

## Глава 7.

### Спиральный путь

Природа духовного развития, вероятно, наиболее очевидна в рамках спирального пути обусловленности, в котором оно представляет собой определенную последовательность переживаний, где одно переживание возникает под влиянием другого. Точно так же, как из бутона вырастает цветок, а из цветка – плод, так и из одного духовного опыта появляется другой, а из него – новый, а из него – еще один, и каждый все возвышеннее, утонченнее, прекраснее, ближе к нирване. Каждый этап – это духовный опыт в процессе перехода к другому, более продвинутому опыту. Эти этапы не фиксированы и не статичны, вы не продвигаетесь по духовному пути, как по лестнице, даже если это винтовая лестница. Мы говорим о «духовном пути» или «буддийском пути», но эта метафора не должна вводить нас в заблуждение. Духовный путь вовсе не жестко зафиксирован, так что мы просто поднимаемся по нему, или *мы* движемся, а путь остается на месте. Сам путь растет, подобно дереву, переходя от одной фазы к другой, так что постоянно присутствует движение вверх.

Именно так действует спиральная обусловленность: духовный рост, как и все остальное, разворачивается в соответствии с этим великим законом. Как мы уже увидели, закон обусловленности действует двумя способами, «циклическим» и «прогрессивным». Циклический тип – это процесс действия и реагирования под влиянием противоположных факторов, допустим, счастья и несчастья, депрессии и эйфории, рождения или смерти, в то время как прогрессивный, спиральный тип – это процесс все возрастающей интенсивности, так что вы продвигаетесь, например, от удовольствия к счастью, от счастья к восторгу, от восторга к блаженству и так далее.

Цель духовной практики – в том, чтобы разорвать бесконечный круг действия и реакции, иллюстрацией которого является Колесо жизни как цепь зависимого совозникновения. Но как это сделать? В тибетском буддизме иногда говорится о разрыве между этой жизнью и следующей – его называют «бардо», промежуточным состоянием – и говорится, что это бардо между жизнями представляет собой великие духовные возможности. Но нам не нужно ждать смерти, чтобы обрести возможности для духовного роста. Цепь зависимого совозникновения можно разорвать в середине жизни – на самом деле, в любой момент.

Цепь прочна ровно настолько, насколько прочно ее самое слабое звено. Где же слабее всего цепь нидан? Парадоксально, но в этом случае самое слабое звено – одновременно самое крепкое. Ключевой момент – тот, в который под влиянием *веданы*, ощущения, возникает *тришна*, страстное желание. Именно это звено заставляет продолжаться весь процесс. Обычно мы не воспринимаем ощущение просто как отражение в зеркале. Страстное желание, отвращение и замешательство ума, как нам кажется, возникают под влиянием этого ощущения автоматически. Но на самом деле в этом месте цепь можно разорвать. Если мы можем испытывать ощущения, не позволяя возникнуть страстному желанию, тогда Колесо жизни сломано и больше не будет вращаться. Или, если выразиться иначе, человек не будет перерождаться.

Есть два способа разорвать цепь в этом самом слабом и самом сильном звене – внезапный метод и постепенный метод. Многие истории Палийского канона являются свидетельством о том, что внезапный метод *существует*: мы видим людей, которые, как Шарипутра, услышали лишь несколько слов и пережили немедленное и необратимое преобразование. Но люди, способные внезапно разорвать цепь, встречаются довольно редко;

для большинства людей более эффективен постепенный метод. Он «постепенен» не потому, что обязательно медленен, но потому, что состоит из ряда последовательных этапов, порядок которых строится по определенному принципу. Если циклический тип обусловленности – это круг, тогда прогрессивный путь – это спираль. Все версии буддийского пути – Благородный восьмеричный путь, семеричный путь очищения, шесть парамит и так далее – это спиральные пути, поскольку все они основываются на этом прогрессивном пути обусловленности. Но где начинается этот спиральный путь? Он начинается в ключевом моменте нашего опыта *веданы*, ощущений, которые выпадают нам на протяжении нашей жизни.

## Не удовлетворенность

Некоторые ощущения, которые мы испытываем, приятны, некоторые болезненны, а некоторые – просто нейтральны. И обычно мы реагируем на них совершенно автоматически. Мы хотим ухватиться за приятные переживания и держаться за них так долго, насколько это возможно. А когда ощущения неприятны, конечно, мы пытаемся избежать боли. Мы не можем держаться за приятное ощущение бесконечно, оно непременно прерывается, и обычно это также причиняет нам боль. Поэтому мы мечемся между удовольствием и болью, болью и удовольствием, и таким образом Колесо жизни продолжает вращаться.

Но мы можем смотреть на вещи более объективно. Если мы посмотрим на всю свою жизнь, на все, о чем мы когда-либо думали, все, о чем знаем, а затем, возможно, посмотрим на человеческую жизнь в целом, на то, каков мир, если мы обдумаем все это достаточно глубоко, мы увидим, что все это в своей основе, по сути, не способно принести удовлетворения.

Именно в таком смысле буддизм говорит (и это вызывает не очень хорошие отзывы о нем), что жизнь – это страдание. В этом контексте «страдание» означает не просто индивидуальные болезненные ощущения, такие, как зубная боль, порез пальца или горькое разочарование в каком-то человеке. Как мы уже увидели, санскритское слово, переводимое как страдание, – это *дуккха*, «плохо прилаженное колесо повозки»: тот дискомфорт, которые возникает, когда что-то не подходит нам или не работает должным образом, тряска, которую мы испытываем на протяжении нашей повседневной жизни в этом мире.

Мы все знаем, что нет ничего, чтобы было бы верно на сто процентов. Всегда есть что-то, даже если это совсем незначительно, что идет не так. Даже в самый прекрасный день солнце часто заслоняется проплывающим облаком. Что-то идет не так. Возможно, вы с нетерпением ждали этого дня: вы ждете встречи с кем-то, кто вам нравится, вы представляете, что все идет как по маслу. Но затем случается какое-нибудь нелепое событие, и все начинает идти не так, и вы в буквальном смысле выходите из строя. Так проходит наша жизнь. Ничто не отвечает полностью нашим ожиданиям – по крайней мере, надолго. И именно это имеется в виду под *дуккхой*, неудовлетворенностью или страданием.

