

**ЗАКОХАНІЙ
У ВСЕСВІТ**



In
LOVE
with
the
WORLD

•
A MONK'S JOURNEY
THROUGH THE BARDOS
OF LIVING AND DYING

•
Yongey Mingyur Rinpoche

WITH HELEN TWORKOV

ЙОНГЕЙ МІНГ'ЮР РІНПОЧЕ
І ГЕЛЕН ТВОРКОВ

ЗАКОХАННИЙ У ВСЕСВІТ



Подорож монаха через Бардо життя
й умирання

З англійської переклав Євген Мірошніченко

КИЇВ
2023

УДК 24-285.54-051

P51

Мінг'юр Рінпоче

P51 Закоханий у Всесвіт. Подорож монаха через Бардо життя й умирання / Йонгей Мінг'юр Рінпоче, Гелен Творков; пер. з англ. Є. Мірошніченка. — К., 2023. — 344 с.

У 36 років Йонгей Мінг'юр Рінпоче був одним із найвідоміших представників свого покоління тибетських майстрів і шановним настоятелем трьох монастирів. Потім однієї ночі, нікому не розповідаючи, він вислизнув зі свого монастиря в Індії з наміром збути наступні чотири роки в мандрах, дотримуючись давньої практики святих жебраків. Його метою було відкинути титули та ролі, щоб дослідити найглибші аспекти свого ества.

Він одразу виявив, що буддистські практики не підготували його до викликів і зіткнень зі світом і клопатами обивателів. Він виявив, що був надто прив'язаний до своєї ідентичності монаха, щоб перелаштуватися до побуту безхатька. Та безгрошів'я, харчове отруєння і подальша недуга стали разючим поворотом у його бутті. Практика медитації підготувала його до зустрічі зі смертю, і тепер він мав нагоду перевірити міцність своїх переконань.

У цій потужній і надзвичайно відвертій розповіді про ментальне буття буддійського вчителя Йонгей Мінг'юр Рінпоче пропонує нам безцінні уроки, які засвоїв зі свого передсмертного досвіду. Ділячись із читачами медитативними практиками, які його підтримують, він показує, як ми можемо перетворити свій страх смерті на радісне життя.

УДК 24-285.54-051

ЗМІСТ

Пролог	7
---------------	---

ЧАСТИНА I. ДОКИНУТИ ХМИЗУ ДО ВОГНЮ

Розділ 1. Хто ти?	19
Розділ 2. Визнай існування хвилі, але залишайся з океаном	29
Розділ 3. Народжений зі срібною ложкою	42
Розділ 4. Мінливість і смерть	49
Розділ 5. Хай проросте мудрість	59
Розділ 6. Що ти робитимеш у бардо?	75
Розділ 7. Уроки Міларепи	82
Розділ 8. Вокзал у Варанасі	92
Розділ 9. Пустота — не ніщо	107
Розділ 10. Як щось помітив, то скажи	120
Розділ 11. Завітала паніка в гості — моя давня подруга	127
Розділ 12. День на Г'гати	137
Розділ 13. Про сон і сновидіння	155
Розділ 14. Навчитися плавати	162
Розділ 15. Memento Mori	168

ЧАСТИНА II. ПОВЕРНЕННЯ ДОДОМУ

Розділ 16. Там, де помер Будда	185
Розділ 17. Який твій солодкий сон?	189
Розділ 18. Шлях крізь темряву	201
Розділ 19. Випадкове знайомство	214

Розділ 20. Голий і одягнений	225
Розділ 21. Не визбируй, не вибирай	230
Розділ 22. Робота з болем	237
Розділ 23. Чотири ріки природних страждань	244
Розділ 24. Згадую Бардо	250
Розділ 25. Віддати все	259
Розділ 26. Коли Смерть — добра новина	270
Розділ 27. Усвідомлення не вмирає ніколи	279
Розділ 28. Коли чаша розбита	288
Розділ 29. У бардо становлення	300
ЕПІЛОГ	317
ПОДЯКИ	330
ГЛОСАРІЙ	332
ПРО АВТОРІВ	342

ПРОЛОГ



11 ЧЕРВНЯ 2011 РОКУ

Я дописав листа. Було трохи по десятій годині задушливої ночі в Бодг-Гая на півночі центральної Індії, і просто в ту мить більше ніхто не знав, що відбувається. Я поклав листа на низенький дерев'яний столик перед стільцем, на якому часто сидів. Наступного дня пополудні його знайдуть. Робити більше нічого. Я вимкнув світло й відсунув порт'єру. Стояла глуха чорна ніч без найменших ознак людської активності — як я й сподівався. О пів на одинадцятую я почав крокувати кімнатою в темряві, позираючи на годинник.

За двадцять хвилин я взяв свого наплічника та вийшов із кімнати, замкнув за собою двері. У п'яті навпомацки спустився сходами до фойє. Вночі грубі дерев'яні двері замикають зсередини на важкий металевий засув. Обабіч дверей зроблено вузькі прямокутні вікна, що відкриваються назовні, — майже на всю висоту дверей. Я дочекався, поки пройде охоронець. Вирахував, коли він має бути якнайдалі від дверей, прочинив вікно та ступнув на невеличкий мармуровий ганок. Зачинив вікно, промчав шістьма сходинками до вимощеної цеглою доріжки й швидко пішов поза кущами лівобіч.

Територію обгороджено високим металевим парканом. Бічні ворота на алеї залишають відчиненими вдень, але вночі їх замикають, а поряд сидить охоронець. Центральні ворота використовують

рідко. Високі й широчезні, вони починаються на дорогу, що з'єднує два великі паралельні одному шляхи. Дві металеві стулки брами з'єднано важким ланцюгом, на якому висить великий замок. Щоб мене не помітили, я мав знову ховатися від охоронця під час його наступного обходу. Я почекав у кущах, поки він пройде, ще трохи зачекав і пробіг метрів із тридцять до головної брами.

Перекинув наплічник через браму; цілив на вкриту травою ділянку обіч асфальту, щоб він упав тихо. До того ж тато завжди казав мені: «Якщо, мандруючи, дійдеш до стіни, завжди кидай свій наплічник поперед себе, бо тоді вже точно підеш за ним». Я відімкнув замок, потягнув на себе стулку й прослизнув назовні.

Серце вибухнуло страхом і радісним збудженням. Здавалося, що нічна темрява спалахнула і всотала всі мої думки, залишила тільки приголомшливе відчуття перебування поза парканом, посеред глухої ночі — вперше у моєму дорослому житті я опинився сам-самісінький у цілому світі. Я змусив себе рухатися далі. Простромив руку між стулками, клацнув замком, потім узяв наплічник і заховався на узбіччі. За дві хвилини до одинадцятої я опинився в проміжку між колишнім життям та новим. Дихання громом ревіло у вухах, живіт зсудомило. Мені навіть не вірилося, що досі мій план працював бездоганно. Чуття загострилися й нібито розширилися далеко за межі мого розуму. Світ раптом осяявся, і з'явилося відчуття, що я можу бачити за милі... а от ніякого таксі я ніде не бачив.

«То де ж таксі?»

Машину я замовив на одинадцятую. Вийшов на дорогу, видивляючись фари. Вибудовуючи свою

стратегію, наче справжнісінький арештант, я не ділився своїми планами ні з ким, отже, спеціальна машина для втечі на мене ніде не чекала. Там, за парканом, тепер вже у мене за спиною, розміщався Терґар, буддійський монастир тибетської традиції... а я був його авторитетним 36-річним настоятелем.

За рік до того я оголосив про свій намір увійти в тривалий *ретрит**. Це нікого не збентежило. Трирічні *ретрити* — звичайна річ у нашій традиції. Проте всі подумали, що я усамітнюся десь у монастирі або ж у гірському скиті. Окрім Терґару, розташованого у Бодг-ґая, в моєму розпорядженні були монастирі в Тибеті й Непалі, а також медитаційні центри в усьому світі — але ніхто й ніде не міг уявити моїх справжніх намірів. Попри поважний статус — або, точніше, через нього — я не зміг би розчинитися в жодному інституційному помешканні, навіть у зовсім безлюдному. Тож я звернув свій погляд на давню традицію *садґу* — мандрівних аскетів індуїзму, які відмовлялися від усього майна, щоб жити вільно від мирських турбот. Найдавніші герої моєї тибетської традиції *Кар'ю* пішли слідами своїх індуїстських попередників у пошуках притулку в печерах і лісах. Я мав покінчити зі своїм життям шанованого *тулку* — визнаної інкарнації духовного вчителя. Мені треба було відторгнути мантію наймолодшого сина Тулку Ург'єна Рінпоче, знаного

* Ретрит дає змогу зануритися в мирну, спокійну атмосферу, де ви можете досліджувати свій внутрішній світ без відволікань. У буддійській традиції ретрит зазвичай проходить в усамітненні.

майстра медитації. Треба було навчитися жити без помічників і адміністраторів, поміняти безпеку, гарантовану моєю роллю настоятеля і продовжувача династії, на повну анонімність, якої я ніколи не знав, але давно прагнув.

Годинник показав десять хвилин на дванадцять. Я планував сісти на опівнічний потяг до Варанасі. Потяг відходив від залізничної станції Гая за якихось тринадцять кілометрів від монастиря. Я замовив таксі раніше, того самого вечора, коли повертався додому з храму Магабодгі, історичної пам'ятки збудованої на вшанування великого пробудження Будди під деревом *бодгі*. Пророщений паросток із гілки того самого дерева віддавна прикрашає серце цього великого храмового комплексу, і прочани з усього світу прибувають, щоб посидіти в тіні від його листя. Я навідувався туди часто, але саме того вечора спеціально прийшов, щоб здійснити *кору* — ритуальний обхід по колу — а також зробити приношення у вигляді олійних ламп, з молитвою, щоб мій *ретрит* пройшов вдало. Зі мною там був мій давній помічник, лама Сото.

Побачивши фари, я вийшов на дорогу. Повз мене проїхав джип. Іще хвилин за десять — знову фари. Усвідомивши, що до мене мчить величезна вантажівка, я відскочив назад і втрапив у багнюку. Коли витягав ногу, один мій гумовий капець застряг. Я його дістав і знову заховався. Руки були слизькі від мулу. Моє піднесення кудись поділося, а натомість жабою наповзла бентега. Будь-хто може пройти цією дорогою і миттю мене впізнати. Ніхто досі не бачив мене без супроводу, ані в такий пізній час, ані будь-коли. Викликаючи таксі, я не сумнівався, що воно прибуде. У мене не було жодних

ідей, що робити далі — коли приїду до Варанасі — але в той момент мені здавалося вкрай важливим не запізнитися на потяг. Запасного плану я не мав. Я швидко покрокував у напрямку головного шосе, пітніючи від задухи та збудження.

Раніше того вечора нас із ламою Сото відвезли на монастирському джипі до храму Магабодгі — кілометрів за три. Ми проїздили повз різні заклади уздовж головного шосе: крамнички, які допізна продають будь-що, кілька ресторанів, комп'ютерні кафе, сувенірні магазинчики і туристичні контори. Дорогу загатили приватні машини й таксі, велосипеди й рикші, а також *тук-туки* — триколісні моторні возики, дуже шумні. Ближче до храмового комплексу уздовж дороги вишикувалися жebraки, простягаючи перед собою долоні й чаші для милостині. Дорогою назад у Тергар ми зупинилися біля якоїсь туристичної агенції, де я замовив таксі на одинадцять годину до головних воріт монастиря. Я розмовляв з агентом англійською, тож лама Сото, який знає лише тибетську, нічого не зрозумів.

Коли таксі нарешті прибуло, я вже здолав половину шляху до головного шосе. Після того як прожив аж півгодини сам-самісінький у цілому світі, інтер'єр салону авто подарував несподіване відчуття комфорту. Змалечку я по кілька разів на день промовляв молитву, яка містила такі слова: «Я йду по Притулок до Будди; і до *дхарми* — Вчення Будди; і до *санкси* — спільноти просвітлених людей». А ось тепер я усвідомив, що знайшов собі притулок у цьому таксі, — й відчував вдячність хоча б за такий дах над головою.

Я занурився в думки про Наропу (близько 980–1040), ученого настоятеля Буддійського університе-

ту Наланда. Мені було відомо, що він полишив своє поважне місце заради пошуку істини вищого рівня, на який йому ще належало піднятися, але я ніколи не замислювався про обставини його відходу. «Цікаво, а чи починав він абсолютно сам. Чи, можливо, за воротами на нього чекав помічник із конем. Саме так утік із батьківського палацу принц Сіддгартха: він довіряв своєму візникові, тож вони заздальгідь таємно про все домовилися».

Такі мчало мене до Ґая. Моє тіло рухалося вперед, а розум — назад. Моє ретельно продумане відбуття раптом здалося чимось неналежним. У попередні тижні я не раз уявляв, як мали б розгортатися події цього вечора. Тепер дивився те саме кіно задом наперед, від поточної миті, рухаючись назад, і приймаючи той факт, що існують різні способи прощання.

Ми з ламою Сото повернулися в Терґар із храму Магабодгі близько сьомої години, і я відразу попрямував до особистих покоїв на третьому поверсі мого будинку. Мої апартаменти складаються з великої вітальні для зустрічей із гостями, звідки є вхід до другої кімнати, де я займався практиками і спав. Будинок стоїть позад центрального храму, що займає територію, завбільшки як квартал невеличкого селища. Усі стіни вкрито традиційними орнаментами — кожна колона і вся стеля храму. Величезний золотий Будда постає понад вівтарем звернутий обличчям просто до головної брами, а вдалечині — храм Магабодгі. Раніше того самого дня я обійшов по колу мармурову галерею, що проходить уздовж зовнішньої стіни, та піднявся на балкони з панорамою просторів монастиря і постійно подумки проговорював слова прощання. Просто поряд із моїм

будинком — будинок для гостей та адміністративні кабінети. Далі, поза цими спорудами — гуртожитки та класні кімнати приблизно для 150 молодих монахів віком 19–20 років. Я пройшов повз кожен кімнату, обійшов усі коридори; ще не зовсім вірив у те, що можу не побачити всього цього доволі довго. Я планував бути далеко протягом щонайменше трьох років. Зробив усе можливе, щоб забезпечити й подальше процвітання, й навчання для наших монахів. Сподівався, що врахував усі важливі деталі.

Близько дев'ятої вечора до мене завітав лама Сото, щоб запитати перед сном, чи потребую я чогось. Народжений у Кгам, на території східного Тибету, що славиться сильними й жорсткими людьми, він був моїм помічником років уже з десять, відтоді, як мені виповнилося двадцять шість. І він завжди загороджував моє тіло в натовпі, як це належить охоронцеві. Його кімната — на другому поверсі мого будинку.

Двері моїх особистих покоїв рипіли так гучно, що, готуючись до втечі, я мусив усі ті завіси змастити. За два тижні до того повідомив ламі Сото й усій адміністрації монастиря, щоб мене щодня не турбували до полудня. Таке незвичайне прохання мало б свідчити, що я збираюся практикувати медитації, які небажано переривати. Насправді ж це було для того, аби я зміг забратися якнайдалі, перш ніж хтось дізнається про мою відсутність.

Найцікавішим завданням для мене-бешкетника було здобуття ключа від головної брами. Я часто мандрував між моїми монастирями в Індії та в Непалі, й от під час попереднього візиту до Бодг-Гая повідомив головному упорядникові, що брама потребує надійнішого замка і я куплю такий під

час мого наступного візиту до Делі. Задля цього ми з ламою Сото одного дня поїхали до Старого Делі й пробіглися тими рядами на базарі, де продають і ремонтують замки. Після повернення до Бодг-Гая разом із одним із завгоспів я ходив до воріт, щоб замінити старий замок. До нового замка було три ключі — два я вручив йому, а третій залишив собі. Під час цієї операції я також мав змогу випробувати браму: її вагу й шум під час відкривання.

Щойно храм Магабодгі зник із виднокола, я відчув внутрішню потребу підживлення свого стійкого усвідомлення природи Будди. Щойно сів у таксі, тривога в моєму голосі змусила водія мчати на небезпечній швидкості. Храми й ступи — будівлі, де живуть святі реліквії, — є віддзеркаленням ума Будди. Повага до зовнішніх форм Будди живить нашу вроджену мудрість. Водночас всередині кожного з нас живе істинний *будда* — пробуджена сутність ума.

