

Дхарма та ритуали щастя

Алан Воллес

Тибетський буддизм є однією з духовних традицій, які розвинулися зі слів, яких навчав історичний Будда близько 2500 років тому. Дхарма, санскритське слово, для якого немає адекватного англійського еквівалента, відноситься до розуміння та поведінки, які ведуть до усунення страждання та його джерела, а також до тривалого щастя та задоволення. Дхарма, якій навчав Будда, відома як Буддадхарма. Таким чином, ми можемо описати Дхарму як спосіб життя, практику, яка може бути актуальною та корисною для всіх, як для релігійних людей, так і для тих, що відносять себе до арелігійних людей. Чому так? Тому що Дхарма розповідає нам, як задовольнити тугу, яку ми завжди мали, тобто фундаментальне бажання відчувати тривалий стан щастя та повністю звільнитися від страждань і невдоволення. Коротше кажучи, практика Дхарми є засобом для досягнення цієї мети.

Шантідева, індійський буддистський мудрець сьомого століття, пише:

*Хоча ми прагнемо позбутися страждань,
Ми поспішаємо за нещастям;
І хоча ми прагнемо щастя,
Через незнання ми руйнуємо свою радість,
Так ніби вона наш ворог.*

Ми хочемо щастя, але часто не можемо визначити його джерело. Ми хочемо бути вільними від страждань, розчарувань і горя, але ми не правильно визначаємо джерела нашого нещастя. Отже, хоча ми хочемо позбутися нещастя, ми поспішаємо за ним, увесь час знищуючи причини щастя, яке ми могли б мати.

Як тоді ми можемо правильно практикувати Дхарму? Спочатку ми повинні чітко зрозуміти, що не є Дхармою, щоб ми могли усунути всі ті види діяльності нашого життя, які створюють причини, що суперечать нашому щастю.

Вісім мирських турбот

Тільки Дхарма та мотивація, яка відповідає практиці Дхарми, ефективно ведуть до насичення. Усі інші дії включені до того, що буддисти називають вісьмома мирськими турботами. Ці занепокоєння домінують у житті без Дхарми і заважають нам увійти до способу життя, який веде до припинення

невдоволення. Ці вісім мирських турбот це: прибуток і втрата, задоволення і біль, похвала і звинувачення, слава і ганьба.

Ці турботи пронизують повсякденне життя більшості людей. Вони поширені саме тому, що їх помилково сприймають як ефективні засоби досягнення щастя й уникнення страждань. Наприклад, багато хто з нас мотивований турботами про вигоду чи втрату, працюють, щоб отримати дохід та мати можливість купити речі, які можна придбати за гроші. Деякі з цих речей необхідні, але часто це непотрібні речі, які, на нашу думку, принесуть нам щастя. Ми також заробляємо гроші, щоб уникнути страждань і приниження бідності.

Знову ж таки, відчуття задоволення та уникнення болю є основними мотивами для більшості наших дій. Ми беремо участь у багатьох діях — деякі з яких можуть здаватися духовними — заради негайного вдоволення чи полегшення. Наприклад, якщо у нас болить голова, ми можемо прийняти аспірин або сидіти й медитувати, сподіваючись, що головний біль мине. Ці засоби можуть призвести до тимчасового полегшення дискомфорту, але на цьому їх ефективність закінчується.

Похвала й звинувачення — це наступна пара мирських турбот. Навіть невелике роздумування показує якою мірою на нашу поведінку впливають бажання похвали й страх звинувачення. Остання пара - слава й ганьба - включає в себе пошук схвалення, прихильності, визнання, поваги та вдячності інших і уникнення відповідного несхвалення, відкидання тощо.

Причина привернення уваги до цих восьми мирських турбот полягає не в тому, щоб показати, що вони за своєю суттю погані. Непогано купити машину, смачно поїсти, отримати похвалу за роботу чи повагу інших. Швидше, причина полягає в тому, щоб розкрити їхню, по суті, минущу природу та їх безсилля як засобу для тривалого щастя.

Візьмемо для прикладу відпустку. По-перше, для того, щоб здійснити ритуал виходу в відпустку, ми повинні накопичити гроші на її оплату. Після цього ми йдемо до турагента, який показує нам привабливі брошури, скажімо, про Гаваї. Ми дивимося на фотографії красивих людей, які гріються на пляжі, здається, що вони чудово проводять час. Приваблені цією формулою щастя, ми платимо за ідею рекламованого щастя і дуже скоро опиняємось на шляху до Гаваїв.