Если кто-то в достаточной мере осознает это, рано или поздно он начинает испытывать удовлетворение. Он может перепробовать множество вещей: гоняться за мирским успехом, удовольствиями, комфортом, роскошью или знаниями. Но в конечном итоге все это не приносит удовлетворения. Многие верят, что материальное благополучие приносит счастье, но, если хотя бы немного пообщаться с людьми, которые им обладают, становится ясно, что это на самом деле не так. Это не значит, что вы обязательно испытываете постоянные страдания, но на самом деле вы не испытываете счастья. Вы ощущаете какое-то неясное волнение, вы не можете успокоиться, чувствуете себя не в своей

тарелке. Люди часто ощущают, что, говоря языком Библии, «здесь у нас нет пристанища»<sup>71</sup>. Как будто в самой глубине нашего сердца зияет ужасная пустота.

Несомненно, это ощущал и сам Будда. Если у кого и было все, так это у него. Даже если мы оставим в стороне легендарные добавления к истории его жизни, совершенно очевидно, что он появился на свет в состоятельной, высококочтимой семье и с самого рождения у него было все. У него были прекрасные дворцы, жена, ребенок, общественное положение и даже политическая власть, возможность однажды взойти на трон вслед за своим отцом. Но, несмотря на все это, он не испытывал счастья. Он понимал, что у него есть все, но ничего из этого не будет длиться вечно. Он и вся его семья, все, кто ему дороги, однажды должны были заболеть, состариться и умереть. И он оставил все это – дом, жену, родителей, ребенка – и отправился в мир, чтобы найти ответ на проблему человеческого страдания<sup>72</sup>.

Философия показывает нам, как важно исследовать причины вещей. Если мы хотим избавиться от социальной несправедливости, мы должны сначала понять ее причины. Если беспорядок присутствует в наших домашних делах – например, ломается машина – нам нужно выяснить, почему это происходит. Пока мы не обнаружим, в чем причина проблемы, все наши усилия будут бесполезны. Поэтому, если мы хотим освободить себя от болезненных ограничений человеческого существования, сначала мы должны четко определить их причину.

Анализ проблемы страдания приводит к двум очень сильно различающимся взглядам. Большинство из нас принимают, сознательно или бессознательно, точку зрения, согласно которой «у меня есть ряд сильных желаний, которые я не могу подавить – желания обладать вот этим и наслаждаться вот этим. Если мои желания удовлетворяются, я счастлив, если нет, я испытываю страдания. Следовательно, счастье должно заключаться в полном удовлетворении моих желаний, а страдание – в противоположности этому. Поэтому я собираюсь прикладывать все возможные усилия для того, чтобы достичь того, чего я хочу, и избегать неприятных ощущений, которые я не хочу испытывать. Так я смогу избежать боли и страдания».

Но Будда, размышляя над этой же проблемой, пришел к противоположному выводу. Прежде всего, он отметил, что все вещи непостоянны. Этого не может отрицать никто, потому что все мы, так или иначе, испытываем это ежедневно. Мы можем считать, что счастье и свобода от страданий проистекают из удовлетворения наших желаний, но мы не можем совершенно игнорировать такие горькие факты жизни, как болезни, старение, смерть и разлука – по крайней мере, в течение длительного времени. Чем бы мы ни наслаждались, это не может длиться долго, и это причиняет нам боль, потому что нам хочется, чтобы это длилось вечно. Мы хотим всегда быть в добром здравии и хорошем настроении, но однажды болезнь нас настигает. Мы хотим сохранить юношескую силу и жизненную энергию, но к нам незаметно подкрадывается старость. Мы хотим жить вечно, но рано или поздно нам придется умереть. Подумайте, сколько горьких разлук нам приходится пережить в течение единственной жизни – разлук с семьей, с любимыми друзьями, с тем, чем мы владеем. Все это причиняет боль. Поэтому мы не можем избавиться от страдания, удовлетворяя наши желания. Наше решение проблемы вообще не способно ее решить.

Многие из нас рано или поздно начинают об этом подозревать. Конечно, мы всячески стараемся не обращать на это внимание. Мы пытаемся убедить себя, что мы счастливы, что мы *должны* быть счастливы, потому что у нас есть все, что делает человека счастливым. Но потом мы слышим тихий голос из глубины собственного сердца, и этот голос говорит снова и

снова: «Но ведь ты на самом деле несчастен». Мы не желаем слушать этот шепот. Мы затыкаем уши и оправляемся так или иначе заглушить свою печаль, пытаюсь задушить и затоптать это ноющее чувство. Но оно остается где-то внутри, набирает силу, давит, причиняя боль, и гноится, как скрытая рана. Душа его, подавляя его, мы только делаем хуже. Скорее нам стоит поддерживать это чувство неудовлетворенности, потому что именно это выводит нас из состояния покоя, а это беспокойство заставляет нас искать чего-то высшего, чего-то, что принесет больше удовлетворения и счастья.

Конечно, поначалу мы не знаем, чего ищем. В этом заключается и абсурдность ситуации, и ее красота. Но, хотя мы не знаем, чего хотим, мы начинаем искать это. Есть лишь это смутное беспокойство, поиски неизвестно чего на ощупь во всех направлениях. И рано или поздно, если наши поиски длятся довольно долго, мы встречаемся с чем-то, что, за неимением лучшего определения, можно назвать духовным. (Это не вполне подходящее слово, но и оно пойдет). Мы встречаемся с чем-то более высоким, чем-то не принадлежащим этому миру, даже с чем-то, что «не от этого мира». Это может быть символ, эхо, отражение: книга, которая обращается к вам, картина, человек. И когда вы встречаетесь с этим, вы сразу же откликаетесь, каковы бы ни были обстоятельства. В глубине сердца вы испытываете чувство или хотя бы намек на то, что именно этого вы искали все время, хотя и не знали об этом.

## Вера

Этот отклик является тем, что в традиции буддизма называют верой. И это следующий шаг по спиральному пути: под влиянием неудовлетворенности возникает вера. На санкрите это обозначается словом *шраддха*. Мы переводим его как «вера», хотя это не вера в смысле веры в истинность чего-то, что нельзя продемонстрировать рационально. Слово «*шраддха*» можно также перевести как уверенность или преданность, и оно относится ко всей эмоциональной стороне духовной жизни в целом. Слово происходит от глагола, который означает «устремлять сердце». Поэтому вера в буддийском смысле означает устремление сердца к Необусловленному, к Абсолюту, а не к обусловленному. Это переориентация всей эмоциональной жизни.

Другими словами, это этически здравая противоположность *тришине*, страстному желанию или жажде. Под влиянием ощущения – в данном случае ощущения того, что этот мир не приносит удовлетворения – возникает не страстное желание, а вера, вера в нечто высшее, выходящее за пределы мира, восприимчивость к высшему измерению истины и реальности. Возможно, лучшее определение веры – это то, что она является откликом того, что абсолютно в нас, на то, что абсолютно во Вселенной.