Моє серце стрибало мов заєць. На цій швидкості та ще й у темряві я взагалі нічого не міг роздивитися за вікном. Низка образів мчала через ландшафти мого ума швидше за таксі. Науковці кажуть, щодня через нашу свідомість пролітає 50–80 тисяч думок, а у мене було відчуття, що я вхопив стільки само за одну хвилину. Переді мною промайнули обличчя родичів: моя матуся, Сонам Чолдрон, і мій дідो, Таші Дордже в їхньому помешканні в Осел-Лінг — моєму монастирі в Катманду. Я уявив керівництво монастиря, монахів і монахинь, які медитують у традиційних вівтарних кімнатах; я побачив друзів, які сидять у європейських кав'ярнях або їдять за великим столом ресторану локшини в Гонконгу. Я уявив їхні здивовані обличчя, коли вони дізнаються, що я зник: щелепи «впадуть на підлогу»,

шиї витягнуться, щоб ліпше роздивитися новину на екрані. Мені було дуже весело все це уявляти... а от щодо мами, то тут уже нічого втішного не було. Побачивши подумки мамине обличчя, я усвідомив її глибоке збентеження, і мені тільки залишалося довіритися давній батьковій пораді.

Я 1996 року відвідав батька в Нагі Гомпа — його притулку у відлюдному монастирі поза Катманду. Він хворів на діабет, проте жодні зміни фізичного стану не свідчили про те, що тато наблизився до смерті. А вийшло так, що він помер за два місяці. Ми перебували в його невеличкій кімнаті, не більшій за 3×3 метри, просто на даху його будинку, — а весь батьків почет мешкав на нижчих поверхах. У кімнаті було велике панорамне вікно, з якого відкривалася долина. Батько служив настоятелем маленького жіночого монастиря — і монахині часто юрмилися в цьому маленькому просторі заради його вчення.

Сам він сидів трохи над ними — на прямокутній скрині. На ній він і спав, і так само з неї навчав. Нижня частина його тіла була вкрита ковдрою. Я сидів перед ним на підлозі. Як і завжди, він розпочав бесіду із запитання:

— Чи хочеш ти щось зі мною обговорити?

Я сказав, що хочу піти у мандрівний *ретрит*.

Він опустил на мене погляд.

— *Амі*, — тато вжив тибетське пестливе слово. — Послухай, *амі*, а чи ти впевнений? Справді хочеш?

— Так, — відповів я, — упевнений. Я цього прагну змалечку.

— Чудово, — кивнув тато. — Але якщо ти справді хочеш це зробити, маю для тебе пораду. Просто йди. Нікому не кажи, куди йдеш, навіть родичам. Просто йди, і буде тобі добре.

Я не забув цю пораду, хоча минуло аж 15 років, перш ніж я нею скористався. Протягом десятиліть у своїй щоденній літургії я повторював: «Усі речі мінливі. Смерть приходить без попередження. Це тіло стане трупом». Що більше я дозрівав у своїх поглядах, то виразнішим ставало інтуїтивне усвідомлення, що я не до кінця всотав найглибший сенс цієї фрази... і водночас думка про те, що це нетривале тіло перетвориться на труп до того, як я реалізую всі мої задуми, ніколи не переставала мене бентежити. Я довго чекав, перш ніж розпочати цей *ретрит*, чекав, доки це стане для мене питанням «зроби або помреш» — або ліпше сказати «зроби й помри». Я мусив полишити позаду все, що знав — маючи не більше впевненості в тому, що там буде далі, ніж на смертному ліжку.

Окрім розставання з матір'ю, сумно мені було й залишати ламу Сото, адже він хворів і я знав, що ми більше ніколи не побачимося. Саме він мав перший виявити, що я зник, і це мене зовсім не тишло: я уявляв його розпач від усвідомлення того, що впливає з мого листа.

«На момент, коли ти це читатимеш, я вже перебуватиму в тривалому ретриті, про який повідомив торік. Як ти знаєш, мені завжди була близька традиція ретритів ще звідтоді, коли маленьким хлопчиною я зростав у Гімалаях. Хоча тоді я ще насправді не вмів медитувати, але часто втікав із дому до печери неподалік, де всідався й подумки знову й знову співав мантру "Ом мані падме гум". Любов до гір і до простого життя в медитації та мандрах вабила мене вже тоді»

ЧАСТИНА I

ДОКИНУТИ ХМИЗУ ДО ВОГНЮ

ХТО ТИ?

— Чи ти — Мінг'юр Рінпоче?

Тато поставив мені це запитання невдовзі по тому, як я почав у нього вчитися (приблизно в 9-річному віці). Мені було дуже приємно знати правильну відповідь, тож я з гордістю мовив:

— Так, це я.

— А чи можеш ти вказати мені на якусь конкретну річ, яка робить тебе Мінг'юром Рінпоче? — запитав тоді тато.

Я оглянув своє тіло спереду, аж до стоп. Подивився на долоні. Подумав про своє ім'я. Подумав, ким я є щодо батьків і старших братів. Мені не вдавалося знайти відповідь. Далі батько зробив так, щоби пошук справжнього себе перетворився для мене на полювання за скарбом, — і я щиро шукав під камінням і поза деревами. В 11 років я розпочав навчання в Шераб Лінгу — монастирі на півночі Індії, і там за допомогою медитації я переніс цей пошук в середину себе. Два роки потому я розпочав традиційний трирічний *ретрит* — період інтенсивних тренувань ума. Протягом цього часу ми — монахи-новаки — виконували безліч різних вправ, кожна з яких допомагала нам поглибити своє розуміння тонших рівнів реальності. Тибетською мовою «медитація» називається словом *гом*, що означає «знайомитися з» — знайомитися з формами ума, з тим, яким чином ум працює, яким

чином функціонують зовнішні шари ума (штучно створені ярлики), що визначають нашу соціальну роль і прикривають наш голий, не сфабрикований, початковий стан ума. Ці покрови можуть складатися з ділових костюмів, джинсів чи якоїсь уніформи або з буддійської мантії.

На момент, коли я розпочав той *ретрит*, мені вже було зрозуміло, що цінність ярликів змінюється залежно від обставин і від ставлення соціуму. Я вже встановив, що «я» — не ім'я, не посада, не статус. Сутнісне «я» не може визначатися рангами або ролями. Разом із тим саме ці позначки, позбавлені сутнісного змісту, окреслювали все моє життя: «Я — монах, я — син, я — брат і дядько, буддист, учитель медитації, *тулку*, настоятель, письменник, тибетець із Непалу, людина... То що ж із цього вказує на мене сутнісного?».

Скласти цей перелік — вправа проста. Є тільки одна проблема: неминучий висновок суперечить усім нашим виплеканим припущенням, таким дорогим для нас, — про що я невдовзі отримав змогу дізнатися. Я дуже хотів вийти за межі *відносної персональності* — тієї персональності, що ототожнює себе з усіма цими ярликами. Я знав: попри те що ці соціальні категорії є панівними в наших історіях про себе, вони при цьому співіснують із більшою реальністю поза ярликами. Зазвичай ми не визнаємо, що наші соціальні маски змодельовано і обмежено контекстом, і всі ці зовнішні шари нашого єства існують всередині певної безмежної реальності. А звичні схеми затуляють від нас ту безмежну реальність — вони її приховують, але ж вона завжди є, і її завжди можна виявити. Коли ми не затиснули у звичні схеми — що визначають, яким чином ми

сприймаємо себе і як поводимося у світі, — можемо створити доступ до тих властивостей ума, які є безбережними, які непідвладні обставинам або концепціям і які наявні завжди. Через це ми називаємо його вищим, або *абсолютним умом*, чи то умом абсолютної реальності, а це те саме, що й ум чистого усвідомлення, в якому виражається сама сутність нашої істинної природи. На відміну від інтелектуального і концепційного розуму з голови, ці безмежна любов і відкритість серця, ця сутність самої реальності — жодним чином не прив'язані до будь-якої точки простору або взагалі будь-чого матеріального. Це є повсюдно й ніде. Це явище трохи схоже на небо: воно так інтегроване в наше буття, що ми ніколи й не зупиняємося, щоб замислитися, чи воно реальне, або щоб розпізнати його властивості. Усвідомлення так само є в нашому житті, як і повітря, щоб дихати, тож ми можемо отримати доступ до нього будь-де і будь-коли.

Я розвинув у собі певну здатність до утримування одночасно відносного та абсолютного погляду на світ. Проте я ніколи й дня не прожив без людей і атрибутів, які віддзеркалювали ретельно зшити з клаптиків ковдру, в якій я сам разом з іншими впізнавав Мінг'юра Рінпоче — бездоганно ввічливого, часто усміхненого, трохи відстороненого, охайного, в окулярах із золотими дужками без оправ. І тепер мені було цікаво, як усі ці «особистості» виконують свої ролі на вокзалі Ґая. Я там бував безліч разів — але щоразу в супроводі бодай одного помічника. Це означає, що я ніколи не існував безвідносно до свого рангу й ніколи не мав потреби покладатися виключно на власні внутрішні ресурси.

У тибетців є спеціальний вислів, що означає підвищення рівня викликів, які заважають нам зберігати спокійний ум: «Докинути хмизу до вогню». Зазвичай, ідучи життям, люди звертають увагу на ті переживання, які знову й знову запалюють наші гнів, тривогу або страх, — і далі ми намагаємося уникати цього; кажемо щось на кшталт: «Я не можу дивитися фільми жахів. Не можу перебувати в натовпі. Я страшенно боюся висоти, або літаків, або собак, або темряви». Але ж причини, що викликають ці реакції, нікуди не зникають. І коли ми опиняємося в таких ситуаціях, наші реакції можуть взяти над нами гору. Наш справжній захист полягає в тому, щоб використовувати свої внутрішні ресурси, аби опрацювати всі ці проблеми, — адже зовнішні обставини невинно змінюються, тому й покладатися на них не можна.

Докинувши хмизу до вогню (або як ще кажуть, підливши олії у вогонь), ми цілеспрямовано виносимо складну ситуацію на передній план, щоби працювати безпосередньо з нею. Ми беремо ті самі моделі поведінки чи обставини, в яких вбачаємо проблему, і перетворюємо їх на своїх союзників. Наприклад, коли мені було років із чотири, я поїхав автобусом у прощу найбільшими буддійськими пам'ятками Індії в супроводі мами та бабусі з дідушем. Уже після першого автобусного переїзду мені стало зле. Після того щоразу за наближення до автобуса мене починало нудити — знову ставало зле. Приблизно в 13-річному віці, вже рік проживши при монастирі Шераб Лінг на півночі Індії, я мав їхати додому, аби побачитися з родиною. Помічник, із яким я зазвичай подорожував, організував для нас автобусний переїзд до Делі (всю ніч у доро-

зі), а далі літаком до Катманду. Я дуже хотів поїхати до рідних, але за багато тижнів до подорожі мене вже почав переслідувати страх перед тим автобусом. Я витребував, щоб помічник замовив мені два місця, аби можна було за потреби прилягти, бо мені здавалося, що це може заспокоїти мій шлунок. Та коли рушили в дорогу і я простягнувся на сидіннях, з'ясувалося, що лежачи почувуюся ще гірше, ніж сидячи. Помічник умовляв мене хоча б щось з'їсти або випити соку, але мій шлунок і без того надто роздувся, аби ще щось ковтати. Коли автобус зупинявся в дорозі, я відмовлявся встати й прогулятися. Я не хотів рухатися — і не рухався багато годин. Але зрештою таки вийшов із автобуса, аби зайти до вбиральні, а потім випити трохи соку.

Коли я повернувся на свої два місця, почувався вже набагато ліпше і вирішив спробувати медитацію. Я розпочав із того, що відсканував своє тіло, зосередившись на відчуттях навколо живота, на його здутті й на нудоті. Було дуже некомфортно, трохи гидко, і спочатку я почувався навіть гірше. Та з тим як я почав потроху приймати всі ті переживання, відчув усе своє тіло як будинок для гостей. Я виконував роль господаря для всіх цих відчуттів, а також для відчуттів відрази, спротиву й відторгнення. Що довше я дозволяв цим гостям перебувати в моєму домі, то спокійнішим ставав. Невдовзі я міцно заснув і прокинувся тільки в Делі.

Цей досвід не усунув усіх моїх страхів перед подорожами автобусом. Побоювання з'являлися й під час подальших поїздок, але я переймався ними дедалі менше. Відмінність полягає в тому, що після цієї поїздки я вже схвально ставився до мандрівок автобусом. Я не намагався цілеспрямовано уникати

таких переїздів, розробляв цей свій мандрівний *ретрит* і був вдячний за пов'язаний із ними виклик, який полягав у можливості попрацювати зі своїм умом, аби подолати перешкоду.

Коли ми кидаємо хмиз до вогню замість намагання загасити полум'я наших страхів, додаємо палива і в процесі здобуємо впевненість у власній здатності до опрацювання різних обставини, у яких бачимо себе. Ми вже не уникаємо ситуацій, що турбували нас у минулому або провокували до деструктивних дій чи емоційних вибухів. Ми покладаємося на інший аспект свого ума, наявній поза нашою схильністю до рефлекторних реакцій. Ми називаємо цей стан «не-я». Це безумовне усвідомлення, яке виявляє себе через розчинення ума-говоруна, що впродовж дня постійно розмовляє сам із собою. Інакше можна сказати, що ми перемикаємо режим ума з нормального усвідомлення на медитативне.

Нормальне усвідомлення, що керує нашими повсякденними діями, насправді доволі безладне. Коли ми займаємося своєю звичною діяльністю, наш ум зазвичай переповнений думками про те, чого ми хочемо, і якими мають бути справи, а також нашими реакціями на все те, що нам подобається або не подобається. Ми нібито перевдягаємо окуляри, навіть не усвідомлюючи того й гадки не маючи, що всі ці фільтри викривляють наше сприйняття. Наприклад, якщо у нас морська хвороба, ті додаткові окуляри є відчуттям відрази від запаху блювоти й сум'яття через те, що комусь неприємно бути з нами поряд. Той факт, що хтось може помітити наш стан, підсилює відчуття фізичного дискомфорту.

Уявімо, що ми споглядаємо гору у своєму звичайному стані свідомості. Наш ум звернений назовні й слідує за очима в напрямку гори. Можливо, ми при цьому пригадуємо, коли перед тим бачили цю гору (або будь-яку гору), і хто в той момент був поряд із нами, або міркуємо, чи були погода й освітлення того разу сприятливішими для споглядання гори, й чи були ми того разу голодні, а може, щасливі. Або пригадайте моменти, коли ми використовуємо своє звичайне усвідомлення, щоб узяти із собою ключі й телефон, ідучи з дому. Ми можемо помітити, що цей процес часто включає побоювання щодо запізнення, або міркування, яким шляхом ми поїдемо на нашу зустріч, або ми можемо уявляти, як повертатимемося додому — ще до того, як навіть вийшли звідти.

У випадку медитативного усвідомлення ми намагаємося прибрати всі ці фільтри й зменшити кількість проєкцій. Ми звертаємо погляд усередину та визнаємо, що наше усвідомлення є однією з рис ума як такого. Коли ми дивимося на гору, між нами й горою проходить менше ментального трафіку — менше ідей і концепцій. Ми помічаємо на тій горі те, чого раніше не бачили: як дерева облямовують обриси кряжів, як змінюється рослинність знизу догори, який вигляд має небо над вершиною. Цей ясний ум усвідомленості постійно перебуває з нами, незалежно від того, визнаємо ми це чи ні. Він співіснує з нашою розгубленістю і з тими деструктивними емоціями та культурними програмами, які завдають спосіб нашого бачення речей. Та коли сприйняття переходить у стан медитативного або стійкого усвідомлення, його більше не звужують спогади й очікування. Те, що ми бачимо, відчуваємо

на дотик, на смак, на запах, — усе це стає виразнішим і чіткішим, отже, й наша взаємодія з усім цим робиться жвавішою.