Наша відпустка триває тиждень і насправді ми отримуємо задоволення, але, природно, ми повинні повернутися додому, на роботу та до своїх

обов'язків. Канікули закінчилися. Ми хочемо заново пережити ці приємні події, тому розповідаємо про них друзям. Якщо ми продовжимо цей ритуал, піддаючи друзям наші слайд-шоу чи відео, ми можемо зустріти опір. Тоді ми розуміємо, що настав час припинити спогади про відпустку. Пам'ять поступово зникає і також зникає розслаблення. Відпустка закінчилася, тому ми повертаємося до рутини нашого звичного життя, поки не настане час планувати наступну відпустку.

Це тоді коли все йде за планом. Але часто наші плани йдуть наперекосяк. Ми виконуємо ритуал якоїсь діяльності, який мав на меті принести нам задоволення, а він натомість провалюється. Хоча наші плани мали на меті дати нам щастя, вони призвели до погіршення.

Зрештою, ми виявляємо, що наші зусилля здобути матеріальну вигоду, статус, похвалу та славу є марними та можуть призвести до більшого нещастя, ніж до того. Може настати депресія, і якщо ми зможемо знайти когось, кого можна звинуватити в нашому провалі, ми можемо це зробити. Зрештою це призводить до конфліктів і негараздів з оточуючими. Коротше кажучи, відданість восьми мирським турботам не обіцяє довготривалого задоволення і гарантує невдоволення та розчарування.

Коли ми все чіткіше усвідомлюємо цю ситуацію, стає природним почати шукати альтернативи, пошуки, які можуть привести нас до Дхарми. Це не означає саме лише застосування певних духовних вправ, але початок фундаментальної трансформації свого мислення і, як наслідок, способу життя — уникнення шкідливої поведінки та дій і прагнення благих натомість.

Основною та початковою метою цієї трансформації є уникнення заподіяння шкоди іншим. Ми повинні намагатися уникати заподіяння шкоди іншим як безпосередньо нашими словами чи вчинками, так і опосередковано, своїми думками та намірами незалежно від того самі ми їх коїмо, чи з іншими. Ми можемо завдати шкоди іншим образами, наклепом, сарказмом і обманом або бездіяльністю через нечутливість і легковажність. Найвитонченіший спосіб завдати шкоди іншим — це опосередковано через наші думки, судження та ставлення. Коли в розумі домінує ворожість, ми можемо злісно атакувати інших своїми думками. Незважаючи на те, що ми можемо не завдати видимої шкоди, ці думки впливають на нас внутрішньо і впливають на наш спосіб взаємодії з іншими, і довгостроковий ефект від таких дій незмінно шкідливий. Отже, початковим етапом практики Дхарми є ненасильницький підхід до нашого власного життя, до інших живих істот і до нашого оточення. Це основа для духовної практики, яка може забезпечити благополуччя як нам, так і іншим.

На цій основі ненасильства ми можемо шукати способи служити іншим, пам'ятаючи, що будь-яка робота буде альтруїстичною якщо нашою мотивацією є доброта та дружелюбність.

Дхарма та її імітації

Давайте зараз зосередимося на інших ритуалах, які широко вважаються духовними практиками, або Дхармою: медитація, молитва, йога, тощо. Коли ми займаємося такими діями, важливо постійно запитувати себе: "Чи ці практики мотивовані вісьмома мирськими турботами?" Ілюстрацією цього є відома тибетська історія.

Людина, яка жила приблизно тисячу років тому, була незадоволена своїм життям і тому вирішила практикувати Дхарму. Загалом тибетці — дуже набожний народ, тому для нього було цілком природно присвятити себе релігійним ритуалам. Загальний тибетський звичай полягає в начитуванні мантр та молитв, ходячи навколо релікварію, рахуючи мантри за допомогою чоток у лівій руці та обертаючи молитовний барабан в правій.

Під час такої практики його помітив мудрець на ім'я Дром Тонпа та сказав: "Дуже добре обходити релікварій, але ще краще практикувати Дхарму".

Можна собі уявити як цей чоловік був збентежений зауваженням учителя, оскільки він явно думав, що практикує Дхарму. Тоді він можливо подумав собі: "Простої набожності очевидно недостатньо. Мені краще практикувати Дхарму вивчаючи священні писання". Пізніше, коли він проводив цей новий ритуал, Дром Тонпа натрапив на нього і зауважив: "Дуже добре читати священні писання, але ще краще практикувати Дхарму".

Знаючи, що таке вивчення текстів є поважним в Тибеті, наш шукач, мабуть, був збентежений ще більше ніж раніше. Порозмірковувавши над цим він прийшов до блискучої ідеї, яка, як він сподівався, вирішить проблему — медитувати! Звичайно, багато буддистських мудреців стверджують, що медитація є сутністю Дхарми, тому то був вірний шлях. Але коли Дром Тонпа побачив, що він медитує, він м'яко дорікнув йому, сказавши: "Дуже добре медитувати, але ще краще практикувати Дхарму".