Для буддистов особое значение имеет вера в Три Драгоценности: Будду, Просветленного Учителя, Дхарму, путь, ведущий к Просветлению, и Сангху, духовное сообщество тех, кто достиг высших состояний запредельного пути<sup>73</sup>. Их называют Тремя Драгоценностями, потому что, точно так же, как драгоценные камни – это самые ценные вещи в материальном мире, так и Будда, Дхарма и Сангха – три самые драгоценные вещи, три высочайшие ценности в духовном мире.

Вера – этот интуитивный, эмоциональный, даже мистический отклик на нечто высшее, превосходящее, нечто, обладающее абсолютной ценностью – это первый шаг на спиральном пути и самое начало духовной жизни. Затем под влиянием веры возникает радость. Это следующий шаг. Вы нашли то, что искали. Возможно, вам не удалось ухватиться

за него, но, по крайней мере, вы увидели проблеск этого, подобно солнцу, проглянувшему в облаках. Поэтому после долгого периода поисков вы естественным образом испытываете радость и удовлетворенность.

Более того, этот контакт с высшими ценностями уже начинает преобразовать вашу жизнь. Это не просто нечто теоретическое. Ваше сердце действительно возвысилось, именно это буквально означает слово «*шраддха*» – возвышение сердца. Вы поднялись к чему-то высшему, коснулись чего-то высшего, пережили, хотя бы на мгновение, нечто высшее. Вследствие этого соприкосновения, сколь бы кратким и, так сказать, наэлектризованным оно не было, начинаются изменения. Вы ощущаете, что теперь в вашей жизни есть конкретная цель. Прежде вас просто бесцельно несло по течению в стремлении к тому или иному – образованию, продвижению по службе, браку, хорошей пенсии, – чему угодно. Но как только возникла вера, у вас в жизни появляется конкретная цель – развивать свою связь с высшим измерением, к которому вы стали восприимчивы.

Конечно, это обычно не слишком простое дело. Вера может возникнуть, но может и угаснуть. После первоначального порыва воодушевления по отношению к духовной жизни и периода, когда вы читаете все, что попадается вам в руки, ходите на лекции и занятия по медитации, интерес внезапно утрачивается. Возможно, нас привлекает что-нибудь другое, или, если быть честными, мы просто сыты по горло попытками быть «духовными» и хотим оставить все это на какое-то время. Маятник может качаться туда-сюда довольно долгое время, по мере того как наш энтузиазм в духовной жизни растет и падает, но со временем колебания становятся все слабее и слабее, пока однажды маятник не остановится посередине.

Когда вера человека укрепляется, он постепенно становится менее заикленным на себе. Его эгоизм оказывается подорван и поколеблен, и в результате человек становится или начинает становиться немного более щедрым и хотя бы чуть-чуть выходит за пределы себя. Человек уже не склонен так крепко цепляться за вещи. То, что можно описать как низшую часть человеческой природы, часть, которая главным образом заинтересована в таких вещах, как пища, сон и секс, начинает сознательно управляться высшей частью нашей природы. Человек начинает жить просто и причинять другим меньше вреда, и это делает его более счастливым и удовлетворенным. Обретя покой в самом себе, человек меньше полагается на внешние вещи. Он уже не нуждается в них так сильно, как раньше. Его не заботит, есть ли у него прекрасный дом в пригороде, яркая машина и тому подобное. Став независимым от всех этих вещей, став гораздо свободнее и беспристрастнее, чем раньше, человек может существовать в мире с самим собой. Возможно, он не открывает полностью то, что обнаружил, но он создает с ним связь, знает, что она существует, и эта связь уже начала преобразовать его жизнь.

Он естественным образом приходит к тому, чтобы начать жить более нравственной жизнью, в особенности в том, что касается соблюдения того, что в буддизме называют пятью наставлениями: не отнимать жизнь, не брать того, что не дано, воздерживаться от неправильного сексуального поведения, говорить правду и воздерживаться от опьяняющих или затормаживающих напитков и наркотиков<sup>74</sup>. У него более или менее ясное сознание. Поэтому он испытывает радость. Другими словами, радость – следующий этап духовного пути.

## **Радость**

В буддизме считается, что, если вы ведете духовную жизнь, вы должны быть

счастливы, открыты и безмятежны. Религиозные праздники и торжества – это в особенности радостные события. Когда я вернулся в Англию после двадцати лет, проведенных на Востоке, меня удивило, что буддийское движение в целом было таким серьезным. Люди редко осмеливались даже улыбаться, если на лекции звучала шутка. Но, если вы нашли драгоценность, которую искали, и она на самом деле начала преобразовать вашу жизнь, почему бы вам не испытывать счастье? Если вы ничуть не счастливее, чем другие люди, которые не открыли этого источника вдохновения, какая тогда польза от того, что вы буддист? Что на самом деле значит быть буддистом? Можно сказать, что признак настоящего буддиста – радость.

Буддизм придает большое значение этому этапу, когда начинаем ощущать счастье, безмятежность и внутренний покой, обладаем ясным сознанием и способностью идти вперед с песней на устах. Если человек по какой-то причине выпадает из этого состояния радости (возможно, совершив то, чего не должен был совершать), наполняется печалью и серьезностью, начинает бить себя кулаками в грудь и думать о себе, как об ужасном грешнике, в буддизме считается, что это очень не здоровое состояние сознания, и чем быстрее вы из него выйдете, тем лучше.

Ни о чем не сожалеть на самом деле возможно. На Западе люди слишком часто страдают от иррационального чувства вины, в особенности в отношении вопроса секса, которое издавна внушалось ортодоксальным христианством. Мы должны избавиться от подобных чувств, иначе у нас не будет реальной возможности духовного продвижения.

Если кто-то действительно совершил ошибку, ему нужно это признать, примириться с этим и создать намерение больше так не поступать. Но, осознав совершенное и попытавшись это исправить, можно просто выбросить это из головы – просто забыть об этом и идти дальше, оставить это позади: если вы будете и дальше нести этот груз, это не приведет ни к чему хорошему.