Невдовзі по тому як я розпочав навчання у батька, він передав мені вчення про медитативне усвідомлення. Одного разу я сидів на даху свого будинку, неуважно роздивлявся навколо, аж раптом помітив, що на схилі гори Шивапурі, яка височить поза Нагі Гомпа, робітники ремонтують дорогу. Їх було близько шести, із заступами, кирками й візками — вони рівняли полотно дороги й прибирали каміння, що впало з гори. А я сидів на даху й споглядав їхню роботу. Тоді я подумав: «Треба помедитувати». Дотримуючись батькових настанов, я спрямував свій ум на себе, не рухаючи погляд. Я й далі бачив робітників, чув кирки, що троцили каміння, спостерігав, як ті чоловіки перевертають візки, викидаючи землю. Та раптом я також побачив прекрасне блакитне небо й хмаринки, що пливли понад землею, а також зв'язні вітром листочки, відчув дотик вітерцю до моєї шкіри й почув спів пташок. Перед тим, у стані звичайного усвідомлення, мій фокус залишався звуженим і я не відчував, не бачив нічого, окрім ремонтної бригади. Медитативне усвідомлення — яке також називають стійким усвідомленням, — націлює нас на спостереження природи самого ж таки усвідомлення.

Коли ми знайомимося зі стійким усвідомленням, часто ще коливаємося між цим станом і звичайним усвідомленням. Попри відмінності між ними, обидва типи усвідомлення існують всередині однієї двоїстої конструкції: існують той, хто споглядає, і об'єкт споглядання — тобто переживання, коли усвідомлення розпізнає себе. Якщо цю двоїстість

прибрати, ми потрапляємо в стан, який називається чистим — або недвоїстим — усвідомленням. Недвоїстість є основним станом усвідомлення, та коли ми говоримо про три типи усвідомлення — звичайне, медитативне й чисте — ідеться про поступовий процес набуття досвіду, який відбувається на переході від двоїстих станів до недвоїстих, від дуже захарашеного ума до ума, який дедалі більше звільняється від звичної реактивності й упереджень щодо того, яким чином мають відбуватися події. Ці категорії усвідомлення не мають чітко окреслених меж, і наше розпізнавання чистого усвідомлення теж має багато градацій. У нас можуть бути проблиски або спалахи цього стану різної глибини й виразності. Я вже трохи знав про чисте усвідомлення. Частково мої наміри щодо того *ретриту* полягали в підсиленні мого знайомства з цим аспектом реальності, і я сподівався здійснити це, зробивши крок за межі мого звичного життя.

То хто ж мав увійти до залізничної станції в Гая посеред ночі? Моя бордова мантія, жовта сорочка та поголена голова свідчили, що я тибетський монах-буддист, лама за фахом — бездоганна маска, за якою ховається безладна суміш цікавості, тривоги й упевненості, які супроводжували кожне биття мого серця, при тому, що я значною мірою і далі шукав відповідь на запитання мого батька: «Хто є Мінг'юр Рінпоче?».

Я вже набув певної вправності в розпізнаванні усвідомлення — в умовах монастирської території, на килимку для медитацій, завжди в межах своєї зони комфорту й завжди поряд із учнями й помічниками. Хоч я й медитував протягом усього свого

життя і провів багато років у буддійських монастирях, тепер для мене почався *ретрит* іншого стибу. Мої титули й звичні ролі горіли в погребальному вогнищі. Я спалював усі ті грубі зовнішні механізми й стратегії соціального захисту, аби здобути свободу — не від життя, а заради життя, щоб іти в кожен день із новонародженим обов'язком: займатися тим, що переді мною постане. Я не міг більше повертатися до благодатних шляхів, які були мені так добре відомі. Я мав підозру, що всі ті ролі вкоренилися в мені дуже глибоко, і я не зміг би їх опрацювати, поки вони не вийшли б на поверхню внаслідок того чи того зламу.

Я сформував намір цілеспрямовано шукати таких струсів і зламів, взявши собі за місію самовбивство *ега*, его як я його уявляв. Я хотів дослідити найбільші глибини свого істинного єства в цьому світі — єства безіменного й самотнього. Я прагнув випробувати мої здібності через нові виклики. «Якщо мені вдасться зруйнувати усталену рутину, дійти до своєї межі й продовжити рух — тоді й подивимося, що станеться з моїм станом усвідомлення, подивимося, що станеться з чеснотами терпіння й дисциплінованості, коли ніхто за мною не наглядає, ніхто не знає, хто я такий... а можливо, я й сам не знаю».

Такі з рипінням зупинилося. Час усе з'ясувати. Я заплатив водієві та вийшов. Ніби для того аби переконатися, що всі мирські притулки примарні, мов дим, я зупинився перед дверима вокзалу й озирнувся, щоб побачити, як машина зникає виднокола.

ВИЗНАЙ ІСНУВАННЯ ХВИЛІ, АЛЕ ЗАЛИШАЙСЯ З ОКЕАНОМ

Станція в Гаї вдень і вночі повниться мандрівниками, жебраками, прочанами й галасливими дїтлахама. Родини розсаджуються на купах свого майна або ж лежать на платформах — чи то очікують свого потяга, чи не мають більше де вештатися. Носії балансують важкі валізи на головах, забраних у чалми. Всюди корови, голуби та собаки — ходять своїми незалежними шляхами поміж розкиданих на землі людей, птахів у клітках і кіз зі сплутаними ногами. Гучномовці служби сповіщень вокзалу волають про розклади руху й просування потягів. Ті, хто продає чай та їжу, щось постійно вигукують, проштовхуючись крізь натовп. Чоловіки й жінки жують бетель, час від часу спльовують червоний сік, який лежить на землі кривавими цятками. Гамір, метушня і бруд — усе, що я знаю тільки здаля. У минулому я в таких випадках сидів десь у закритому залі очікування, поки монах-помічник купував квитки і домовлявся з носіями. А тепер я пробирався повз безліч людей, які лежали в тіні й на світлі бляклих ламп.

Я раніше ніколи не купував квитків, і в моєму наплічнику ніколи не лежало нічого важчого за

пляшку води, окуляри від сонця й шапку. Тепер там у мене були також два буддійські тексти, які я обрав для цієї подорожі. Десять тисяч рупій (приблизно 150 американських доларів), що були зі мною, походили з маленьких конвертиків, залишених гостями у мене на столі як офіра. Лама Сото щовечора забирав їх перед сном, але протягом кількох останніх тижнів я відкладав собі звідти трохи грошенят. Я вдивився в написи над касами, аби зрозуміти, яку чергу обрати, щоб потрапити на потяг до Варанасі. Це мало стати моєю найпершою поїздкою в найнижчому класі. Мені дали квиток без визначеного місця. Отримавши його, я став біля стіни на переповненій платформі, безнадійно мріючи, що потяг прибуде за розкладом. Повітря курилося кучерявим димом від маленьких жаровень для приготування їжі, підсилюючи враження, що я потрапив десь у кіно про підземний світ. Атмосфера робилася дедалі задушливою для мене, зусібч тиснула майже фізично, мій план щодо додавання хмизу до вогню впевнено перетворювався на реальність — а це ж був лише початок. Спроби дослідити справжню природу мого ества вже розпалили той вогонь трохи сильніше, ніж я передбачав.

За звичкою ми сприймаємо себе і навколишній світ як дещо міцне, реальне й тривке. Але доволі легко можемо виявити, що жоден аспект цілої системи світу не існує поза змінами. Щойно я фізично перебував у одному місці, а тепер уже в іншому, і при цьому я проходив через різні стани ума. Ми всі трохи зростали від немовлят до дорослих, втрачали близьких людей, спостерігали, як зростають діти, бачили зміни погоди, політичних режимів, музич-

них стилів і моди — все змінне. Попри будь-яку зовнішню видимість жоден аспект життя не залишається завжди одним і тим самим. Деконструкція будь-якого об'єкта, хоч яким міцним він нам здавався б, — чи то океанського лайнера, чи власного тіла, хмарочоса чи старезного дуба — демонструє, що видимість міцності є такою само ілюзорною, як і незмінність. Усе, що видається твердим, можна розкласти на молекули, далі на атоми, далі на електрони, протони, нейтрони... І кожне явище існує в стані взаємної залежності з міриадами інших форм. Будь-які намагання визначити якусь одну форму мають сенс лише щодо інших. *Велике* має сенс лише щодо *малого*. Помилково вважати будь-які звичні хибні уявлення реальністю — це ми й називаємо *несвідомістю*, і саме такі ілюзії визначають світ безладу, тобто *сансару*.

Життя — це і є зміни й непостійність. Це — це одна з ключових засад мого вишколу. *Зміни й непостійність. Непостійність і смерть*. Я з радістю передчував смерть моїх ролей і перетворення на мандрівного йогіна... самотнього посеред величезного хаотичного світу. Але зміна, яка полягала в тому, що я тепер залишився сам-самісінький, без помічника, вразила мене як удар блискавки. Я вже встиг скучити за широкими плечима лами Сото й за його міцною постаттю, що твердо стоїть на ногах. Бути самому... не здавалося безпечним. «Визнай хвилю, але залишайся з океаном. Ось це згодиться... якщо я дозволю».

Я стояв дуже прямо, набув майже офіційного вигляду — така була в мене звичка — і дивився згори вниз на мандрівників, які влаштовувалися на ніч, а дехто й розлігся на землі, мов п'яний.

Я міг би подорожувати першим класом і сидів би нині в залі очікування з вентиляторами під стелею. Але я просив саме про це: обставини такі незнайомі, щоб я і сам себе не впізнавав серед них. Я перебував за межами монастиря протягом години. Чи дійшов я вже до межі? Звісно ж, ні. Сором'язливість і вразливість — то не були нові для мене відчуття, але вже багато десятиліть вони не прокидалися всередині з такою неочікуваною потужністю. Я хотів заховатися, але не було куди. Я відчував у своєму тілі осередки напруження і спротиву та усвідомлював, як високо здіймаються хвилі на поверхні мого ума від дискомфорту й суджень. Водночас також було відчуття рівноваги, вибудоване за ціле життя в практиках — але нині воно здавалося надто крихким... незвично крихким.

Я ніколи не думав, що мені буде легко просити милостиню або спати просто на вулиці. Я обрав саме цей різновид *ретриту* якраз через його складність. Споглядав жебраків, що шикуються на дорозі до храму Магабодгі, й уявляв себе одним із них. Уявляв свою реакцію на незнайомих людей, які не звертатимуть уваги на мою миску для пожертви. Іноді уявляв, що сприймаю цю байдужість зі щирим співчуттям до їхньої жорстокосердості. Іноді уявляв, що гніваюся на них. Я ставив собі запитання: як далеко готовий зайти, аби здобути собі їжу? Уявляв, як риюся серед сміття, наче дикий кабан. Я був вегетаріанцем, а ще їв трохи солодощів, але протягом останніх тижнів уявляв, як плямкаю, жуючи м'ясо, і смакую викинуті кимось крихти від печива. Навіть запитував у себе, чи здатен голод змусити мене їсти сирі риб'ячі нутроці, як індійський майстер Тілопа.

Тілопа (988–1069) шукав самоти у відлюдних землях якнайдалі від монастирів. Та внаслідок його випадкових зустрічей з іншими шукачами постала низка дивних історій, які тільки зміцнили його репутацію. Коли чутки про надзвичайну мудрість Тілопи дійшли до вух Наропи, цей великий *пандит* із Наланди відразу розпізнав свою обмеженість і відмовився від своєї високої посади, щоб розшукати того майстра, який знав більше за нього. Нарешті він знайшов того ексцентричного йогіна на березі якоїсь річки в Бенгалії. Тілопа був абсолютно голий і їв сирі нутрощі, які йому кидали рибалки, випатравши свій денний вилов. Ця зустріч стала першим із багатьох випробувань для Наропи, але його віра в зухвалоного містика витримала ті випробування та зрештою привела до просвітлення.

Я передбачав можливість поїдання риб'ячих нутрощів і звертався до своєї уяви, щоб дізнатися, що ж воно є — нестерпний голод, холод і самотність... але чомусь і не подумав уявити вокзал, де стою самотньо серед жахливого задушливого пульсу злиденності, відчуваю себе таким іншим серед усіх тих мандрівників, які мимохіть шарпають мою мантию... ніби я кудись на Місяць потрапив. Я доволі скоро відчув байдужість, яку всі виявляють до людини без рангу. Хоча я й був у своїй звичайній мантиї, але відчувалося, що люди виявляють до мене хіба що цікавість, а не повагу. Монахів у Індії не поважають. Навіть індуських *садгу*, й тих не поважають у містах — тільки в селах. У Старому Тибеті було інакше — там до людей, що присвятили себе духовній праці, ставилися з глибокою пошаною. Дітей змалечку привчали шанувати монахів і монахинь. Будда — не просто історична постать, а й жива при-

сутність, втілена в мантиях... А отже, вияви людської зневаги до мантиї завжди мене трохи засмучували.

Коли підтягнувся потяг, пасажери схопили своїх дітлахів, тварин, важкі валізи та величезні мішки з одягом, перев'язані мотузками з широкими ремнями, щоб можна було зачепити впоперек лоба й тягнути, наче мураха, — всі вони стовпитися, продираючись до вагона. Мій наплічник постійно за щось чіплявся, доводилося весь час висмикувати його. Я заліз до вагона останнім і розпочав поїздку в обіймах жаху: мене просто розмазали по дверях, мої голова, тулуб і ноги були затиснуті між дверима та людськими тілами. Я нічого не бачив, але відчував нестерпний сморід. Розтулив рота і втягував повітря — скільки міг. Кілька хвилин я не міг вберегти свій ум від цілковитої розгубленості.

Мій вишкіл познайомив мене з безмежним усвідомленням природи власного ума. Ми порівнюємо таке усвідомлення з чистим небом та океаном — ці образи мають пробудити думку про безмежність, хай навіть насправді те усвідомлення є ще безмежнішим, ніж небо й океан разом. Щойно ми навчаємося розпізнавати цю незмінну якість усвідомлення, щоб відмовитися від запрограмованого й залежного ума та визнати, що ми самі є цим безмежним усвідомленням, — наші думки й емоції сприймаються як хвилі або хмари, які неможливо відділити від того ж таки усвідомлення. Коли це визнаєш, тебе більше не заносять деінде різноманітні історії, що крутяться по колу в голові або скачуть скрізь скаженими мавпами. Поки ми залишаємо свій ум у плутанині з цих історій, нам важко розпізнати усвідомлення. Як нам усім відомо, погодні умови всередині усвідомлення передбачають часті

грози. Та що глибше ми пізнаємо усвідомлення як природну рису ума, то менше на нас впливає будь-яка погода. Хвилі здіймаються, хмари мчать, але коли ми за них не чіпляємося, вони втрачають здатність до впливу на нас. Наша чутливість поглиблюється, й ми навчаємося довіряти тотальній обізнаності ума, що усвідомлює. Я у своєму житті переживав хвилі штормової сили, але це зазвичай тривало недовго — а ось тепер, у переповненому потязі, я не зовсім розумів, чому мені важко дихати: чи то через тиск чужих тіл на мої тіло і обличчя, чи через страх у моєму серці.

За кілька хвилин потужна енергія страху почала потроху спадати. Дихання сповільнилося. Водночас проявилось безмежне усвідомлення — нібито пішло назустріч хвилі. Іноді таке трапляється. Нібито сама по собі сила бурі допомагає нам легше розпізнавати усвідомлення, ніж в інші моменти, і могутні емоції виводять нас до такого самого ума — могутнього як небо. Більше не було відчуття, що мене заносить хвиля, не було відчуття, що я тону. Все, що я мав для цього зробити, — дозволити: «Най буде». Немає жодного сенсу втікати. Хвиля вже накопилася. Хоча я залюбки опинився б деінде, аби не там, але просто там і тоді я спромігся прийняти, що є, і залишатися в тій ситуації: безмежне усвідомлення й неприємні відчуття. Коли ми тримаємося за реальність, ширшу за небо, руйнівні впливи наших диких розбурханих реакцій автоматично зменшуються. Проте хмари — чи то хвилі — нікуди не зникають, вони то розсіюються, то знову накочуються.

Із кожною зупинкою люди вибиралися назовні, а натомість набивалися нові. Я по сантиметру просувався в середину вагона, поки знайшов

собі місце на підлозі, аби сісти, схрестивши ноги, а наплічник поклав на коліна — абсолютно новий для мене досвід. У культурі Тибету такі реінкарновані майстри, як я, сідають завжди вище за інших, і для *тулку* сидіти на підлозі — табу. Якби хтось із тибетців побачив мене в такому становищі, це його засмутило б. Але в тому потязі всім було байдуже до мене й мого статусу, і взагалі мені потрібно було позбутися багатьох соціальних звичаїв.

