Если мы никогда не занимались духовной практикой, никогда не тренировали и не дисциплинировали свой ум посредством медитации, то наши переживания в процессе умирания могут оказаться весьма устрашающими. Однако для большинства опытных йогинов, практикующих Дхарму, смерть подобна приятному возвращению домой. Для них она почти равносильна прогулке в красивый парк на пикник. Даже для тех, кто не достиг путем медитации высоких ступеней в духовном развитии, смерть может стать скорее приятным, нежели ужасным событием. Такой человек может смотреть в лицо смерти - а рано или поздно нам всем это предстоит -со спокойным сердцем. Он не скован страхом, не трепещет в предвкушении того, что ожидает его впереди, не терзается мыслями о разлуке с близкими, об оставляемом позади богатстве, о теле, которое он покидает... В этой жизни мы уже испытали рождение и теперь находимся в процессе необратимого старения. На всех нас неотвратимо наступает смерть, и если наша духовная практика поможет нам встретить неизбежное со спокойным сердцем, то уже одно это делает ее исключительно полезной, хотя у медитации есть и другие, гораздо более возвышенные цели.

Подводя черту, можно сказать, что в нашей практике медитации первостепенное значение имеют не внешние ее атрибуты. Не столь существенно, сидим ли мы сложив руки так или скрестив ноги эдак...Что на самом деле важно в ходе медитации, так это постоянно проверять себя: действительно ли наша практика является действенным противоядием от наших страданий? Эффективно ли она устраняет из нашего ума омрачения? Рассеивает ли она мрак неведения, в который погружено наше сознание, ослабляет ли наш гнев и алчность? Если такая медитация действительно противодействиует нашим негативным эмоциям, значит, она совершенна, практична и стоит наших усилий. Но если она, напротив, способствует возникновению и росту таких негативных эмоций, как гордыня, то является лишь очередным источником страдания. В таком случае, сколько бы мы ни утверждали, что медитируем, наши занятия не являются путем духовного развития и не имеют ничего общего с практикой Дхармы.

Дхарма - это проводник, уводящий нас от страданий и проблем. Если наша практика не ведет нас в этом направлении, значит, мы делаем что-то не так и должны разобраться, в чем проблема. Основной практикой всех подлинных йогинов является распознавание того, какие из их поступков ведут к страданиям, а какие — к блаженству. Затем они стараются как можно больше избегать первых действий и следовать последним. В этом и состоит суть практики Дхармы.

И еще несколько слов напоследок. Вступая на путь Дхармы, начиная медитировать и работать со своим умом, все мы нуждаемся в надежных источниках информации. Книги, которые мы читаем, должны быть авторитетными, и по мере возникновения вопросов и сомнений нам следует обращаться за советом к квалифицированным учителям, достигшим высот в учености и медитации. Это исключительно важно. Опираясь на книги, написанные без должного понимания предмета, мы рискуем последовать по ложному пути и потратить всю жизнь впустую. Еще более важным является выбор подлинного духовного наставника, гуру, ламы. Такой учитель должен обладать правильными постижениями и, осуществляя на практике учение Будды, являться живым примером того, чему он учит других.

Наша практика медитации, развития сознания не должна быть пассивной. В стремлении разорвать оковы страдания нам не пристало слепо верить всему, что говорят другие, пусть даже и великие учителя. Скорее, мы должны использовать свой интеллект, чтобы удостовериться, является ли предлагаемый способ действенным. Если у нас есть веские основания полагать, что это учение подлинно и польза от него несомненна, нам, безусловно, стоит ему последовать. Это подобно лекарству, которое мы принимаем, лишь убедившись, что оно эффективно и действительно способно исцелить нас от недуга. Если же мы примемся без разбора глотать все, что попадает под руку, то, вместо того чтобы выздороветь, лишь рискуем осложнить течение болезни.

Таков мой последний совет всем начинающим, заинтересованным в изучении Дхармы и медитации. Духовная стезя может стать весьма плодотворной, но, даже если вы не в состоянии практиковать Дхарму, уже само понимание этого Учения без сомнения обогатит вашу жизнь и придаст ей смысл.