Буддийская традиция предписывает различные способы, с помощью которых можно достигнуть такого психологического эффекта. Если человек ощущает, что на него давит совершенный им неискusный поступок, заключается ли он в большом или в малом, можно просто встать перед алтарем и совершить простираие перед Буддой, а затем обдумать все это и сказать самому себе: «Как я был глуп! Мне действительно не стоило этого делать, мне действительно очень жаль». (Это особенно важно, если совершенный вами поступок причинил вред кому-то еще). Затем вы говорите себе: «Хорошо, я больше не буду так поступать. Я буду очень осторожен, я буду следить за собой, я буду осознан, я буду внимателен». Затем вы читаете определенные тексты, пытаетесь сосредоточить ум на учениях Будды, пытаетесь восстановить в памяти идеал, к которому стремитесь, если вам хочется, зажигаете несколько свечей и благовония и таким образом очищаете свой ум от сожалений и восстанавливаете ясность сознания, состояние радости (на санскрите это звучит как «*прамодья*») и счастья<sup>75</sup>.

## **Восторг**

На самом деле, вы можете стать еще более радостным. Под влиянием радости возникает восторг, это следующий этап пути. Даже радости недостаточно: можно стать еще более позитивно настроенным. «Восторг» - это ближайший аналог, который мы можем привести для слова «*прити*», которое на санскрите звучит очень мощно. *Прити* – это сильная, восторженная, волнующая радость, которая настолько интенсивна, что вы ощущаете ее не только умом, но и телом. Когда мы слушаем прекрасную симфонию, или наблюдаем

закат, или сердечно общаемся с другом, иногда это настолько трогает нас, что мы ощущаем не только эмоцию, но и физическую реакцию. Это может тронуть нас так сильно, что у нас волосы встают дыбом. У некоторых людей на глаза набегают слезы. Вы видите, как на концертах симфонической музыки люди смахивают слезы – и иногда при этом у них на лице отображается стыд, потому что в нашей стране не принято так себя вести. Это *прити*. В полном смысле слова это захватывающее психофизическое переживание восторга, блаженства и экстаза, которое может вас совершенно захлестнуть, и такое переживание будет развиваться у вас по мере продвижения по пути.

Можно сказать, что есть некоторое сходство между этим восторгом и ощущениями, возникающими в творчестве. Это подобно подъему вдохновения, которое захлестывает людей во время творчества. Возможно, они делают что-то очень сложное, может быть, это – будь это картина, стихотворение или музыкальное произведение, которые они создают, – заставляет их потрудиться, но, в то же самое время, присутствует некий восторг, экстаз, в котором они творят, благодаря которому они творят.

*Прити* может быть пяти различных видов. Во-первых, есть «малое волнение», как его называют. Этот тот восторг, который возникает у вас, когда вас что-то трогает, когда у вас волосы становятся дыбом. Далее, существует «мгновенный восторг» - это восторг, наступающий подобно вспышке молнии. Он настолько овладевает вами, что вы способны вынести его только мгновение. Он касается вас, так сказать, превращает в пепел, а затем уходит. Больше этого вы не в силах вынести – он просто приходит и уходит. Затем, есть так называемый «заполняющий восторг». Подобно тому, как прилив заполняет прибрежную пещеру, так и восторг заполняет вас, особенно во время медитации, и вы чувствуете, что он почти вас захлестывает. Далее следует то, что называют «всепроникающим восторгом», в состоянии которого вы ощущаете себя подобно воздушному шару, настолько легко и жизнерадостно, как будто ваши ноги не касаются земли. И, наконец, есть так называемый «перемещающий восторг», который, как утверждается, на самом деле является причиной левитации.

Людей часто привлекает идея левитации. Ей уделяется не слишком много внимания в буддизме, но я встречал нескольких людей, которые ее ощутили. Например, много лет назад мне довелось побывать проездом в месте под названием Кхарагпур в Индии. Кхарагпур находится неподалеку от большой железнодорожной развязки, и я ездил туда из Калькутты, чтобы прочитать лекцию. Лекция была назначена примерно на одиннадцать часов ночи – в тех местах люди предпочитают проводить лекции поздно – поэтому я ждал поезда в час утра, чтобы вернуться в Калькутту. Я ждал его на станционной платформе посреди толпы людей, и мы заговорили между собой, чтобы таким образом провести время до прибытия поезда. Дело было в Индии, и поезд, конечно, опоздал. Через некоторое время кто-то вытолкнул вперед из толпы какого-то человека обычного вида, в обычном индийском одеянии, и мне сказали: «У этого человека проблема». Я подумал, что, возможно, от него ушла жена, сын не сдал экзамены или что-то в этом роде. Но мне ответили: «Нет. Проблема в том, что он левитирует». Я спросил: «Вы имеете в виду, что он левитирует в буквальном смысле слова?» Мне ответили: «Да. Он – Кабирапантхи». Кабирапантхи – это человек, который принадлежит секте Кабира, великого средневекового йогина, практикующего одновременно индуизм и мусульманство. И, по-видимому, это человек каждое утро выполнял определенные упражнения, в результате которых он мог подняться в воздух на несколько дюймов или даже футов над землей.

Естественно, я довольно недоверчиво спросил у этих людей: «А кто-нибудь видел, как это происходит?» Они сказали: «Да, конечно, мы все наблюдали это каждый день. Он не

может это контролировать. Он хочет медитировать, но начинает подниматься в воздух. Как только он начинает выполнять свои дыхательные упражнения, он сразу же начинает подниматься. Так что же ему делать? Как это остановить?» Это из тех вопросов, которые вы можете услышать в Индии в любой момент.

Я сказал: «Согласно буддизму, левитация обретается при достижении *прити*, то есть восторга. Поэтому этот человек должен развивать способность ума к беспристрастности или безмятежности, *упекишу*. Если он это сделает, это будет своего рода противовесом *прити*, и левитации больше не будет». С тех пор я никогда не был в Кхарагпуре, поэтому я так и не узнал, принес ли мой совет ему пользу, но будем надеяться, что так и было.

Я встретил еще одного человека, способного левитировать, когда жил в Калимпонге, высокогорном месте в Гималаях. Однажды я пригласил на обед пару американцев и довольно высокопоставленного тибетского ламу. Когда мы обедали, американец сказал с хитровой улыбкой: «Думаю, вы никогда не слышали о человеке, который бы умел левитировать». И лама скромно ответил: «Слышал. На самом деле я и сам немного умею». При этих словах американцы чуть не попадали со стульев. Они спросили: «Вы *сами* это можете?» Он ответил: «Да. Не думаю, что могу сделать это прямо сейчас, но если я проведу около шести месяцев, медитируя в одиночестве в джунглях или отдаленном монастыре, в конце этого времени я смогу это сделать».