Я і до першого класу не звик, а тепер дуже гостро усвідомлював власний дискомфорт у цьому абсолютно новому довкіллі. Стіни й лави були пофарбовані в якийсь гнило-зелений колір, і в темному світлі складалося враження, що все навкруги взялося цвіллю. Я нагадав собі: «Ти ж сам подбав, аби мандрувати разом із людьми, яких цей світ не вважає важливими, а суспільство не цінує. То ж хто нині відчуває той дискомфорт: Поважний Рінпоче? Привілейований настоятель? Негнучкий ум, який досі тримається за ці титули?».

Мої очі працювали не в нейтральному режимі. Не було просто бачення, просто спокійної націленості на об'єкти. Натомість постаті навколо перетворювалися на чужі створіння — *на інших, що перебувають онде там*. Їхній брудний одяг затьмарював моє серце. Я засуджував їхні порепані босі ступні... але ж доволі скоро й мої теж стануть такими само нечистими. Запах їхніх тіл викликав відразу, попри те що через вологість, спеку й відсутність кондиціонерів моє власне тіло, напевно, вже теж смерділо так само, бо сорочка під мантиєю липнула до тулуба, мокра від поту.

І знову моє тіло опинилося в одному місці, а ум — в іншому. Тіло вдягнулося в маску монаха,

але мої переживання були при цьому сформовані найбанальнішими судженнями. Це було схоже на сон наяву. Цей сон теж був дивним, бо там я бачив знайоме для себе довкілля, але щось у ньому змінилося. Або це я змінився. Я почувався недоречним. Я *був* якимось недоречним у цьому новому світі. Складалося враження, ніби я заблукав до чужого сну — і той сон не хотів мого перебування в ньому, так само, як і я сам не хотів там залишатися. Але ж був я саме там. Це мій сон, врешті, і я сам його вибрав. «Я не зобов'язаний любити цей сон. Просто хай собі буде. Але не залипнути там. Хай усе йде, як іде».

Я не відчував жодного зв'язку зі всіма цими людьми. Попри роки вправ з активації спонтанної чуйності, мені довелося ритися в пам'яті, аби повернутися до ключових підказок: «Кожен прагне щастя. Ніхто не прагне страждань. Цим людям теж знайомі радощі й біди, так само, як і мені. Вони теж втрачали дорогих людей. Вони теж знайомі зі страхом і з добротою. Вони помруть, так само, як і я». Протягом кількох хвилин я з непідробною щирістю повторював ці підказки. А потім знову на поверхню спливла відразу.

До тієї ночі я уявляв ландшафт свого *ретриту* у вигляді печер і первісних гірських озер та сільських провулків. Мій друг, який роз'їжджав потягами найнижчого класу, розповідав про такі подорожі як про щось дуже приємне: «Лави там тверді, й вагони часто бувають сильно заповнені, але ж вікна відчинено, тож усередину постійно проникає свіже повітря, а ще можна випити чаю на кожній зупинці». Слухати те мені було приємно. Я й уявити не міг нічого з того, як це відбувалося насправді.

На кілька наступних годин я перетворився на вчителя й учня одночасно: передивлявся всі свої уроки, так ніби знову повернувся до монастиря або дитячого садочка. «Звідки йде ця відраза? Як вона постала? Чи прийшла вона з мого ума, чи з тіла, чи то із зовнішнього світу?» Дихання моє було поверхневим, ніж зазвичай. Тож я навмисне вповільнив і поглибив свої подихи. Але ум і далі ставив запитання й коментував, виносив свої судження про кожну дрібницю. Помітивши це, я зрозумів, що мені потрібно звернути увагу на самий ум, що судить. «Чи є мої реакції правильними? Чи правильні припущення? Звідки вони прийшли?» Я ставив собі ті самі запитання, які колись чув від наставника на початку мого першого трирічного *ретриту*.

Коли мені було 13 років, мій наставник Салджай Рінпоче запропонував розпізнати приємні й неприємні відчуття в моєму тілі. Я намагався використовувати всілякі концепції, щоб викликати ті відчуття: «Думка про шоколад викликає приємні відчуття. Думка про смітник — неприємні».

Але ці конкретні образи були надто звичайними — нічого несподіваного — і вони не впливали на моє тіло.

— Не треба думати, — мовив Салджай Рінпоче. — Просто відчуй. Відчуй, що є в твоєму тілі.

Мені не вдалося, тож я запитав, що робити:

— Чи треба мені себе вкусити, чи боляче встромити нігті в долоню?

— Ні. Не треба створювати чуттєвий досвід. Просто так, як ти є зараз, відчуй приємність і неприємність.

Я не розумів.

Іншого дня Салджай Рінпоче розпочав урок зі слів:

— Маю добрі новини. Завтра занять не буде. У нас вільний час, тож можемо влаштувати собі прогулянку. То що робитимемо?

Вільний час! Я дуже любив пікніки й запропонував дуже гарну місцину, що називається Маналі, на північ від Шераб Лінг, у передгір'ях Гімалаїв. Та місцина нагадувала мені моє рідне містечко в Нубрі — регіоні на півночі Непалу, просто на кордоні з Тибетом. Салджай Рінпоче погодився, що це чудова ідея.

— Ти щасливий? — запитав Салджай Рінпоче.

— Так! — вигукнув я.

— А які відчуття у тілі?

— Чудові, — відповів я. — Серце відкрилося й тішиться, це відчуття розлітається сонячними променями та розходитьсь всім тілом.

— Це і є відчуття приємності, — пояснив Салджай Рінпоче.

— Ого! Нарешті, я зрозумів. Більше радості! Більше приємних відчуттів!

І пікнік, і шоколад — то є ментальні образи. Але конкретно в моєму випадку один із них справив більший вплив на моє тіло. Я їв шоколад доволі рідко, й усе-таки це не була така рідкісна штука, як вихідний, коли занять немає, а от пікнік є. Насправді в тілі завжди виникають певні відчуття у відповідь на відразу або принаду — навіть якщо це відбувається на надто тонкому рівні, щоб його розпізнати. Наприклад, квіти зазвичай спричинюють приємні відчуття. Вони — інструменти краси й подяки, які ми використовуємо, святкуючи весілля і вшановуючи померлих. Квіти прикрашають наші дні народжен-

ня, і ми приносимо їх своїм хворим друзям, щоб підбадьорити. Квіти наповнюють наше життя силою і піднесенням. Даруючи квіти, ми висловлюємо свою любов, турботу й відданість. На момент, коли ми стаємо дорослими, саме ці асоціації виконують переважну роль у нашому ставленні до квітів — і відтоді ми вже перестаємо помічати чуттєві відгуки. Ум так загрузає у своїй закрученій колом історії про квіти, що вже не звертає жодної уваги на тіло. Та якщо уважно до тіла придивитися, виявимо, що те відчуття є завжди — хоч яке тонке воно було б.

Коли я тільки почав працювати з відчуттями, потребував потужніших подразників, щоб їх активувати. Наприклад, після того як Салджай Рінпоче створив оте однозначно приємне відчуття, він сказав:

— Насправді ми наразі не можемо поїхати ні на який пікнік. Я пожартував.

Моя нижня губа випнулася, мені раптом стало якось важко й сумно.

— Скажи, що ти відчуваєш у своєму тілі тепер? — запитав Салджай Рінпоче.

— Моє серце закрилося і стиснулося. Щелепи стулилися, і тілом розходиться неприємне відчуття напруження.

Я розсміявся. Нарешті пізнав відчуття поза мисленням.

Сидячи на підлозі в потязі, я усвідомлював, що мені потрібно засвоїти цей урок наново, бо я *уявляв*, що цей потяг рухається, але не *відчував* того... й досі. Я викликав в уяві зовнішній світ, але вилучив усі відчуття, проте паралельні всесвіти тіла, ума та зовнішніх явищ завжди залежать одні від одних. Відчуття є каналом зв'язку між об'єктом і умом.

І частина вправ для ума полягає в тому, аби усвідомити тонші відчуття — зв'язати з ними ум і вдивитися, як вони на нас впливають. Далі можна трохи дистанціюватися від своїх реакцій, а це — шлях до звільнення. Без такого усвідомлення ми можемо зовсім заблукати у зовнішньому світі.

«Не втікай від цих неприємних відчуттів. Не маніпулуй ними, перетворюючи на приємні. Перебувай із тим, що є, хоч що постало б». Я намагався... Але новизна того всього разом, а особливо шок від самотності постійно збивали мене з ніг. «Уяви, що ти старий і дивишся, як граються діти, — порадив я собі. — Просто дивися, зачарований, хай навіть тобі відомі всі перешкоди, всі розчарування, всі негоди, всі потрясіння. Ти все це бачив. Тепер настав тобі час стояти на краєчку й дивитися, як тече повз тебе вода. Просто вдивляйся без того, щоб потік тебе відносив».

НАРОДЖЕНИЙ ЗІ СРІБНОЮ ЛОЖКОЮ

Використовуючи вислів, який я почув на Заході, скажу, що «я народився зі срібною ложкою в роті» (за непальськими стандартами). Замолоду я переживав певні особисті проблеми, як-от панічні атаки, але труднощі, з якими повсякдень стикається більшість людей, ніколи мене не зачіпали. І йдеться не лише про граничну бідність, яка, здається, спіткала всіх моїх супутників у тому потязі. Йдеться й про те, що я не вмів робити елементарних речей, як-от купити квиток чи відстояти у черзі. Самому замовити таксі, заплатити водієві — все це було для мене зовсім новим досвідом. Тепер я придивлявся, як інші люди купують собі чай у маленьких одноразових чашечках... на випадок, якщо й сам захочу такого собі.

Докинути хмизу до вогню тоді означало висмикнути ложку в мене з рота — хай навіть у той момент, коли я сидів там, суворий, із прямою спиною, посеред усього цього страшного сну, мені здавалося, що кожна клітина мого тіла протестує проти того, що є навколо. На кожній зупинці хтось із пасажирів виходив, а інші заходили. Жоден із них не виявив ані найменшої поваги до вбрання Будди.

Потяг смикало з боку на бік, люди, які йшли проходом до туалетів, час від часу мимоволі на-

ступали або падали на тих, хто сидів на підлозі. Щоразу, коли таке траплялося, я відчував відразу. «Можливо, до цієї пригоди мене підштовхнула радше зарозумілість, ніж щире прагнення. Врешті, я все своє життя жив то в одній відгородженій від світу спільноті людей, то в іншій. Яким же пихатим треба бути, щоб думати, ніби я відразу зможу вільно бавитися серед хвиль цієї нічної подорожі».

Надзвичайно комфортне довкілля, в якому мене виховували, не могло похвалитися палатами із золотими стелями й іншими принадами царства божого, але воно пропонувало таке саме усамітнення і такий самий захист. Коли я був менший, збував частину часу в простому домі моїх дідуся й бабусі в Нубрі, а частину — в скромному жіночому монастирі у батька. В тих доволі простих умовах я мав удосталь їжі й теплого одягу, отримував захист і любов. У моїй традиції слово «царство» пов'язане з трохи негативними емоціями. В царстві божому переважні емоції — гординя та надмірне бажання насолоди і комфорту, які можуть виявлятися у багато різних способів. Наприклад, хто живе в царстві божому (або прагне там жити), того часто зачаровують фантазії, ваблять легкі шляхи. Це царство може набирати форми пентгаузу, або занурення в соціальні мережі чи байдужого ставлення до життя. Хоч якою була би форма, але щойно ми стаємо жертвою принад царства божого в умі, втрачаємо потяг до пошуку сенсів, а це залишає нас у стані самовдоволеного невігластва.

Мій монастирський вишкіл був спеціально розроблений так, щоб я навчився протистояти напастям цього царства. Монастирі, де я зростав, були доволі аскетичні, без жодних зручностей,

що асоціюються із сучасним світом, — без гарячої води, без опалення, зі строгою дієтою. Хоча це життя було доволі далеким від мирських радощів та зручностей, воно водночас відгороджувало мене від багатьох проблем, з якими стикаються зазвичай люди. Я нічого не знав про голод, про кастові та расові упередження... Я не пережив війну або терористів при владі. Я не мусив вирішувати жодного із завдань, які постають перед багатьма людьми в сучасному світі, як-от необхідність полишити дім, щоб розпочати навчання, або пошук роботи. Я ніколи не мусив шукати, де мені жити, або перейматися сплатою рахунків чи то придбанням автівки. Багатьом людям доводиться працювати, поки зростають їхні діти, й при цьому часто вони мешкають далеко від своєї родини. Я ніколи не мав усіх тих зобов'язань. Дехто з моїх друзів — розлучені батьки, які рідко бачать своїх дітей, і одне тільки це створює багато напруження і смутку. Іншим довелося боротися з алкоголізмом чи то наркоманією, або переживати фінансові труднощі чи розбрат у родині — про всі ці звичайнісінькі випробування сучасного життя я знаю тільки від інших людей, із якими познайомився, коли роз'їжджав світом, поширюючи вчення. Про мене завжди хтось дбав — бо такі вже мої роль і статус.

У дитинстві я був маленький і сором'язливий з вигляду, а за вдачею — поступливий і сповнений поваги до інших. Я хотів бути трохи міцнішим, як мій брат Цокні Рінпоче, але поряд із ним завжди здавався кволим і навіть жалюгідним. Через мої зріст і поведінку всі завжди натякали, що я не зможу вижити без додаткової підтримки... бо ж я і справді завжди мав більше захисту, ніж потре-

бував. Одного разу я, моя мама й монах-помічник поїхали із Самагоана (нашого села в Нубрі) — і довго їхали автобусом, щоб потрапити до міста Г'оркха, адміністративного центру нашого округу. Мені потрібна була певна печатка від місцевої паспортної канцелярії, щоб поїхати в Тибет. Мама знала якогось чиновника в тій канцелярії, тож сподівалася, що особистий візит зможе прискорити процес. Коли ми доїхали до Г'оркхи, вона залишила мене в ресторані, замовила обід і сказала, щоб я сидів там тихенько аж поки вона з монахом-помічником повернеться. За півгодини монах навідався до мене, аби переконатися, що мені подали їжу. Він пояснив, що мама зустрінеться з чиновниками, тож він мусять повернутися до неї, а я маю далі чекати на них у ресторані. Невдовзі мені стало нудно, і я побрів собі на вулицю. Дійшов до місцевої адміністрації, знайшов там маму. Побачивши мене, вона аж підскочила. «Що ж це робиться! Чому ти ходиш сам?» Мама насварила монаха-помічника. «Як ти допустив, щоб Рінпоче вештався сам?» Але річ у тому, що мені було вже не сім років, а сімнадцять!

Щоб розбити шаблони мого виховання, потрібно було зробити щось надмірне. Аби пробитися через своє виховання й комфортні старі звички, нам варто цілеспрямовано змінювати звичні моделі, хоча б не надовго: якщо ми звикли брати чашку правою рукою, то починаймо користуватися лівою; або ж забороняємо собі зазирати в соціальні мережі частіше, ніж раз на годину, чи зобов'язуємося цілий тиждень не перевищувати швидкість за кермом. Я сам не вмю кермувати, але мені казали, що це може бути складно. Усе, що розриває цикл бездумного повторення, може виконувати

роль будильника й антидоту проти автоматичної поведінки і нав'язливих дій. Для заохочення цікавості й гнучкості дуже важливо знаходити свої межі й трішки їх розсовувати. Якщо говорити про життєвий стиль, то мандрівний *retreat* став дуже широким розсовуванням тих меж — у цьому немає жодного сумніву. Та позаяк я вже доволі впевнено працював зі своїм умом і спромігся подолати потужні панічні атаки, що переслідували мене в дитинстві, полишив Тергар, цілком упевнений у своїй здатності до подолання перешкод. Саме так я і опинився там, у тому потязі, сам-самісінький, посеред ночі.

«Думаю, Наропа полишав свій монастир упевнено. Я в цьому не сумніваюся. Цікаво, чи мав він при собі якісь гроші». Руїни Університету Наланда зараз перетворилися на місце паломництва неподалік Раджгіра, що в штаті Біхар — за якихось кілька годин машиною від Бодг-Гая. Я там бував безліч разів. І маршрут цього потяга проходить десь поряд. На момент свого відбуття Наропа вже був знаним ученим. «А цікаво, чи взяв він із собою якісь священні тексти. Цікаво, чи було йому важко залишитися самому. Цікаво, які були перші його ночівлі...»