У цей момент наш шукач, який перетворився на вченого, який став медитатором, відчув роздратування. Які тепер у нього були варіанти? Що мав на увазі цей відомий педагог? Нарешті він запитав його, і вчитель відповів: "Відпусти прив'язаність до цього життя і нехай твій розум стане Дхармою".

Набожність, вченість і медитація можуть бути порожніми ритуалами, і те, чи є ці акти побожності чи будь-які інші практики справжньою Дхармою, залежить виключно від мотивації людини. Що мав на увазі Дром Тонпа, коли сказав: "Відпусти прив'язаність до цього життя"? Він мав на увазі, відмовитися від прихильності до восьми мирських турбот; нехай вони більше не керують вашим життям.

"Нехай твій розум стане Дхармою", — заохочував Дром Тонпа. Наші початкові спроби духовної практики, як правило, дуже свідомі. Ми хочемо подолати викривлення свого розуму і виховати такі корисні якості, як доброта, проникливість, уважність і зосередженість; але коли ми займаємося практиками, спрямованими на їх розвиток, спочатку вони здаються лише розумовими вправами. Дхарма здається відокремленою, чимось прийнятим ззовні. Але по мірі того як наша практика стає все глибшою, це відчуття відокремленості починає зникати; наш розум стає тією самою Дхармою, яку ми прагнемо культивувати.

Зрозуміти вісім мирських турбот на інтелектуальному рівні досить легко, але набагато важче визначити їх у ході нашої духовної практики. Я пригадую вражаючий коментар тибетського друга медитатора. Він став монахом у віці семи років, в свої двадцять в нього були всебічні настанови від найкращих вчителів, а згодом він пішов в ретрит усамітнівшись в маленькій хатинці в горах над Дхарамсалою, Індія. Протягом багатьох років він присвятив себе медитації, ведучи життя в простоті та бідності заради своєї духовної практики. Однак, після майже двадцяти років таких зусиль, він сказав мені, що його перші кілька років в ретриті насправді були втіленням восьми мирських турбот, чого він у той час абсолютно не помічав. Переймання цими турботами, що псують практику Дхарми, справді ледве помітне!

Розвиток розуму дуже схожий на вирощування врожаю. Фермер повинен знати як правильно підготувати ґрунт, посіяти насіння, стежити за ростом культури і, нарешті, зібрати врожай. Якщо всі ці дії виконувати належним чином, фермер збере найкращий урожай який дозволяє природа. Якщо їх робити неправильно, врожай буде меншим, незважаючи на сподівання та тривоги фермера.

Подібним чином, з точки зору медитації, дуже важливо бути добре обізнаним у правильному методі обраної техніки. Займаючись практикою, ми повинні часто перевіряти чи реалізуємо ми почуті та засвоєні інструкції. Подібно до гарного врожаю, добру медитацію не можна витиснути силою, вона потребує культивації та часу.

Дозвольте мені проілюструвати це непомітне домінування восьми мирських турбот на прикладі власного досвіду. На початку 1970-х років я був молодим студентом буддизму, який жив у Дхарамсалі. Це гірське село на півночі Індії є штаб-квартирою Його Святості Далай-лами - духовного та світського лідера тибетців, - а також домом для кількох тисяч тибетських біженців. Багато з них є монахами та черницями. Оскільки я почав вивчати тибетську мову та буддизм ще у західному університеті, то швидко знайшов чудові можливості для подальшого навчання в Дхарамсалі. Незабаром мене вважали одним із найбільш обізнаних західних студентів — навіть після того, як я провів там лише кілька місяців. Іноді ця репутація спонукала мене до відчуття особистої переваги чи особливості. Я помітив це оманливе сприйняття і воно мене занепокоїло: якщо лише після невеликого тренування я вже почувався високомірним, чи був я приречений на зростання зарозумілості пропорційно моїм розширеним знанням і досвіду?

Саме тоді, коли я був цим стурбований, я отримав першу аудієнцію з Його Святістю Далай-ламою, у якого я попросив поради. Його Святість відповів аналогією: “Уявіть, що ви дуже голодні і вам дають повну тарілку смачної, ситної їжі. Після того як ви втамували голод, ви б поздоровили себе за вміння їсти? Чи відчували б ви себе високомірним?” “Звісно ні”, — відповів я. І він продовжив: “Те саме з Дхармою. Ви прийшли сюди з бажанням втамувати невдоволення та знайти справжнє задоволення. Ви прийшли шукати Дхарми і ваше бажання виконується. Для того щоб почуватися високомірним із-за цього досвіду немає підстав, так само, як і від задоволення смачним обідом”.

Його Святість продовжував говорити про свою власну ситуацію. Він називав себе просто Тензін Г'ятсо, буддистським ченцем, який був добре освічений щодо довгострокових наслідків етично здорових та шкідливих дій.