На самом деле он был не таким уж исключительным человеком – хотя мои гости, несомненно, подумали именно так. Я встречал многих тибетцев, которые либо видели, как кто-то левитирует, либо могли делать это сами. Говорится, что это достигается благодаря обретению *прити*, или восторга, в котором переживания человека, особенно в медитации, становятся настолько сильными, что его тело в буквальном смысле поднимается в воздух. Упоминания о подобных вещах можно обнаружить не только в буддийских жизнеописаниях – они также имели место в жизни некоторых христианских мистиков позднего времени. Но в буддизме говорится, что это не слишком важное переживание или явление. Это все еще только третий этап пути – по сути, это мирской опыт. Если такое происходит, не стоит уделять этому большого внимания. Это всего-навсего означает, что человек достиг восторга достаточной силы, чтобы возник этот особый психофизический эффект.

Используя современную терминологию, можно сказать, что этот восторг возникает в результате высвобождения заблокированной энергии, энергии, которая замкнута сама в себе, так сказать, скрыта. В процессе духовной жизни, особенно если человек практикует медитацию, эти блоки исчезают. Человек идет вглубь и открывает в себе определенные глубины, устраняются маленькие комплексы, и энергия, замкнутая в них, освобождается и поднимается. Именно благодаря этому восходящему потоку энергии, ощущаемому как нервной системой, так и умом, человек испытывает *прити*.

## Покой

Затем под влиянием восторга возникает безмятежность или покой. На санскрите это называется *праирабдхи*. Это слово означает «покой, невозмутимость, безмятежность, и это успокоение физической стороны воздействия восторга для того, чтобы мы могли остаться в чисто эмоциональном и ментальном переживании.

Физические ощущения стихают не потому, что ослабевает восторг, а потому, что он усиливается и выходит за пределы любых возможностей физического выражения. Текст из Палийского канона иллюстрирует это притчей о слоне, заходящем в пруд. Слонам нравится

почти каждый день, а иногда и несколько раз в день, находить водоем, пруд, озеро или реку и купаться, поливая водой себя и других. Но предположим, что слон решает искупаться в маленьком пруду, пруду, который не намного больше самого слона. Когда это огромное животное заходит в маленький пруд, то, поскольку слон так велик, а пруд в сравнении с ним так мал, вода разлетается во все стороны. Это подобно восторгу. Переживание настолько велико, а наши способности к его получению столь малы, что часть его выплескивается, так сказать, в форме побочных физических эффектов.

Но предположим, что слон вступает в большой водоем, в огромное озеро или даже реку. Тогда, даже если он полностью погрузится в воду, едва ли пойдет рябь, потому что, хотя слон велик, масса воды несравнимо больше. Подобно этому, на этом этапе, хотя ощущение восторга может быть очень мощным, мы обладаем большей способностью воспринять его и перенести. Поэтому физическое возбуждение стихает, оставляя лишь внутреннее, чисто умственное ощущение восторга.

### **Блаженство**

На пятом этапе под влиянием покоя – покоя в значении чисто умственного ощущения восторга – возникает блаженство, *сукха*. Слово «сукха» имеет различные значения в буддизме. Оно может относиться к приятным телесным ощущениям, к эмоции, приносящей удовольствие, или счастью, как гедонистическому, так и духовному. Здесь оно означает ощущение сильного счастья, которое возникает в вас, когда преобразается осознанность тела. Физическая сторона восторга очищается, и остается чисто умственное или духовное переживание счастья или блаженства.

Если рассмотреть эту последовательность все более позитивных состояний ума, от радости к восторгу, покою или умиротворению, а теперь и к блаженству, кажется чрезвычайно странным, что в некоторых ранних книгах, написанных о буддизме на Западе, он описывается как мрачная и пессимистическая религия отрицания. Здесь мы наблюдаем совершенно противоположное. Блаженство описывается как состояние сильного счастья, которое являет собой совершенное объединение всех наших эмоциональных энергий. Они не разделены, не расщеплены. Они все объединяются в один мощный, могучий поток, текущий в одном направлении, подобно большой реке. Отрицательных эмоций нет. К тому времени, как вы подниметесь на эту ступень, у вас уже нет страстных желаний, нет страха, нет ненависти, нет беспокойства, нет вины, нет угрызений совести, нет никаких отрицательных эмоций. Какую бы энергию вы ни вкладывали в эти отрицательные эмоции, теперь она положительна и течет в форме блаженства, этого сильного счастья. Так мы поднимаемся все выше и выше по духовной лестнице.

Это указывает на чрезвычайно важный аспект духовной жизни: наш долг перед собой и другими быть настолько позитивными эмоционально, насколько это возможно. Так мы сможем внести вклад не только в поднятие собственного уровня сознания и бытия, но и в поднятие этого уровня у всех, с кем соприкасаемся в общении. К несчастью, человек может быть настолько скован отрицательными эмоциями, настолько пронизан страхом, беспокойством, завистью, стремлением обладания, ненавистью и недоверием, что вся его жизнь проходит как в черной туче. Чтобы это остановить, нужно очень быстро препятствовать развитию отрицательных эмоций и на самом деле развивать и поддерживать положительные эмоции любви, радости, сострадания и так далее.

Но слишком часто даже духовная жизнь, особенно организованная духовная жизнь, скована отрицательными эмоциями. Я не хочу снова надоедать вам подобными темами,

потому что уделять внимание отрицательным эмоциям уже плохо, но стоит только оглянуться на историю Европы, на столетия религиозных преследований и охоты за ведьмами, чтобы увидеть, что это так. Урок, который мы должны усвоить из всего этого, возможно, заключается в том, чтобы не оказаться в ловушке групповых эмоций, особенно «религиозных» эмоций групп.

Не случайно, что фраза, которую можно назвать девизом буддизма, звучит как «*самббе сатта сукхи хонту*», что означает «пусть все живые существа будут счастливы». В некотором роде единственное желание буддизма – настолько все просто. Это не просто слова, которые нужно произносить и повторять. Это пожелание, чтобы все живые существа испытывали положительные эмоции, были свободны от отрицательных, были свободны испытывать счастье, блаженство, были полны любви, сострадания, покоя, радости, преданности и веры.

### Самадхи

На шестом этапе под влиянием блаженства возникает *самадхи*. У этого слова есть несколько разных значений, но здесь оно означает сосредоточение. Здесь имеется в виду не насильственная фиксация ума на одном объекте, а сосредоточение, которое возникает вполне естественно, когда в этом состоянии сильного счастья все эмоциональные энергии человека устремляются в одном направлении. Другими словами, когда мы полностью счастливы, когда наши эмоциональные энергии объединены, мы по-настоящему сосредоточены. Сосредоточенный человек – это счастливый человек, а счастливый человек – это сосредоточенный человек. Чем мы счастливее, тем дольше мы сможем оставаться сосредоточенными, и, напротив, если мы обнаруживаем, что нам трудно сосредоточиться на длительное время, причина будет в том, что мы не испытываем счастья от нашего теперешнего состояния. Если бы мы по-настоящему были счастливы, мы бы не нуждались ни в чем другом – мы смогли бы просто оставаться в покое. Но мы не испытываем счастья и удовлетворенности, поэтому мы впадаем в беспокойство и отправляемся на поиски того или иного, ищем то, что нас отвлечет и разнообразит нашу жизнь.