Люди навколо мене, напевно, охоче віддали би перевагу подорожі першим класом. Та саме я був тут за власним вибором. Деякі люди спонтанно обирають життя безхатків, але зазвичай вони надто ексцентричні, можливо, божевільні, і їм ніде не раді. Це — не мій випадок. Деякі люди самі руйнують своє життя внаслідок депресії або через кризу середнього віку. Моє життя було бездоганим. Практикувати медитацію; досліджувати природу

страждань і звільнення; навчати людей усього того, що я сам отримав у спадок; здобувати власний досвід — я пристрасно любив усе це. Я нічого більше й не хотів — хіба що навчитися занурюватися трохи глибше в усе те, що й так робив. Цей мандрівний *ретрит* був націлений на зумисне створення собі якихось викликів... Імовірно, я недооцінив масштаби можливих проблем, які до того ж виникли так швидко.

Хоча я й усвідомлював численні мережі безпеки, які оточували кожен аспект мого повсякденного життя, ніколи не був готовий усі їх прибрати. Замислюючи той *ретрит* я був упевнений, що всі надзвичайно важливі інструменти підтримки й захисту вже відпрацювали належно і настав час пізнавати світ без них. І ще я не був вільний від принад свого соціального становища, цілком задоволений своєю роллю в спільноті. Хай як я ідеалізував у своїй уяві життя інкогніто, та коли тебе раптом починають ігнорувати всі навколо, відчуваєш розгубленість.

Тож я подумав: «Це не триватиме вічно. Цей *ретрит* — дорогоцінна інтерлюдія між монастирськими обов'язками. Я роблю не те, що колись зробив Наропа. Він не мав наміру повертатися до монастиря. А я ніколи й не думав про те, щоби піти назавжди. Я повернуся і наново вживуся у свої ролі. Повернуся до своїх обов'язків і рангу». Високе суспільне становище мав не тільки мій тато, а й мамин батько, лама Таші, який і сам був великим майстром медитації, нащадком короля Трісронґа Децена. У VIII столітті цей король використав свою царську владу, аби встановити в Тибеті буддизм. Становище молодшого сина в такій видатній родині передбачає багато привілеїв.

А далі мене ще визнали *тулку* — реінкарнованим ламою, — що додало ще більшої ваги моєму й без того високому статусові. Відтоді мене ніжили й потурали в усьому — я зростав захищеним зусібіч, мов оранжерейна орхідея.

Одного разу я відвідав європейську країну, де друзі показали мені документальне кіно про їхню королівську родину. Тамтешній принцесі ніколи не дозволяли гуляти вулицею самій, і я собі подумав: «Так само, як і мені».

«Я теж — із королів... шляхетний принц *дхарми*. То яка ж одержимість спонукала мене вперше переночувати на самоті із собою саме у в'язниці цього задушливого потяга? Я можу вийти й купити квиток у перший клас... Але ж це дурна думка... Мені треба навчитися якось долати дискомфорт».

Згідно зі звичаєм, щойно дитину визнають *тулку*, нею опікуються, наче малим пташеням, яке залишається під пильним наглядом навіть тоді, коли мама летить десь у справах. Протягом тих місяців року, які проводив у Нубрі, я час від часу втікав із дому, щоб дослідити навколишні печери або погратися з іншими дітьми. Бабуся якимось чином завжди знала, де мене шукати. Я ніколи не готував їжу, не прибирав у своїй кімнаті, не прав одяг. Освіта *тулку* зосереджена на розвиткові потенціалу духовного пробудження — надзвичайно концентроване тренування ума. Якби мені треба було почати все спочатку, я не обрав би жодного іншого шляху, бо ж тільки за минулі кілька годин не раз відчував, що мій вишкіл мене рятує... Хай навіть той самий вишкіл дав мені практичних життєвих навичок не більше, ніж є у хатнього мопса.



МІНЛИВІСТЬ І СМЕРТЬ

Я чув про мінливість і смерть задовго до того, як в 11 років вступив до монастиря. Традиційна культура Тибету так тісно сплетена з буддійськими цінностями, що перші спроби знайомства дітей із реальністю розпочинаються доволі рано, надто якщо ти зростаєш у домі, де дотримуються *дхарми*. Припустімо, ти розплакався, бо тебе вдарив брат або хтось із приятелів забрав твою іграшку. Годі дорослі цілком можуть тобі сказати: «*Чіва мітакпа!* Мінливість і смерть! Не будь таким дурнем. Якщо ти не пам'ятаєш про мінливість і смерть, нічого не доможешся в житті!». Це можна порівняти із ситуацію, коли на Заході дорослі кажуть дитині: «Не плач через розлите молоко». Проте в Тибеті усвідомлення мінливості й смерті використовують як мірило того, що насправді важливе.

Одного дня я побачив на базарі в Катманду червоний велосипед. Мої очі вчепилися в нього, і він оселився в моїй голові. «*Чіва мітакпа*, — сказав мені тато. — Колись ця іграшка зламається, тобто помре. Так чіплятися за нетривалий об'єкт — все одно, що намагатися втримати в руках повітря. Це не принесе тобі справжнього щастя».

Я розумів, що іграшка може «померти», але це жодним чином не стосувалося мене. А ще я хотів вирости великим і міцним, як мої старші брати, але не відчував зв'язку між зростанням і старінням.

Річ не лише в тому, що це моє тіло ніколи не помре, але я був упевнений, що й мої уявлення про себе самого ніколи не зміняться. Я просто здобуду атрибуту дорослого *Мінґюра Рінпоче*. Я дотримувався припущення, що формування індивідуальності є процесом затвердіння — як мокра глина, я можу змінюватися за розміром і формою, але це не вплине на мою *сутність*, на *реального* мене, хай навіть я не мав жодного уявлення про те, що воно таке. І я не знав, ким є той реальний я — принаймні не в тих термінах, на які я орієнтувався. Навіть тоді, коли псуються наші машини й комп'ютери й коли ми мусимо дбати про своїх тварин і родичів, які опиняються на порозі смерті, нам нестерпно визнавати неминучу мінливість самих себе.

«Відпусти цю іграшку. Не чіпляйся за неї, — казав мені тато. — Коли ми чіпляємося за речі нетривалі — чи то за іграшки, чи за улюблену їжу, чи за близьких друзів і дорогі серцю місця — марнуємо власне життя».

Я уявляв, як пояснюю батькові: «Я не марную власне життя. Я не чіпляюся за роль монаха, *тулку*, вчителя або настоятеля — хай навіть відчуваю, що цим ролям притаманна власна життєва сила, окрема від моїх прагнень. Але тепер я зможу розгледіти їх ліпше. Мені вже знайома їхня сутнісна пустота. Я знаю, що вони нетривалі, не суцільні й не існують як незалежні сутності. Але я не розумію, до чого тут велосипед».

Поняття пустоти вказує на той факт, що речі не такі стійкі й реальні, як здається. Те, що ми тримаємо в руках, може здаватися абсолютно стійким і незмінним, але це — ілюзія. Хай що це буде, воно з часом змінюється, і за ретельного дослідження

ми виявляємо зміни та непостійність там, де раніше бачили сталість і твердість. Від цього світ явищ не перетворюється на *ніщо*. Водночас його сутнісна природа є не такою, як ми зазвичай думаємо. Послідовне розпізнавання пустоти — яке виявляється у знанні, в чіткому усвідомленні, що існує поза будь-якими концепціями, — і називається просвітленням або пробудженням. Цей стан ума — поза межами слів і концепцій. Оскільки такий стан неможливо описати словами і неможливо уявити концепційним розумом, з ним пов'язано багато імен і описів. Парадокс у тому, що, хоча наша істинна сутність порожня, отже, не містить і концепційного мислення, ми потребуємо концепцій, щоб цю пустоту описати. Ум кожного з нас має виміри світла, безмежності й пустоти. Проблема в тому, визнаємо ми ці аспекти чи ні. Звільнення постає тільки з розпізнавання цих природних рис як таких — а не через саму їх наявність.

Розпізнавання пустоти не означає, що ми маємо відмовитися від своєї ролі в суспільстві або жити без мирських обов'язків. Але у нас є вибір, на чому зосередити своє усвідомлення. Завдяки мудрості, що народжується від розпізнавання пустоти, можемо змінити своє ставлення до обставин — навіть тих, які неможливо змінити. І хоча наше невдоволення за своєю природою тимчасове, ілюзорне й по суті пусте, це не означає, що ми можемо махнути чарівною паличкою, позбутися раку чи повернути своє кохання або репутацію, чи то збільшити свій заробіток. Виправдання невиконання своїх повсякденних зобов'язань тим, що все — пустота, може перетворитися на величезну пастку. У тибетців є вислів, який любить повторювати мій

учитель, гуру Ваджрадгара Тай Сіту Рінпоче: «Хай уявлення твої будуть широкими, як космос. Хай дії твої будуть тонкими, як борошно».

Та якість пустоти, яку ми тут обговорюємо, ніколи не народжувалася; так само вона не може вмерти. Сутнісна природа нашого життя є ненародженою — як сам простір. Простір не дає нам місця для перебування, не дає ґрунту, щоб крокувати. Він, як порожність неба, — у ньому не загрузнеш. Проте ось ми тут є — живемо в цьому дивному світі зовнішніх проявів, і завжди ліпше мудро їх розпізнавати. Коли пильність наша тонка, як борошно, ми розрізняємо дії, що сприяють звільненню від страждань, і ті, що шкодять.

Хоча я був у простій мантиї буддійського монаха, на той момент, імовірно, я мав найкращий одяг у вагоні. В гумових сандалях я був одним із небагатьох пасажирів, які взагалі мали взуття. Я згадував своїх учнів-мирян і міркував собі, як вони поводитися б у такій ситуації. Водночас я думав, що, найімовірніше, більшість із них все ж таки подорожує у другому класі, а не в найдешевшому.

Я опустил погляд, випростав спину й запитав у себе: «Що я відчуваю зараз?». Усе тіло нило від напруження. Я занурився в сканування тіла — права, яку я часто роблю ввечері, щойно вкладаюся до ліжка. Я зосередив увагу на тім'ї та почав дуже повільно спускатися вниз, неквапно розслаблюючи кожен окремих вузол. Трохи затримався на чолі, на зоні просто над очима й особливо на кінчиках брів, найближче до вух. Вони відчувалися такими защемленими, ніби їх защемили англійською шпилькою. Далі перейшов до ніздрів, де затримав

увагу, поки вони розслабилися й перестали роздуватися. Завжди потребує певного часу те місце, де нижня щелепа кріпиться до черепа. Я порухав щелепою вгору-вниз, щоб розслабити той тугий вузол, далі знайшов рівновагу між зовсім розслабленою щелепою і затиснутою, в результаті й зуби трохи розійшлися. Ще одна зона напруження, яка завжди потребує певного часу, — плечі. А далі я спустився вниз аж до стоп. У ступнях напруження не відчував, але приділив увагу також і їм, аби трохи опустити енергію від голови. На весь шлях згори донизу пішло хвилин із десять. Потім я просто відпочив кілька хвилин і відчув себе набагато менш збудженим.

Завдяки вправі я трохи опанував свої рецептори. Вуха й очі залишилися такими само пильними, але перестали блукати в пошуках сигналу, наче антена мобільника. Я на кілька хвилин задрімав — поки мене не висмикнуло з цього стану пронизливе виття, що блискавкою розпоролو ніч. За ту мить, яка проминула, поки розпізнав у тому звукові гудок теплового, я встиг побувати в розлюченому натовпі й у епіцентрі терористичного акту. Це був не просто звук. Це був постріл чи вибух бомби — вісник болю та руйнування. Я чув власні фантазії, але самого звуку не чув. Парадоксально, але, хоча цей звук був таким гучним, що нібито поглинув усе, він не зміг зупинити роботу мого ума-глувача. Мені згадалося глибоке лунке гудіння мідних сурм два з половиною метри завдовжки під час тибетських ритуалів — звук, більше схожий на той, що видають туманні горни, сигнали човнам, ніж на класичні музичні інструменти, і складається враження, ніби він лунає з найглибшого жерла вулкана. Під час ри-

туалів у монастирі мені іноді ставало нудно й тривожно, і я починав марити наяву. А тоді бурмотіння мого ума раптом розривав на шмаття звук тих сурм. Він вривався в мої думки й у тіло з таким вибуховим ефектом, що кілька секунд не було в мене ні ума, ані тіла, і я перетворювався на сам той звук. Чому ж те саме не відбулося з гудком локомотива?

«Зажди-но секунду... треба згадати ліпше, бо так бувало не щоразу, надто, коли я був малий. Іноді під час ритуалів, коли звучало багато тих інструментів, мене охоплювала паніка. Горло стискалося, і я відчував потребу втечі зі святилища. Чи не відбувається нині так само, як тоді — коли моє тіло відмовлялося впустити в себе звук, а застиглий ум щосили чіплявся за страх?»

П'ять відчуттів завжди повідомляють нейтральну інформацію. Для вуха звук — то завжди *лише* звук, і нічого більше. Вподобання і відраза формуються вже умом-глуначем, який пам'ятає, додає, видозмінює і фабрикує — той ум-глунач створює цілі повісті навколо простого звуку, простої візуальної картини. А голос, що забезпечує цей невпинний потік коментарів, — то є мавпячий ум. Він постійно щось базікає і скаче від одного об'єкта відчуття до іншого — надмірно діяльний і вельми збуджений.

Маю учня, який колись орендував на тиждень хатинку на березі океану в Орегоні. Щоранку він прокидався й лежав у ліжку, слухаючи шурхіт хвиль, що накочуються на берег і відповзають назад у море. «Шурх, шурх...» — знову й знову. Він сказав, що ніколи раніше не чув такого втішливого звуку... звуку, що породжує відчуття, ніби тебе пестить вселенська любов. В останній день він завантажив

машину і виїхав на шосе, плануючи дорогою десь переночувати. Коли стало зовсім темно, почав вдивлятися в знаки, шукати мотель. Заселився і заснув, виснажений поїздкою. Коли прокинувся зранку, просто не повірив своєму щастю: знову благодатний шурхіт хвиль. Вставши з ліжка, підійшов до вікна й побачив автостраду на шість смуг, якою рухався потік транспорту — була саме година пік.

Хибна ідентифікація чуттєвих сигналів стається постійно, перетворюючи тіло на найліпшу лабораторію для вивчення ума. Що сталося в потязі? Мої вуха розпізнали звук — не добрий і не поганий, просто звук, просто контакт між органом відчуття і об'єктом. А що відбулося далі? Мій ум так занурився в якусь негативну історію, що я забув: слова, образи й враження, які ту історію утворюють, не є істинними щодо будь-якої реальності, окрім тієї, що сформувалася у мене в умі. Ум мого учня свого часу занурився в *позитивну* історію — але в обох випадках наша прив'язаність до історії означає, що ми втратили зв'язок із усвідомленням. Обидві асоціації затуманили просту природу звичайного звуку. Тому ми й кажемо: «Тіло — притулок ума-схоплювача».

Хибне розуміння джерела відчуттів відбувається тому, що сприйняття й інтерпретація виникають майже одночасно, так близько одне до одного, що складається потужне, але неправильне враження, ніби наше тлумачення реальності — «добре-погано», «привабливо-мерзотно» — притаманне самому об'єктові, а не нашому уму. Тут усе буває дуже складно. Коли наша голова ховається в хмарах — чи приємних, чи то огидних — ми не можемо бачити, що вони мінливі, живуть власним життям і промайнуть собі геть, якщо ми їм не заважатимемо. Коли

ми пов'язуємо себе зі світом, маючи упереджений ум, то цим утворюємо бар'єр між собою і реальністю, такою, яка вона є.

Коли ми негнучким розумом утримуємо хибні уявлення — це і є хапання. Ми хапаємося за те, що знаємо, або за те, що відповідає нашому обмеженому досвідові, а це спричинює викривлення безпосереднього сприйняття. Коли ми відчуваємо, що якісь зміни нам загрожують, намагаємося зберегти все, як було — а це ще один спосіб опису того аспекту нашої персональності, що відмовляється дозволити померти старим шаблонам. Та якщо нам не вдається свідомо дозволити шаблонам руйнуватися, то не вдається і скористатися животворними благами регенерації.