“А тепер подумайте про поведінку кімнатної мухи”, — сказав він. “Вона просто стурбована такими речами, як добування їжі, і діє з егоїстичним бажанням, яке легко перетворюється на агресію, коли їй доводиться змагатися з іншими. Чи доречно мені відчувати презирство до мухи за її поведінку? Звісно, ні, тому що вона не знає нічого кращого. Подібним чином недоречно зневажати інших людей за їх шкідливу поведінку, особливо якщо вони не навчилися розрізняти здорові та шкідливі дії. Однак, якби я, добре обізнаний у цьому відношенні, поведився б так як ті, хто цього не знає, це було б соромно. Вище розуміння призводить до зростання почуття відповідальності, а не до зарозумілості”.

Ознаки практики Дхарми

Коли ми починаємо практикувати Дхарму, нас можуть чекати деякі невітні сюрпризи. Ми вчимося розпізнавати психічні деформації, що виникають у повсякденному житті і нездорову поведінку, що з них виникає. У цьому процесі навчання ми можемо виявити, що наш власний розум і наш спосіб життя набагато менш здорові, ніж ми думали. Багато початківців відзначають, що до того як вони почали практикувати буддизм, вони вважали себе досить мудрими та доброзичливими людьми; але після більш ретельного вивчення власної поведінки, вони були налякані нездоровою якістю свого життя. Це відкриття може серйозно поставити під загрозу вашу самооцінку. Не сприймаючи певні риси вашого власного складу, ви можете виявити, що нав'язливо шукаєте та зосереджуєтесь на цих же недоліках в інших. Наприклад, якщо ви відчуваєте зневагу до власної зверхності, ви можете зневажати інших, які на вашу думку, виявляють цю саму рису. З цієї причини досить часто люди на ранніх стадіях практики Дхарми вважають товариство інших дуже болючим, тому що вони бачать власні недоліки, віддзеркалені в поведінці інших і звичайно, все це виглядає досить неприємно. Трохи розуміння може бути болючою справою, але цей дискомфорт полегшується не відходом від практики Дхарми, а наполегливістю в ній і культивуванням глибшого розуміння та співчуття.

Які ознаки того, що ми належним чином культивуємо Дхарму у своєму житті? Спокій і гарний настрій — якості, на які варто звернути увагу. Ці характеристики відображають тип усвідомлення, який підтримує рівновагу як в добрі, так і в погані часи. Перед обличчям нещастя практикуючий Дхарму не впадає у відчай і не реагує піднесенням чи прихильністю, коли зустрічає успіх. Натомість він спокійно приймає їх обох.

Ця незворушність не є ознакою апатії чи пасивності. Навпаки, це спокійна життєрадісність, яка так само готова до дії, як і до відпочинку. Це відчуття благополуччя, яке не створюється ні приємними зовнішніми подразниками, ні погіршується негараздами. Його джерелом є зростаюча здоровість вашого власного розуму, викликана практикою Дхарми.

Суть практики Дхарми полягає в тому, щоб звільнитися від прихильностей цього життя. Вона зосереджена на глибшому питанні повного звільнення від невдоволення шляхом звільнення нашого розуму від страждань плутанини, прив'язаності та гніву. У ширшому розумінні практика Дхарми стосується служіння іншим з точки зору як тимчасових, так і остаточних потреб.

Чи означає це, що той, хто відданий Дхармі, раптово відмовляється від усіх мирських насолод — жодних відпусток, жодних розваг, ніяких чуттєвих задоволень? Ні. Якщо спробувати такий підхід, це зазвичай закінчується духовним вигоранням; і компенсацією стане рівномірно протилежне.

З цієї причини практику буддійської Дхарми часто називають Серединним Шляхом, оскільки вона прагне уникнути крайнощів чуттєвого потурання та суворого аскетизму. Перше призводить до постійного невдоволення, а друге шкодить фізичному та психічному здоров'ю. Обидва є чужими для Дхарми. Відмова собі в таких насолодах, найімовірніше, загальмує наш духовний ріст, оскільки наша практика набуде присмаку позбавлення та розчарування.

Серединний Шлях — це живе зусилля, яке не є ані розслабленим, ані агресивним, і ця практика врешті-решт приводить до все більшого задоволення та насолоди від добродійної діяльності, яка є результатом нашої духовної трансформації.

По мірі того як ми зростаємо в Дхармі, потреба в таких зовнішніх джерелах задоволення неминуче відступає, оскільки ми починаємо житися відчуттям благополуччя, що виникає з глибин нашого власного розуму. Цей перехід поступовий і не може бути примусовим. Шлях Дхарми має бути радісним, зі зростаючим внутрішнім задоволенням і зменшенням потреби в зовнішній стимуляції.