Эта связь между счастьем и сосредоточением иллюстрируется еще одной историей из писаний. В ней говорится, что однажды между Буддой и одним царем возник спор. Царь пришел к Будде, чтобы расспросить его о его учении, и во время беседы неожиданно возник вопрос – вопрос о том, кто из них счастливее. Был ли Будда счастливее царя или царь – счастливее Будды? Конечно, царь был совершенно уверен, что из них двоих счастливее он. Он сказал: «Посмотри, у меня есть все эти дворцы, у меня есть армия, у меня есть эти прекрасные женщины. Несомненно, я счастливее тебя. Чем *владеешь* ты? Ты сидишь под деревом у порога какой-то ветхой хижины. Все, что у тебя есть – желтое одеяние и чаша для подаяний. Несомненно, я счастливее тебя».

Но затем Будда сказал: «Хорошо, тогда позволь мне задать тебе один вопрос. Сможешь ли ты совершенно спокойно просидеть здесь час, наслаждаясь полным и совершенным счастьем?» Царь ответил: «Наверное, смогу». И тогда Будда ответил: «Что ж, хорошо. Сможешь ли ты сидеть здесь без движения, наслаждаясь полным и совершенным счастьем, шесть часов?» И царь ответил: «Это будет довольно трудно». Тогда Будда сказал: «А сможешь ли ты просидеть здесь без движения весь день и всю ночь и быть при этом абсолютно счастливым». И царь вынужден был признать: «Нет, это будет выше моих сил». Тогда Будда сказал: «А я могу просидеть здесь семь дней и семь ночей без движения, даже не шелохнувшись, и все это время буду испытывать полное, совершенное, неизменное и

неубывающее счастье. Поэтому, думаю, я счастливее тебя»<sup>77</sup>.

Счастье Будды проистекало из его сосредоточения, а его сосредоточение проистекало из его счастья. Поскольку он был счастлив, он был способен сосредоточиться, поскольку он мог сосредоточиться, он был счастлив. И тот факт, что царь не мог сосредоточиться, показывал, что на самом деле он не настолько счастлив, как он думал, и, безусловно, не так счастлив, как Будда.

Это тесно связано с практикой медитации. Мы знаем, что медитация начинается с сосредоточения, но многие из нас находят его очень трудным. На самом деле бесполезно думать, что сосредоточение можно обрести насильственным или волевым путем, хотя, конечно, многие люди именно так и думают. Довольно часто люди ощущают, что их мышление движется по накатанным рельсам: «Вот он я. Это мое время для медитации. У меня есть техника сосредоточения, которую я буду использовать. Мой ум гудит и полон праздных мыслей. Снаружи вверх и вниз по улице едут машины. Уверен, что в любую минуту кто-нибудь может постучаться в дверь. Но я собираюсь сосредоточиться. Я не особенно этого хочу, но я решил это сделать, поэтому сделаю». Большинство людей подходят к медитации примерно так. Мы пытаемся насильственно зафиксировать ум на определенной точке, но возникают всяческие помехи – и мы отвлекаемся, потому что внутри нас нет целостности, и наши эмоциональные энергии не интегрированы. Но медитация – это не просто вопрос применения техник, даже если это правильные техники. В гораздо большей степени это вопрос постепенного роста.

Нужно сказать, что в буддийских писаниях мы, по-видимому, не всегда находим этому подтверждения. Они полны упоминаний, в которых монах отправляется увидеть Будду, Будда говорит ему несколько слов, и монах – или иногда мирянин – становится Просветленным. Или же в них говорится о монахе, живущем в лесу, который видит падающий с дерева лист, и благодаря этому у него возникает яркое осознание непостоянства, которое почти мгновенно приводит его к Просветлению. Почему же подобное не случается с нами?

По крайней мере, частично это происходит из-за того, что не подготовлена почва. Она полна камней, сорняков и мусора. Даже если мы и разбросали случайно несколько семян, у них нет никаких шансов еще до того, как в дело вмешаются дождь и свет. Поэтому нужно подготовить почву. Нужно развивать веру, удовлетворенность, радость, восторг и так далее (как в практике медитации, так и вне ее), прежде чем любая техника сосредоточения на самом деле принесет плоды. Если сосредоточение не растет таким образом, естественно и спонтанно, если мы пытаемся сделать его предметом насильственной фиксации ума на объекте, те части нашей психики, которые не были духовно обновлены или сублимированы, скорее всего, вступят в противостояние с тем, что мы делаем.

Мы можем целенаправленно и сознательно использовать силу воли, чтобы удерживать ум на определенном объекте – дыхании, образе Будды или мантре. У нас даже может получиться удерживать ум на этом объекте какое-то время. Но мы добьемся этого с помощью энергии сознательного ума. Бессознательный ум не сотрудничает с нами, или рано или поздно онотреагирует, и возможно даже, что это приведет к упадку.

Это не означает, что упражнения по сосредоточению не приносят пользы, она есть. Но они гораздо эффективнее, когда почва очищена. Если мы на самом деле не прекратили думать о том, что жизнь не приносит удовлетворения, если не возникла вера, если нет радости и точно нет восторга, покоя, блаженства и тому подобного, невозможно на самом деле

сосредоточиться. Важно помнить, что сосредоточение в смысле самадхи возникает только на шестом этапе, когда пройдена уже половина пути. Только тогда мы можем на самом деле приступить к сосредоточению, потому что наши эмоциональные энергии уже объединены, и теперь мы, возможно, впервые в жизни, счастливы. Поэтому на самом деле вся жизнь должна быть подготовкой к медитации.

Также важно хорошо готовиться к каждой отдельной сессии медитации – здесь применим тот же самый постепенный подход, хотя временной отрезок и другой. Вы не можете просто сесть и переключить свой ум на объект сосредоточения, вам нужно подготовить для этого почву. Прежде всего, вам нужно отвлечь свои энергии от других вещей и направить их в единое русло; затем, когда подготовка к медитации закончена, упражнение по сосредоточению – осознанное дыхание или любое другое – будет лишь завершающим штрихом, и вы будете уже далеко.