Мінливість — як і пустота — невідступна властивість явищ життя. Коли ми розпізнаємо мінливість, це виправляє наше хибне сприйняття сталості. Але ще корисніше безпосередньо розпізнати пустоту для опрацювання прив'язаностей. Коли ми розпізнаємо мінливість усіх форм, це нівелює хибні претензії негнучкого ума. А це своєю чергою підсилює наше відчуття того, хто ми є і на що здатні. Усвідомлення того, що наші думки про всілякі паровозні гудки або наші побоювання щодо своїх стосунків чи репутації не вкорінені в нашій природі, а також того, що ми маємо вроджену здатність до трансформації, може сприяти нашому звільненню. Та ще ефективніше сприяти подоланню наших ірраціональних звичок ума може розпізнання мінливості як зовнішнього шару смерті. Щоби трансформація відбулася на найглибшому рівні, нам слід не тільки визнати безперервність змін — нам слід розпізнати процес помирання й відродження, який лежить в основі

істини про мінливість. Це — найбільше заохочення до звільнення. Проте страх фізичної смерті змушує нас день у день опиратися самій ідеї помирання. Ми плутаємо смерть-оновлення наших ментальних станів з остаточною смертю тіла. Коли ми так робимо, кожна з форм смерті й умирання починає майорити на небокраї як неминучий жах — і ми ціле життя мріємо про те, щоб такого не сталося. Насправді, здійснивши деякі дослідження, можемо усвідомити: те, чого ми боїмося як певної майбутньої події, стається невпинно.

Цей глибокий взаємозв'язок між фізичною і нематеріальною формами помирання можна добре проілюструвати через бесіду, що відбулася між двома американками. Одна з цих жінок прийшла поговорити зі мною невдовзі по тому, як від випадкового передозування наркотиками померла її єдина дитина — 20-річний син. Ми обговорювали те, що допоможе їй жити далі з цією трагічною втраченою. Років за два після цього найліпша подруга тієї жінки переживала дуже болісне розлучення. Тож перша жінка пояснила подрузі: «Мій син ніколи не повернеться. Я вже не плекаю жодних фантазій щодо цього. Моє ставлення до самої себе й до моїх стосунків зі світом змінилося назавжди. Але ж те саме стосується й тебе. Твоє відчуття того, хто ти є, хто готовий тебе підтримати й мандрувати через це життя разом, — теж назавжди змінилося. Тобі теж потрібно оплакати смерть. Ти думаєш, що маєш примиритися з цією нестерпною ситуацією у себе всередині. Але так само, як я дозволила собі померти після смерті мого сина, ти теж мусиш померти щодо шлюбу, в якому колись була. Ми оплакуємо втрату того, що колись мали, — але так само і втра-

ту самих себе, власну скінченність». Глибока туга через смерть сина відкрила серце тієї жінки для такого дослідження мінливості й смерті, що виходить далеко за межі її особистої історії. Вона сама потім пояснила, як їй вдалося розсунути власні кордони: «Після втрати сина мені вже більше не було чого боятися». І вона перетворила своє горе на мудрість.

Щоб скористатися її уроком, нам не потрібно самим переживати таку саму трагедію. Смерть малої персональності не може відбутися надовго або ґрунтовно, якщо ми заперечуємо страх фізичної смерті або намагаємося його оминати. Проте опрацювання маленьких смертей може послабити потужні страхи, пов'язані з фізичною смертю. Існує природна стежка між мінливістю й смертю, і якщо ми вперто не бажаємо нею пройти, позбавляємо себе значних переваг, які надає невпинне помирання. Підступатися до скінченності наших тіл, не звертаючи уваги на міні-смерті в повсякденному житті — те саме, що змішати діаманти з галькою й викинути все разом. Ніщо не є тривалим, окрім змін, і визнання цього факту потенційно може трансформувати страх перед смертю у вітху від життя.

І от я помирав просто там — у тому потязі, щойно розпочавши свою подорож. Я помирав щодо мого попереднього життя. Я робив саме те, що замислив. Я сам замовив таксі до Ґая, сам придбав квитка до Варанасі. Тепер моє завдання полягало в тому, щоб відпустити спротив саме тим змінам, які я ж і влаштував — і прийняти той факт, що запахи та звуки в цьому потязі можуть стати такою само нагодою, щоб тішитися життям, як і будь-які інші обставини, що з ними я стикався досі.

ХАЙ ПРОРОСТЕ МУДРІСТЬ

Щойно ми переходимо від віри в незмінність речей до отриманого з досвіду усвідомлення, що все є тимчасове, — починає розчинятися напруження між нашими очікуваннями й реальністю, якою вона є. І ми можемо зрозуміти, що тривоги поточного моменту минуть, і якщо ми стабільно розпізнаватимемо своє усвідомлення, проблема трансформується сама по собі. Щоб зрушити цей процес, жодна участь з нашого боку не потрібна. Зміни — то є первинна природа *всього*. Саме наша схильність переїматися певною проблемою надає цій проблемі сталості. Проте набагато простіше порадити комусь відступитися від певної проблеми, ніж справді це зробити. Ми не звикли перебувати в не концепційних станах нашого ума й підтримувати зв'язок із безпосереднім досвідом. Ми так звикли ототожнювати себе з власними уявленнями про те, ким ми є, і плутати свою особистість з іншими людьми, місцями та об'єктами — такими, як наші домівки й автівки, — що досвід знайомства з природою ума, звільненою від усіх цих звичних фабрикацій, може лякати. Ми можемо витлумачити це як ніщоту, як певний різновид тотального знищення. І якщо ми не визнаємо цю природу ума як наш головний притулок, то починаємо відчайдушно борсатися, аби якнайшвидше віддалитися від нього й шукати, де його зачепитися б, — тобто шукаємо якусь знайому

самоідентифікацію, щоб наново постати разом із нею. Тут може бути корисно трохи зупинити свій ум, зосередити його на характеристиках усвідомлення. Пустота і всеосяжне усвідомлення несуть у собі риси знання, або обізнаності. Це не є ніщо. Таким самим чином, як дихання може сприяти практиці усвідомлення, так якості всеосяжного усвідомлення самі по собі можуть сприяти врівноваженню ума в неконцепційних станах.

Мені завжди було цікаво більше дізнаватися про те, як мої учні дають раду своєму життю в умовах нерегулярного розпорядку дня, шляхових заторів, кредитів на навчання, галасливих дітлахів, догляду за оселею тощо, тож я знову повернувся до роздумів: яку саме практику вони могли би застосувати у своїй життєвій ситуації. Я подумав, що найнадійнішою вправою для заспокоєння ума посеред тих обставин, які я сприймав як несприятливі, буде, напевно, медитація на просте усвідомлення. Суть у тому, щоб зібрати розсіяний ум, м'яко повертаючи його до якогось одного чуттєвого об'єкта. Позаяк мене збуджували звуки, я обрав за такий об'єкт саме їх. Ця практика усвідомлення використовує звук для підтримки медитації: об'єкт *підтримує* наше розпізнавання усвідомлення, але не стає його фокусом.

Приблизно хвилину я оцінював усі різноманітні звуки навколо. Потім обрав основний: монотонний гуркіт коліс. Я почав м'яко скеровувати свою увагу саме на цей звук.

«Перебувай разом зі звуком.

Не коментуй.

Потоваришуй зі звуком.

Хай усі думки, страхи, напруження перетікають у цей звук.

Використай цей звук, щоб зібрати ум докупи.

Якщо трапляються думки — нормально. Просто дозволь їм так само йти геть. Вони — хмаринки, що пролітають повз. Повертайся до об'єкта.

Зберігай спокій»

Хвилин за п'ять я відкликав свій ум від об'єкта — гуркоту коліс — і дозволив розпізнанню залишатися відкритим, щоб мій ум міг розпізнавати найрізноманітніші звуки — колеса, кашель, розмови, — але не чіплятися за жоден із них. Ми називаємо це відкритим усвідомленням — або *шаматхою* без об'єкта.

«Хай буде.

Усе, що виникає, — хай буде.

Залишайся з усвідомленням. Зважай на те, як народжується звук разом із розпізнанням усвідомлення.

Не рухайся в тому напрямку. І не відсахнися.

Не збирай і не обирай.

Усвідомлюй.

Зберігай спокій»

Невдовзі всі ті звуки, що досі бентежили, почали заспокоювати. Хвилин за двадцять я спромігся утворити певну дистанцію між собою самим і моєю тривоگوю. Моє відчуття власного «я» виросло й стало більшим за проблему. Воно змогло помістити негативну реакцію на звук у межі певної більшої сфери, тож я більше вже не дорівнював своєму дискомфортові ані за розміром, ані за формою. Тривога ніде не поділася. Вона не зникла, але я вже не був її в'язнем.

Усвідомлення — то є сутність нашого буття. Воно доступне нам постійно, проте більшість із нас цього не розпізнає. Існує тибетська легенда про родину, яка мешкала у глиняній хатинці з маленьким вогнищем посередині та отвором для диму в солом'яному даху. Траву і хмиз спалювали між трьох пласких каменів, відсунутих один від одного рівно настільки, щоби згори можна було поставити невеличкий горщик. Одного дня до села прийшов шукач скарбів і почав ходити від дверей до дверей, сподіваючись щось у когось виміняти. Коли він прийшов до тієї оселі, господиня тільки розсміялася й сказала:

— Ми тут найбідніша родина, тож у нас немає нічого, що може вас зацікавити.

Раптом той чоловік кинувся від дверей до вогнища. Здивовано витріщив очі. Роздивився камені й сказав:

— Невже ви не бачите? В ці камені повростали діамантові кристали! Я їх для вас продам, і ви станете найбагатшими людьми в околиці.

Тож він забрав дорогоцінне каміння й за кілька місяців повернувся із золотими монетами, що перетворили ту злиденну родину на заможну. А вони ж завжди були багатими — просто не знали цього. Усвідомлення — наш найбільший скарб, і ми володіємо ним уже зараз — просто цього не знаємо. Я трохи відновив свої сили завдяки тому, що спромігся ефективно скористатися своїм умом, — але ненадовго. Все життя я заглиблювався в практики з усвідомлення у залах для медитації, під час перельотів літаком, в автомобілях, під час лекцій і зборів. Але тут мене постійно відвідувала думка про те, що ніколи мені ще не траплялося потрапити в таку неприємну атмосферу, як той потяг. Це — робота

мавпячого ума, який намагався мене переконати, що проблема у звуках, а не в моєму власному умі.

Практика *шаматхи* дає змогу заспокоїти звичну метушню ума, після чого ми можемо спостерігати тихі води, на які мавпа вплинути не може. Це називається *віпашьяна*, або медитація прозоріння. Я був дуже близько знайомий із мавпячим умом. Я також знав: коли ми не надаємо великого значення знайомству з цією мавпою, — це ніби маємо автівку, а водити не вміємо. Що менше знаємо про те бажання й бурмотіння в нашій голові — про голос, який постійно підказує нам, що робити, у що вірити, що купувати, кого любити тощо, — то більше даємо йому влади, щоб нами командувати й переконувати, ніби все, що він нам каже, — правда.

Попри полегшення, яке я відчув завдяки медитації на звук, час від часу звуки знов збуджували мої страхи, і я далі висів між непохитним спокоєм, неприборканою мавпою в моєму умі й роздумами про звук. Я думав: «Точка, звідки постає страждання, є просто тут і зараз. Між звуком і його оцінкою, між речами, як вони є, і речами, якими ми їх хочемо бачити. Саме цього навчав Будда: страждання — це хибне сприйняття реальності».

«Але чому ж так важко розставити все на місця? — запитував я в себе. — У цьому потязі я відчув страх так гостро, як не відчував уже багато років. Я відчув, як моє тіло стискається, опираючись перебуванню там, де я був. Я знаю, що страх відпустити свою звичну індивідуальність — своє *ego* — то є страх перед самою свободою. А я намагаюся...»

Мій батько часто казав мені: «Якщо ти не розпізнаєш істину мінливості, не матимеш справжніх досягнень. Треба дозволити, щоб ілюзія *ego* помер-

ла. Лише тоді може постати справжня мудрість. Лише зі смертю цього *ego* ми можемо пізнати свободу». Врешті, саме заради цього я й почав подорож. Але я не сподівався, що на мене звалиться так багато нового відразу.

Термін *ego* часто вживають на означення зосередженого на самому собі, сфабрикованого зовнішнього шару нашої персональності, й ми часто говоримо, що необхідно відпустити *ego*, або розчинити, або вийти за його межі. Я й сам думав про те, щоб «докинути хмизу до вогню» під час місії, скерованої на знищення *ego*. Проте звичайне використання самого слова *ego* — і в буддійському вченні, й у світі загалом — має на увазі, що *ego* нібито є певною сутністю, що володіє формою і розміром, і його можна видалити, наче зуб. Але це не вдається. *Ego* — не об'єкт. Воно більше схоже на процес, який протікає через нашу схильність хапатися й триматися за сталі ідеї та сутності. Те, що ми називаємо *ego*, насправді є постійно змінним сприйняттям, і, хоча воно становить центр історії, яку ми можемо переповісти, це не *річ*. Тому воно насправді не може померти, його неможливо вбити чи подолати. Ця схильність хапатися виникає тоді, коли ми хибно сприймаємо постійний плин нашого тіла й ума, вбачаємо в ньому якийсь цілісне незмінне «я». Нам не треба позбуватися *ego* — цього відчуття незмінної цілісної та нездорової персональності — адже воно ніколи й не існувало. Ключ у тому, що немає жодного *ego*, яке треба знищити. Вмирає тільки наша віра у стійку незмінну персональність. Сам термін *ego* все-таки може дати нам корисну точку відліку. Проте слід бути обережними, щоб не вступити в битву проти

того, чого немає. Парадоксальним чином, коли ми йдемо на бій проти *его*, цим тільки підсилюємо ілюзію персональності, внаслідок чого наші старання пробудитися стають контрпродуктивними.

Оскільки *его* часто визначають у негативних термінах, надто в буддійському доккіллі, тато спеціально нагадував мені, що в нас є й здорове *его* — або здорове відчуття персональності. Це стосується тих аспектів «я», що інтуїтивно відрізняють правильне від хибного, які бачать, де захист, а де шкода, які інстинктивно знають, що є праведним і благодійним. Ми заводимо себе в пастку лише тоді, коли прив'язуємося до цих базових інстинктів і накручуємо навколо них певні роздуті історії. Наприклад, я використовував *его* в позитивному ключі, аби познайомитися з монастирською дисципліною, а потім дотримуватися її. Та якби я думав: «Ого! Я просто ідеальний монах: бездоганно дотримуюся своїх обітниць», — це означало би, що в мене проблеми.

Коли я дослідив мої труднощі через те, що *забагато нового звалилося на мене відразу*, мені вдалося побачити *его-персональність* як процес, а не як сталу річ. Мені виявилось над силу дозволити всім моїм попереднім особистостям померти одразу. Я потребував часу. Мені слід було опрацювати все шар за шаром. Я визнав, що всі ролі, які я хотів кинути в поховальне вогнище, сфабриковані, не є невідривними і вродженими складовими мого єства. Проте їх неможливо видалити, здійснивши щось на кшталт хірургічної операції. Я в них вріс, а тепер мені потрібно було їх перерости.

Потяг гуркотів крізь ніч, а я й далі почувався дивним чином відокремленим від моїх супутників,

від самого себе й від учорашнього свого життя. Я почасти розумів, що відбувається, але в мене ніколи раніше не було такого живого та рельєфного досвіду. Я мав бажання зчистити з себе зовнішні шари — але ж їх не можна віддерти мов пластир. Вони також не залишаються пасивними під час усього цього процесу, а натомість активно намагаються зберегти цілісність, нібито нашіптуючи: «Якщо ви не хочете поважати буддійську мантію, я тільки ще більше пишатимуся нею. Якщо ви не можете визнати, що я інакша людина, я сам ізолюю себе, навіть ризикуючи ще глибше зануритися в страждання». А та підступна мавпа — який же це був приємний для неї момент! Її головна робота — переконати нас, що десь там, у липкій мішанині з цих фальшивок міститься і *справжній* я, первинна істинна персональність, яка не здатна змінитися, і зобов'язана вірити в усю цю фікцію та наділена своїми невротичними звичками.

Я часто повертався до ключових нагадувань, повторював їх, наче мантру. Саме слово «мантра» означає «захист для ума» — тож саме це я й намагався здійснити: захистити ум, аби він не надто далеко заблукав у застиглому самоототожненні зі страхом. Але ці зусилля були ослаблені моєю нездатністю по-справжньому вийти за межі моїх реакцій на обставини. А це виражалось в тому, що я молився *за них* — за тих жалюгідних моїх попутників у цьому потязі. І знову я спустився у крижане царство обмеженості. Я не хотів, щоб ці прокляті незнайомці з їхнім подертим одягом та їхнім сплутаним завовшивленим волоссям притулялися до мене щоразу, коли смикався потяг. «Так, я прагну залишатися йогом у будь-яких ситуаціях... але ці галасливі

немовлята... і сморід переповнених туалетів... Хто я тепер? Хто дозволив цим нестерпним зоровим, слуховим, нюховим і тактильним відчуттям плести тенета, які роблять мене таким приниженим, драгівливим і самотнім?»

На одній із зупинок я спромігся перебратися з підлоги на дерев'яну лаву й тепер сидів прихилившись до спинки. Я знав: якщо справді хочу стати гнучкішим, потрібно знову впасти на місце нижче межі розділення серця й ума. Я випростав спину та опустив погляд. Кілька хвилин просто сидів нерухомо, старався розслабити тіло й ум.

Спочатку я скерував свій ум на те, щоб він м'яко спочивав на диханні, йшов за ним.

Далі перемкнув усвідомлення на відчуття на обідку ніздрів, там де в ніс входить повітря.

«Усвідомлення прохолоди повітря на вдиху.
Усвідомлення теплоти повітря на видиху.
Усвідомлення серцебиття.
Усвідомлення обігу крові.
Усвідомлення того, як розширюється живіт.
Стискається.
Усвідомлення розширення грудної клітини.
Стиснення»

За кілька хвилин я додав ще споглядальні роздуми. Це означає думати більше серцем, ніж умом. Я й далі усвідомлював свої відчуття, але додав до них вимір змін.

«Моє тіло рухається... змінюється... наступний вдих, видих... зміни. Я вдихаю нове повітря, зміна, видихаю старе повітря, зміна.

Я — частина цього Всесвіту. Це повітря — частина Всесвіту. Всесвіт змінюється з кожним подихом. Всесвіт змінюється з кожним вдихом. Всесвіт змінюється з кожним видихом.

Кожен вдих наповнює легені. Кожен вдих приносить кисень для крові. Зміни. Тіло змінюється.

Кожне відчуття плинне. Кожен подих плинний, кожен підйом і кожен падіння — плині. Усе змінюється, трансформується.

З кожним видихом старий я вмирає.

З кожним вдихом народжується новий я.

Становлення, оновлення, помирання, переродження, зміни.

Як змінюється моє тіло, так змінюються тіла всіх, кого я знаю. Тіла моїх рідних і друзів — змінюються.

Планета змінюється.

Пори року змінюють одна одну.

Політичні режими — змінюються.

Мої монастирі — змінюються.

Змінюється цілий Усесвіт.

Усередині. Назовні. Розширення, стиснення»

Я й далі підтримував усвідомлення рухів та відчуттів, а згодом став додавати все, що спадало на думку: «Цей потяг змінюється: його деталі зношуються з кожною хвилиною. Вокзал у Гаї поступово кришиться, той чоловік навпроти в картатій сорочці старішає, немовля на руках у жінки в червоному сарі підрастає, юні монахи в моєму монастирі засвоюють нові уроки».

Хвилин за 10–15 я вже просто спокійно перебував зі своїми відчуттями. Іще за кілька хвилин я відкликав ум від відчуттів і перебував із усві-

домленням — з тією живою чутливою здатністю, що з бездоганною ясністю реєструє відчуття поза концепціями — і залишався в такому стані ще 10–15 хвилин.

Внутрішній безлад, який виникає, коли ми чіпляємося до своїх вірувань та очікувань, затуманює вроджену ясність нашого пробудженого ума. Водночас цей безладний концепційний ум просто не здатний зрозуміти ум за межами концепцій. Ми вживаємо мову, щоб описати пробудження, усвідомлення, пустоту, всеосяжне світло, просвітлення, досягнення та безліч інших ідей, які не піддаються описам. Слова можуть вказати на шлях, і ми, без сумніву, можемо відчувати свою внутрішню пробудженість. Але осягнути її нам несила, і самі наші уявлення про пробудження залишаються дуже далекими від досвіду. Це стає очевидним, щойно ми починаємо працювати зі своїм умом.

Більшість новачків починають з ідеєю, що медитація має бути сповнена спокою. Якщо вони відчують той спокій, то думають, що все роблять правильно. Доволі скоро на волю виривається неприємна думка або емоція, і це сприймається як проблема. Ми не любимо, коли нас відволікають. Ми від початку маємо такі двоїсті вподобання. Ми хочемо мати на океані спокійну гладінь без жодних хвиль. Коли здійснюються хвилі, кажемо, що нам не вдається медитувати. Або ж припускаємо, ніби наявність хвиль свідчить, що ми медитуємо неналежно. Проте хвилі накочуються — завжди. Змінюється якраз наше сприйняття тих хвиль. Ми можемо ставитися до них як до небезпечних страхіть і відштовхувати їх. Можемо вдатися до певних ментальних технік, щоб їх угамувати. Чи ж то мо-

жемо вдавати, що не помічаємо їх або намагатися заперечити їхню присутність. Утім спроби позбутися хвиль не приносять звільнення. І якщо дослідити ум, коли він намагається позбутися хвиль, ми з'ясуємо, що він насправді загруз у цій проблемі. Він робить із миші слона. Також ми можемо сказати собі на рівні інтелекту: «Ці хвилі по суті своїй порожні». Можемо гратися з ідеями та моделями пустоти й використовувати формальну логіку, аби переконати себе, що ті хвилі насправді — ніякі не монстри. Але серце *відчуває* загрозу й певним чином реагує, аби захистити нас від них. Це я описав перший етап роботи з умом.

На наступному етапі нас навчають заспокоювати ум у безмежному неконцепційному аспекті того ж таки ума, який долає кордони обмеженої персональності. Хвилі й далі можуть лякати, але ми тепер починаємо бачити незбагненні обсяги води під поверхнею, і це дає нам упевненість, щоби просто дозволити їм бути. Ми ще не сприймаємо їх як *просто* хвилі, але наш погляд тепер охоплює дещо набагато більше, ніж самі хвилі. Наші приватні історії про страхи, втрати й зневагу, наші звинувачення на свою адресу — все це залишається на місці, але такі явища вже не забирають цілий простір у нашій голові. Наш застиглий ум трохи послаблює хапання. Щойно ми усвідомлюємо, що наша версія реальності існує всередині безмежного безособового досвіду реальності, ті самі історії перестають так нас бентежити. Можуть виникнути думки: «Ось на поверхні мого ума формується нова хвиля». Або: «В голові з'явився монстр. Гарзд, це не проблема». Ми можемо визнати проблему, але не реагувати на неї. Ми її бачимо, але не маємо вже таких само

потужних відчуттів, як раніше. Розуміння пустоти переходить від інтелектуальної голови до зосередженого на досвіді чутливого серця. Співвідношення змінюється: що глибше ми заспокоюємося у визнанні безмежного порожнього ума, що більше втілюємо мудрість пустоти, то менший вплив на нас мають всі ті збурення хвиль. Хвиля ніде не поділася, просто тепер вона є лише крихітним рухом у нескінченності океану. Але на цій стадії ми поки ще залишаємося на поверхні — там, де хвилі — а до глибин океану доступу не маємо.

На третьому етапі хвиля вже не сприймається як проблема. Вона ще залишається хвилею — великою чи малою — але ми до неї вже не прив'язані. Нам стало комфортно перебувати всередині самого океану.

Океан не стає спокійним і нерухомим. Це не в природі океану. Але тепер ми познайомилися з усією його величчю і навіть найбільші хвилі тепер нас не бентежать. Так само ми тепер переживаємо наші думки й емоції — навіть ті, від яких намагалися звільнитися все життя. Кожен рух ума й кожна емоційна реакція — лише маленькі хвилі на поверхні пробудженого ума.

Хоча ум завжди вільний, він залишається в полоні нами ж таки створених обмежень. Зосередженість на чуттєвому об'єкті може захистити ум від відчуття, що його поглинають хвилі. Наприклад, зосередивши ум на квітці або на димку від пахоців, можемо захистити його від одержимості певними шлюбними непорозуміннями чи проблемами в бізнесі. Таке зосередження може дати тимчасове полегшення. Проте воно не дає нам відчуття свободи. Коли ми налагоджуємо зв'язок із власним усві-

домленням, нам вдається примиритися з усім, що приходить: великі хвилі від смерті рідної людини й від закінчення любовних стосунків, маленькі брижі від збоїв у комп'ютері або від затримки вильоту... Форма жодної хвилі не залишається незмінною — кожен гребінь спаде. Най буде. Най минає. Стань більшим за думку, більшим за емоцію. Все *завжди* тече. Примирившись, ми просто беремо до уваги притаманний усьому рух. Ми можемо побачити власні вподобання і бажання, але гонитва за ними перебиває природний плин змін. Усвідомлення містить у собі мінливість, а не навпаки. Але між ними є дещо спільне: їх визнання несе нам звільнення.

Ось це «Най буде» дає нам змогу побачити нашу істинну природу, вільну від проблем, лиха й страждань, — а вона ж завжди була нам притаманна. Коли ми припиняємо спроби заспокоєння поверхні — і приймаємо той факт, що зміни є самою природою океану, — починаємо відчувати цю внутрішню свободу.

Проте це не свобода *від* горя й тривоги. Це свобода, яку можна переживати *на тлі* горя й тривоги. Ми звільняємося від страждань через правильне сприйняття реальності. Це означає, що в нас є розуміння й досвід, які дають змогу впізнати, що наш ум набагато ширший, ніж ми зазвичай думаємо. Наші розмір і форма не збігаються з нашими клопотами. Коли ми розпізнаємо реальність, *як вона є*, разом із цим розпізнанням приходить звільнення. У тому потязі, скільки разів мій ум бував захоплений потужними вітрами, стільки ж разів я нагадував собі про невпинність змін, щоб повернутися до нічим не зумовленого сприйняття. «Най буде». Якби я не

повірів до кінця — завдяки власному досвідіві й отриманому вишколу, — що зміни тривають невпинно, однак ми ніколи не буваємо відокремлені від безмежного, подібного до неба ума, тоді моя відчайдушна рішучість щодо продовження подорожі могла би похитнутися. А тепер більш, ніж будь-коли — без друзів, без притулку, без помічника, без ролей учителя чи учня — ум був моїм єдиним захисником. І я мав вірити, що смерть веде до переродження навіть тоді, коли в процесі самого помирання ця віра може нас полишати.

Більшість із нас не раз переживали відновлення через втрату. Розлучення, яке відчувається як смерть, може привести до утворення більш щасливих і здорових стосунків. Тебе звільнили з роботи, ти відчуваєш розпач, але зрештою може виявитися, що це — найліпша подія у твоєму житті. Виснажлива хвороба, що спочатку спричинює тільки страх і заперечення, трансформується у вихід на новий рівень співчуття. Ми не надто схильні покладатися на те, що ці зерна переродження від початку наявні у змінах, втратах і смерті явищ. А я зберігав віру в те, що вогонь, який я свідомо підтримував, спричинить позитивні трансформації... але ще не мав жодного уявлення, як це може статися.

Там, у потязі, я час від часу пригадував бесіди з учнями. Це був мій спосіб самонавчання.

Одного дня до мене завітала молода подруга з Гонконгу. Незадовго перед цим вона зробила радикальний кар'єрний крок, полишила корпоративний світ заради роботи в одній міжнародній неурядовій організації... але зрештою усвідомила, що попередня робота була їй внутрішньо комфортнішою. Там був ліпше організований розподіл ролей і завдань серед

працівників — і, відповідно, мети вдавалося досягати з більшою ефективністю. У попередній ролі вона почувалася більш продуктивною, отже, не могла не порівнювати свою нову ситуацію зі старою і вбачала дедалі більше недоліків теперішньої роботи.

— Слухаючи тебе, розумію, що ти вже зовсім забракувала свою нову роботу, — мовив я.

Вона погодилася, що їй важко відпустити все, до чого звикла.

— А можливо, тобі варто сприймати поточний момент як період оплакування? — запропонував я. — Щось померло, й ти переживаєш втрату. Тож не відвертайся від цього відчуття втрати, а щойно побачиш, що все стало на свої місця, зможеш рухатися далі.

— Я розумію, як корисно приймати зміни та мінливість, але сприймати ось ці процеси як різновид смерті... для мене це — неначе кликати смерть до себе, — сказала вона.

— Так... запроси смерть, — порадив я. — Запропонуй їй чаю і потоваришуй із нею. І тоді тобі далі вже не буде про що турбуватися.

Вона розсміялася, проте пообіцяла спробувати.

Тепер я сам запросив смерть. Смерть особистості. Свідомо, цілеспрямовано я прагнув залишити позаду свою стару роботу й спалити на попіл зовнішні шари моєї індивідуальності. Проте так само, як ця жінка, що змінила роботу, я й досі опирався своїй новій ситуації. А що ж я робитиму в *бардо*?

ЩО ТИ РОБИТИМЕШ У БАРДО?

«А що ж ти робитимеш у *бардо*?» — запитав тато.

Один із моїх старших братів переїхав до густонаселеного міста Катманду й за три місяці навідався до нас у Нагі Гомпа. Брат скаржився на машини, які постійно гудуть клаксонами й стріляють вихлопними трубами, і на собак, що гавкають цілу ніч. Він морщився, повторюючи нам індійські романтичні пісеньки, що ревуть із транзисторів, і слова фальшивих гуру, які проповідують через гучномовці.

— Я не можу медитувати, не можу врівноважити ум. Сон уривчастий, і я перебуваю в постійному стресі, — розповідав він.

І ось тоді тато, щиро збентежений, запитав:

— А що ж ти робитимеш у *бардо*?

Я з цього діалогу запам'ятав, що особисто мене місто вабило, і я дочекався не міг нагоди відвідати брата. І хоча я жодного уявлення не мав, що таке *бардо*, але інтуїтивно відчув, що тато за щось дорікає старшому братові, і їхня бесіда видавалася мені дуже потішною.

У моїй традиції ми досліджуємо шість стадій переходу між життям і смертю, які називаються *бардо*. Мінливість лежить в основі всього цього циклу й особливо виразно вона виявляється

у природному *бардо цього життя* — в проміжку від першого подиху й до останнього. Доки ми не осягнемо цю істину, наші дні будуть затьмарені мінливістю, невіданням і розгубленістю. Якщо окреслювати в загальних рисах, *бардо* цього життя містить у собі *бардо сну* та *медитації*. На цих перших трьох стадіях — життя, медитація і сон — наголос робиться на тому, щоб знайомитися з умом і вдень, і вночі. Протягом цього життя ніщо не дає більших переваг у нашому дорогоцінному людському бутті, ніж знайомство з власним умом — а медитація, по суті, є для цього найефективнішим інструментом. Після цього життя ми вступаємо в четверте *бардо* — *бардо помирання*, яке починається з незворотного занепаду нашого тіла. П'яте *бардо* називається *бардо дхармати* — подібний до сну перехід, що веде нас до останнього *бардо* — *бардо становлення*. Наприкінці цього шостого *бардо*, ми приймаємо народження у новій формі, і тоді *бардо* цього життя починається наново.

Щодо розмовного вживання, то, коли тато запитував «Що ж ти роби́тимеш у *бардо*?», він мав на увазі *бардо* становлення, стадію між помиранням і народженням — *проміжний* період, який особливо важко дається тим, хто не плекав рівновагу ума впродовж цього життя. А труднощі, з якими зіткнувся мій брат, вказують на те, що слово «проміжний» тут також означає і деякі збурення ума впродовж цього життя. Мій брат опинився в проміжку між спокійним сільським життям і спробою прижитися в гамірному місті. У проміжку між усім старим та знайомим і новим та невідомим. У проміжку між минулим і теперішнім.