Но, как бы возвышенна не была наша практика медитации, как бы сосредоточены мы не были, в данной точке мы все еще находимся на мирском уровне. Мы на спирали, но все еще подвержены гравитационному притяжению круга. Однако при переходе на следующий этап этой последовательности мы вступаем на вторую часть спирали, которая полностью запердельна и с которой мы не можем скатиться вниз.

Хотя на этом этапе и происходят радикальные изменения, он все же возникает под влиянием предыдущего этапа пути. Есть высказывание Будды, которое применимо здесь: «Сосредоточенный ум видит вещи такими, какими они на самом деле являются». Когда ум полон мыслей, когда в нем нет покоя, гармонии или равновесия и его увлекает то одно, то другое, он не может видеть вещи такими, какие они есть. Но сосредоточенный ум – не тот ум, который стремится удержаться на объекте сосредоточения, но ум, который естественным образом сосредоточен, с помощью упражнений по сосредоточению или без них, способен видеть истинную природу вещей.

### **Знание и ведение вещей как они есть**

Когда воды озера спокойны, они могут отражать без искажений лик луны. Но когда дует ветер, и на поверхности возникает мельчайшая рябь или даже огромные волны, отражение луны дробится и искажается. Именно так мы видим вещи – в осколках и кусочках, раздробленными, искривленными. Только сосредоточенный ум видит вещи, как они есть, видит полную луну, как она есть, полной, совершенной, круглой. И именно к этому этапу мы переходим далее: под влиянием самадхи, сосредоточения возникает *ятхабхута-джнянадаршана* – «знание и видение вещей как они есть». Этот этап имеет первостепенное значение, потому что он отмечает переход от медитации к мудрости, от психологического к духовному. Как только мы достигаем этого этапа, этапа Вхождения в поток, уже невозможно упасть назад. Согласно традиционным учениям, теперь достижение Просветления обеспечено.

Один из способов выразить это – сказать, что эти «знание и видение» являются постижением трех характеристик обусловленного существования. Прежде всего, мы видим, что все обусловленные вещи непостоянны, что они постоянно изменяются, что они не остаются одними и теми же даже от мгновения к мгновению. Далее, мы видим, что все обусловленные вещи в конечном счете не приносят удовлетворения. Они могут доставить нам удовольствие на какое-то время, но они не могут обеспечить нам полного и абсолютного счастья, и ожидать его от них – заблуждение. И наконец, в-третьих, мы видим, что все обусловленные вещи не имеют устойчивой природы и в конечном итоге нереальны. Не то

чтобы мы не ощущали их, не то чтобы они не существовали с точки зрения опыта, но мы видим их только искусственно, мы не проникаем в то, каковы они на самом деле.

Соответственно, этот этап представляет собой непосредственное восприятие: вы действительно видите *сквозь* обусловленное. И не только это: вы видите Необусловленное *сквозь* обусловленное. Проникая *сквозь* непостоянство обусловленного, вы видите постоянство Необусловленного, проникая *сквозь* неудовлетворительность обусловленного, вы видите приносящую полное удовлетворение природу Необусловленного, а проникая *сквозь* непрочность, нереальность, вы видите то, что вечно и бесконечно реально, то, что буддисты Махаяны называют *дхармакаей*, «телом духовной истины»<sup>78</sup>.

Когда вы начинаете видеть вещи таким образом, все ваше мировоззрение радикально изменяется. Вы уже не тот же, что прежде. В пьесе Шекспира, как только Гамлет увидел призрака, шествующего вдоль стен башни, он переменялся, потому что увидел нечто из другого мира, другого измерения. Подобно этому, но в более положительном ключе, как только вы мельком увидели нечто запредельное, заглянули за сцену преходящего, как только вы ощутили проблеск высшего измерения, называйте это как хотите – высшей реальностью, Абсолютом, даже, если так нужно, Богом, – как только вы уловили проблеск этого – не просто идею, не просто концепцию, не умозаключение, а реальный проблеск, реальный контакт, реальную связь – вы уже никогда не станете прежним. Ваша жизнь изменилась необратимо. Используя выражение Йогачары, ваше сознание развернулось или начало разворачиваться в самой глубине<sup>79</sup>.

### Отстраненность

Затем, под влиянием знания и видения вещей как они есть, возникает *нирведа*. Иногда это переводят как «антипатия» или «отвращение», но эти слова слишком сильны, слишком психологичны; на этом уровне вы уже далеко вышли за пределы любой психологии в обычном понимании, потому что вы вышли за пределы психе, ума, в любом из общепринятых смыслов. Это чисто духовная отстраненность – спокойная, сознательная и естественная. Этот этап представляет собой ясную, даже безмятежную, отстраненность от вовлечения в обусловленное. Это подобно виду миража в пустыне. Сначала, увидев пальмовые деревья и оазис, вы можете поспешить в этом направлении. Но когда вы видите, что это мираж, вы останавливаетесь. Нет смысла идти к тому, чего на самом деле нет. Подобным образом, когда вы глубоко ощущаете и действительно осознаете на основе своего опыта самадхи, что обусловленные вещи, все вещи, с которыми вы обычно взаимодействуете, не приносят удовлетворения, рано или поздно исчезнут, что в них нет подлинной истины или реальности, вы становитесь все меньше и меньше к ним привязаны. Вы отстраняетесь от них, вы теряете интерес.

Этот этап отстраненности – своего рода безразличие к жизни. Вы все еще играете в игры, в которые играют другие люди – или, по крайней мере, в некоторые из них, – но вы знаете, что это игры. Ребенок воспринимает игру очень серьезно, потому что для него она реальна, но взрослый может присоединиться к игре ребенка, зная в то же время, что это игра. Если ребенок выигрывает, взрослый не расстраивается, потому что это только игра. Подобно этому, как только вы заглянули глубже игр, в которые играют люди, вы можете продолжить в них играть, но вы знаете, что это только игры, и можете отстраниться от них, по крайней мере, внутренне. Вы можете делать на объективном уровне то, что необходимо, но субъективно вы не вовлечены в это. Именно это имеется в виду под отстраненностью. Вы все еще являетесь частью обусловленного, но ваше сердце отстранено от него.

В Индии рыбаки иногда ловили рыбу голыми руками. Они просто устраивались на берегу, на краю рисового поля и всматривались в грязную воду между рисовыми побегами, ища знаки движения. Затем они внезапно поднимались и хватали рыбу. Но иногда, когда они вынимали добычу из воды, оказывалось, что это совсем не рыба, а ядовитая змея – и, конечно, сразу бросали ее. Буддийские тексты говорят, что с обусловленными вещами все обстоит точно так же. Мы хватаемся за них, как рыбак хватается за то, что, как он надеется, окажется рыбой. Но потом, как рыбак, который видит знаки, указывающие, что то, что он считал рыбой, на самом деле – ядовитая змея, так и мы, когда мы видим на всех этих мирских вещах, за которые мы хватались, три знака того, что они не приносят удовлетворения, преходящи и непрочны по своей природе, мы просто отпускаем хватку.

## Бесстрастность

Под влиянием отстраненности возникает *вайрагья*, что, по крайней мере, приблизительно, можно перевести как «бесстрастность». Этот этап отличается от предыдущего тем, что в то время, как отстранение – это движение к избавлению от привязанности к обусловленному существованию, бесстрастность – это состояние действительного отсутствия привязанностей. В этом состоянии вас не может поколебать, потревожить или затронуть какое бы то ни было мирское происшествие. Это не жесткость и не бесчувственность, а состояние безмятежной невозмутимости, подобной той, которую ощутил Будда как раз перед своим Просветлением.

Согласно легенде, когда Будда сидел под деревом бодхи, к нему приблизился Мара, воплощение зла – или, если сказать точнее, воплощение *сансары* – со своими войсками. На изображениях этого эпизода в буддийском искусстве вы видите Мару во главе своей армии, со слонами, лошадьми, солдатами и ужасными демонами, и они бросают огромные камни, плюются огнем и пускают стрелы в Будду, и сотни и тысячи их кишат и обвиваются вокруг него. Но Будда не замечает их. Он даже не видит их, даже не смотрит в их сторону, даже не слушает. Он в состоянии совершенной невозмутимости, совершенной бесстрастности<sup>80</sup>. Именно это символизирует его состояние. Вы так сильно сосредоточены на истине, ваш ум настолько погружен в Необусловленное, что ничто не может вас затронуть.

В этих изображениях поражения Мары в буддийском искусстве есть одна красивая черта. Как только все стрелы, все камни и искры, выпускаемые этими демонскими ордами, приближаются к Будде, свистя в воздухе, касаясь края его ореола, они просто превращаются в цветы и падают на землю. Таково состояние бесстрастности. Все силы Мары могут подняться против вас, все эти орудия могут грохотать в воздухе, но как только они касаются края вашего ореола, они просто превращаются в цветы.

## Свобода

Под влиянием бесстрастности возникает свобода – духовная свобода, *вимукти*. В наши дни довольно много говорят о свободе, и большинство людей, как кажется, думают, что свобода – это просто поступать, как тебе нравится. Но буддийская концепция свободы означает совершенно другое. В ранних буддийских учениях свобода состоит из двух частей. Во-первых, есть *чето-вимукти* – свобода ума, которая обозначает полную свободу от любой субъективной эмоциональной и психологической предвзятости, от предрассудков, от любой психологической обусловленности. И, во-вторых, есть *праджня-вимукти* – «свобода мудрости», под которой понимается свобода от всех неверных воззрений, всего неведения, всей ложной философии, всех мнений<sup>81</sup>.

Эта полная свобода сердца и ума на высочайшем из возможных уровней – цель и объект буддийской жизни и практики. Однажды Будда сказал: «Как у океана один вкус, вкус соли, так и у моего учения один вкус, вкус свободы»<sup>82</sup>. Это окончательная цель, если хотите, завершение буддизма – этот вкус полной духовной свободы, свободы от всего обусловленного, даже от самого различия между обусловленным и Необусловленным, как часто говорится в Махаяне.

### **Знание о разрушении ашрав**

Но эта свобода – это не завершение духовного пути, не совсем так. Далее под влиянием свободы возникает этап, который называют «знанием о разрушении *ашрав*». Недостаточно даже быть свободным. Следующий этап – *знать*, что ты свободен. И человек знает, что он свободен, если произошло разрушение *ашрав*. Это еще одно непере译имое слово, очень выразительное слово, которое обозначает своего рода умственный яд, наполняющий ум. Есть три *ашравы* – *камаашрава*, что означает яд желания или страсти к переживаниям, получаемым посредством пяти органов чувств, *бхаваашрава*, цепляние за любую форму обусловленного существования, даже существования богом, и *авидьяашрава* – яд духовного неведения<sup>83</sup>. Когда эти яды устранены, и когда человек знает, что они устранены, тогда разрушена, по крайней мере, жажда или страстное желание, *трishна*, эмоциональная составляющая духовного неведения. Вы разорвали цепь в ее самом слабом и самом сильном звене. Теперь под влиянием ощущений не возникает вообще никаких желаний. На этом этапе вы достигли окончания спирального пути, вы достигли состояния Будды.

### **Естественный процесс роста**

Спиральный путь показывает, что духовная жизнь – это естественный процесс роста, и каждая последующая стадия развивается из, так сказать, переполнения предыдущей стадии. Как только одна стадии достигает своей полноты, она неизбежно переходит в следующую. Это можно обнаружить в медитации. Иногда люди интересуются, как, когда вы достигаете определенной ступени в медитации, вы можете перейти к следующей стадии. Но на самом деле в таких вопросах нет необходимости. Если вы достигнете определенной стадии и будете продолжать ее развивать, так что она становится все более и более полной, более и более завершенной, тогда из этой самой полноты она перейдет, благодаря собственному импульсу, на следующую стадию. Подобным образом, по мере того, как каждая стадия пути достигает точки полноты, она дает начало следующей стадии. На самом деле нам не нужно волноваться о следующей стадии, нам нужно просто развивать ту стадию, на которой мы находимся. Довольно полезно иметь теоретическое представление о том, что ждет тебя впереди, но не нужно слишком беспокоиться об этом. Как только одна стадия полностью развита, она автоматически перейдет в следующую.

Принцип обусловленности – это не просто идея. Осознание того, как работает жизнь, может иметь преобразующее влияние на каждый аспект нашей жизни. Когда мы испытываем любое переживание – когда кто-то нам что-то говорит или мы что-то читаем, или ощущаем нечто посредством чувств – мы можем всегда задать себе вопрос, циклична ли наша реакция или прогрессивна. Если имеет место циклическая реакция – от удовольствия к страстному желанию – тогда мы снова и снова вращаемся в Колесе жизни. Но если есть прогрессивный отклик, как бы слаб и невнятен он не был, – скажем, от ощущения того, что жизнь не приносит удовлетворения, к ощущению чего-то высшего – тогда в этот самый момент мы

делаем, хотя и нерешительно, первый шаг на пути к Просветлению.