Батькове запитання адресоване кожному з нас: «Що ти робитимеш посеред страшного галасу? У переповненому смердючому потязі? Або під час атаки терористів, або на війні, або..., або... під час будь-якої з незліченних небажаних подій: коли тобі діагностують хворобу, коли проб'єш колесо, коли відчуєш, що тебе зневажають або тобою нехтують? Що ти робитимеш, коли відчуєш, що твоє життя просто зламалося внаслідок певних небажаних обставин? Чи збережеш рівновагу ума, яка дасть тобі змогу примиритися з тим, чого не хочеш, але воно насправді було б на користь тобі й іншим? Чи ж тебе порве на шматки страх, гнів або втрата контролю над собою? Як ми діємо, коли не отримуємо, чого хочемо? Або коли не хочемо того, що отримали?

Я просто зараз перебуваю в *бардо* становлення, між смертю мого старого “я” і народженням чогось іншого. Становлення... становлення завжди відбувається в *бардо* незнаного, непевного й тимчасового».

Для тибетців, які перебувають у традиції, *бардо* є класифікацією стадій на шляху від фізичного народження до переродження. Але багато вчителів включно з моїм батьком і Салджаєм Рінпоче вчать про *бардо* як про внутрішню подорож ума, і я сам нині розумію це так само. У традиційній версії, коли говорять про *бардо* становлення, мають на увазі проміжну стадію між смертю цього тіла й переродженням у новій формі. Ум втрачає якорі, що тримали його все життя, та продовжує свій шлях після смерті тіла. Проте коли йдеться про ширше тлумачення, нам не треба чекати на фізичну смерть, аби пізнати *бардо* становлення. Більшість із нас має чималий досвід, коли ми відчуваємося розсуд-

ливими й урівноваженими — а потім щось летить шкереберть. Ми не можемо зібрати все до купи, ковдра з клаптиків розповзається, земля йде з-під ніг. Ми опиняємося у проміжку між одним станом ума й іншим. У крайніх випадках раптом виявляємо, що опинилися в незнайомому й страшному ментальному ландшафті. Ці переживання — коли все розвалюється — регулярно супроводжують травматичні події, що містять у собі шок і потрясіння. Повсякденні розчарування і втрати теж можуть бути достатньо болісними й неочікуваними, щоб зовсім порвати наші звичні уявлення про самих себе. Ідеться про досвід саме такого типу, як тоді, коли ти приходиш на пекельний вокзал одразу по тому, як уперше у своєму житті залишився зовсім сам у цілому світі. Такий злам збиває нас із ніг. Виникає відчуття, ніби ми падаємо або тонемо — йдемо донизу. Ми відчайдушно прагнемо повернутися на твердий ґрунт, відчуті підтримку та безпеку — хай навіть насправді ототожнюємо ту безпеку з малесеньким острівцем знайомої ментальної території, для якої характерне хибне сприйняття дійсності.

Слово *бардо* можна розуміти як «саме цей момент». Теперішність поточного моменту є постійною підвішеністю (або паузою) між нашими плинними переживаннями у просторі й часі — як-от крихітна зупинка між одним подихом і наступним, або між згасанням однієї думки та народженням іншої. Той інтервал також можна сприймати як проміжок між двох об'єктів — машин або дерев — простір, що забезпечує саму можливість визначення. Або ж ми можемо сприймати цей інтервал як пустоту, з якої маємо змогу дивитися. Насправді *все* перебуває у певному проміжку. Хоч яким кри-

хїтним буде той інтервал, він існує завжди й через нього завжди перекинутий своєрідний місточок. Усе в цїлій системі світу існує у проміжку між чимось іншим. З цієї позиції явище, що визначається винятково як певний *перехід* до стану між смертю і переродженням, перетворюється на прототип будь-яких переходів, що трапляються впродовж цього життєвого циклу. А різні стадії *бардо* вказують, яким чином ці ключові етапи переходу між життям і смертю виявляються в нашому повсякденному досвіді.

Без певного розуміння цих природних переходів нам дуже легко десь загрузнути. Багато літ тому я читав статтю про жінку, яка подала на розлучення після 30 років у шлюбi. На відміну від більшості позивачів у таких справах, вона не скаржилася на те, що чоловік її зраджував або пішов від неї, а просто сказала судді: «Це — не той чоловік, з яким я одружилася».

І ось тепер я запитував у себе: а що, якби ми вміли вступати в стосунки приблизно так, як сідаємо на потяг? Ми знаємо, що потяг поїде, потім зупиниться, знову поїде, а за вікном змінюватимуться ландшафти й погодні умови. Що, якби, вступаючи в стосунки, ми знали, що солодке тремтіння закоханості чи захват від нового ділового партнерства або піднесення від знайомства з духовним наставником — усе це в майбутньому не залишиться таким самим, як на початку? Що, якби ми відразу очікували, що позитивні обставини зміняться, замість бажання залишити їх незмінними? Потяг робить багато зупинок. Ми не намагаємося їх продовжити й не очікуємо, що потяг стоятиме. Він проходить через різні місця так само, як ми проходимо

через *бардо*. *Бардо* нам нагадують про те, що все й завжди перебуває в стані переходу. І незалежно від того, чи стосується *становлення* переходу між різними ментальними самоотождначеннями в межах поточного життя, чи між різними життями, наше завдання залишається тим самим: звільнитися, перестати хапатися за свої схеми, що їх створює наша персональність.

Хай навіть ми не можемо точно визначити початок або завершення будь-чого — включно зі стадією *бардо* — саме по собі групування речей за категоріями може бути корисним. Кожне *бардо* обіймає собою характеристики, властиві кожній зі стадій нашої подорожі. Характеристики природного *бардо* протягом цього життя дають нам можливості для пробудження — які пов'язані з можливостями пробудження, що ми їх маємо під час помирання, хоча й не тотожні їм. Знайомство з характеристиками, що сприяють пробудженню на кожній стадії, означає розпізнання зручних можливостей для перетворення розгубленості на ясність сприйняття.

Завдяки дихальним вправам спритність ума-схоплювача вповільнилася, і я спромігся налаштуватися на невинні зміни на тонкому рівні. Кожен випадок, який звертає нашу увагу на зміни як такі, допомагає нам закріпити розуміння мінливості як невідступної умови життя. Нам необхідно інтегрувати інтелектуальне визнання мінливості до нашого досвіду тілесного існування, бо це є один зі способів звільнення. Тоді ми можемо отримати ще більшу підтримку на цьому шляху, позбутися звички хапатися за все те, що неможливо утримати, — чи то йдеться про наші власні тіла, чи про тіла коханих, чи про наші ролі або соціальний статус.

Навіть у потязі я переживав проблиски оголеного усвідомлення — вільного від хвиль... не абсолютно вільного, але здебільшого. Проблиски первинного усвідомлення можуть сприяти нашій трансформації, але для стабілізації нового погляду слід виконати певну роботу. Тому ми й кажемо: «Коротенькі миті багато разів». Дуже, дуже багато разів. Так, я дещо знав про мінливість, і я, без сумніву, втілив у собі дари нашого вишколу — але тільки в межах рідних парканів, поки був забезпечений захистом і охороною.



УРОКИ МІЛАРЕПИ

Шлях волоцюги не норма, але я тут ішов слідами найулюбленішого святого Тибету, Міларепи (1028/40–1111/23 чи 1052–1135), а також Тілопи й інших майстрів мого родоводу. Роками мандрівного життя саме ці попередники були моїми супутниками — от і в потязі до Варанасі вони не раз до мене навідувалися, особливо Міларепа, найбільший герой мого дитинства.

Міларепа мандрував ландшафтами, схожими на мій рідний район Нубрі. Моє село розташоване у підніжжі гори Манаслу, восьмої за висотою вершини світу. Від самої думки про те, щоб їсти риб'ячі нутрощі, як те робив Тілопа, я аж здригався... А ось щодо наслідування Міларепи, навіть попри те що він колись позеленів, бо харчувався самою лишень кропивою, я все-таки хотів робити те, що й він: спати під зорями та вважати дику природу своєю домівкою. Міла — саме так пестливо називають його люди — мав так багато інкарнацій упродовж одного життя, що його шлях перетворився на незбагненне сплетіння зі співчуття й насильства, багатства й бідності, страждань і милосердя. Жодні мої знання або мої пригоди не можуть додати й крихти до того, що робив Міларепа. А от його незбагненне життя — те, що ми знаємо про нього від початку до кінця, — значно розширило для мене межі можливостей.

У дитинстві Міла мусив пережити лиха, яких я не зазнав. Його батько був успішним торговцем шерстю, але помер, коли Міла та його молодша сестричка були ще дітьми. Тоді його дядько й тітка скористалися безпорадним становищем удови, відібрали собі всі землі родини, після чого законні володарі потрапили до них у цілковиту залежність. Мілу змушували ставати навкарачки, щоб перетворити власну спину на сидіння для його тітки, ніби вона китайська імператриця. У такій позі він виконував роль підставки для ніг дядька, коли той сідав на коня. Мати Міли мусила спостерігати за всіма цими приниженнями, а коли хлопець підріс, порадила йому піти навчитися чорної магії у місцевого чаклуна. Через рік під час весілля, на якому гуляли й недобрі дядько з тіткою, Міла спричинив потужну бурю, яка обвалила будівлю, де відбувалося святкування, і вбила 35 людей.

На цей момент своєї біографії Міла вже встиг народитися заможним, переродитися рабом, а потім знову переродитися месником. Знищення ворогів дуже втішило його матір, і вона пройшла вулицями села урочистою ходою на відзнаку своєї перемоги. Проте Міла в цьому святкуванні участі не брав. Невдовзі він залишив село, знову переродився для життя шукача істини — з наміром спокутувати страждання, якого завдав людям.

У дитинстві ми вчилися на словах Міларепи про те, що щастя не залежить від обставин. Його нескінченне задоволення життям в обіймах холоду, без їжі, без одягу, перетворило його на істоту божественного рівня. Водночас його людська історія робить цю людину цілком доступною для нас — хай навіть нікому ще не вдалося здолати цю вершину.

Проте на тлі цього факту й на тлі всіх крайнощів історії Міларепа смерть і переродження присутні в історії кожної людини. Нас усіх трансформують любов і втрати, стосунки, робота, доброта і трагедії. Але ми лякаємося змін, бо ототожнюємо себе з певною моделлю поведінки, а перспективу відмови від неї іноді сприймаємо як смерть. Часто невиразний страх перед далекою фізичною смертю змішується з ближчим, повсякденним і більш нагальним — хай і невизнаним — страхом розпаду нашої персональності. На певному рівні ми знаємо, що ярлики, які складають нашу особистість, не реальні. І ми цілком можемо боятися — можливо, навіть більше, ніж фізичної смерті, того, що ці ярлики спадуть із нас, неначе розчинні маски, й тоді назовні вийде те, що самі ми не ризикнули би демонструвати нікому. Отже, значною мірою страх перед фізичною смертю стосується смерті нашої *его-персональності* — смерті масок. Та коли ми знаємо, що живемо в певній набагато більшій реальності, цілком можемо менше лякатися своєї справжньої сутності.

Коли Міларепа пішов шукати допомоги, він і гадки не мав, куди йти. Проте в нього було те, що ми можемо назвати вірою, — переконаність у власній здатності знайти свій шлях. Упевненість не може визріти, поки ти не приймеш невизначеність — урок, який я саме почав засвоювати там, у потязі. Коли я прийшов у Шераб Лінг, то був одним із багатьох новачків, які захоплювалися Міларепою і старалися шанувати його життя і спадок, хоча й не знали, як це робити найліпше. От що я написав у листі, який залишив своїм учням.

«...під час свого першого трирічного *ретриту* мені пощастило вчитися у великого майстра Салджая Рінпоче (1910–1991). Посеред третього року я разом із кількома іншими учнями, які перебували в *ретриті*, підійшов до Рінпоче за порадою. *Ретрит* дав нам величезну користь, тож ми запитали в нього, як зберегти цей дорогоцінний спадок. “Практикуйте!” — сказав він. На початку життя Міларепа було сповнене страждань і злиднів. Попри всю погану карму, яку він створив, Міларепа зрештою спромігся подолати своє темне минуле й здобув повне просвітлення, коли жив відлюдником у печерах далеко в горах. Здобувши просвітлення, Міларепа подумав, що більше немає потреби сидіти в горах. Він вирішив спуститися в залюднені місця, де можна безпосередньо допомагати й іншим долати страждання. Однієї ночі невдовзі по тому, як він вирішив піти, Міларепі наснився його вчитель Марпа. Марпа уві сні радив йому продовжити *ретрит*, стверджуючи, що вже через самий свій приклад він має змогу вплинути на життя безлічі людей.

...Пророцтво Марпи справдилося. Попри те що Міларепа провів більшу частину життя у віддалених печерах, його прикладом надихалися мільйони людей упродовж століть. Продемонструвавши велике значення практики в *ретриті*, він вплинув на всю традицію тибетського буддизму. Завдяки його заповзятій праці виявили свої просвітлені риси тисячі й тисячі практиків медитації.

Рінпоче відповів: “Я був у *ретриті* майже половину свого життя. Це й справді є шлях до-

помоги іншим. Якщо хочете зберегти спадок, трансформуйте свій ум. Більше ніде ви справжнього спадку не знайдете”».

Було ще темно, без жодних проблесків світанку. Люди вже більше спали, ніж базікали. Я перебував у тому потязі всього близько п'яти годин, а здавалося, що минуло ціле життя. Я проминав дивні ландшафти, то пекельні, а то — за якусь хвилину — вже прагнув захисту мов істота зі світу голодних духів, яка зовсім не знає задоволення. Потім повертався до медитації, збирав свій ум до купи, щоб він просто був, — вилучивши все, що відвертає. Страх, відчай, проблески відваги й відкрите усвідомлення. «Моя перша ніч. Я дізнався, що не можу за одну ніч переїняти ум і свідомість мандрівного йоґа».

Я вперше дізнався про шість світів сансари, коли навідався до мого найстаршого брата Чокї Німа Рінпоче в його монастир поряд із храмом Бодгнатх у Катманду. Мені було років шість або сім. Показати мені храм доручили старенькому монаху, й ми з ним зупинилися біля великого зображення Колеса Буття, де він почав завзято роз'яснювати мені сенс всього того малюнка — складної схеми з концентричних кіл. Найвиразнішу стрічку на тому зображенні, наче пиріг, розділили на Шість світів, для кожного з яких характерна певна напасть.

І кожному з тих напастей можна перетворити на мудрість.

Усе колесо перебуває в зелених лапах Ями, Володаря Смерті.

Той старенький монах, як це взагалі властиво прихильникам старої школи (про що я дізнався

набагато пізніше), був зосереджений на найстрашніших нижніх царствах: на пекельних світах, а далі на царстві голодних духів, населеному худючими ніби жердини постатями з тонкими видовженими шиями і роздутими животами. Він бубонів і бубонів, аж поки все це мені геть надокучило. Я не хотів чути його проповіді про *сансару* — про страждання і безлад, притаманні цьому життю. Окрім того, мій тато — який, на мій погляд, знав про все у світі набагато ліпше, ніж будь-хто інший, — уже пояснив мені, що пекло є станом ума, а не якимось місцем. Батько казав, що жажливі зображення вогняного й крижаного пекла насправді стосуються не наступного життя, а поточного. Він пояснив, що справжнє завдання цих образів — пробудити нас для усвідомлення, що, гніваючись, ми цим самі піддаємо себе покаранню. Коли керуємося гнівом, караємо й інших, і себе. Наше самовладання миттєво випаровується. Серце закривається. Здатність дарувати і приймати любов застигає мов крига. Саме через відразу до себе самих ми кажемо іншим: «Йди до пекла!». Також мій тато пояснив, що всередині колеса страждань, всередині нашого невротичного кружляння, містяться також зерна звільнення. І саме світ людей дає найліпші можливості для пробудження. Це означало, що я можу досягти просвітлення вже в цьому житті. Я просто хотів опанувати медитацію і вийти з того колеса, а старий монах нічого не казав про те, як це зробити. Тож я втік звідти й побіг шукати свого брата.

Шість світів на колесі змінюють один одного від меншого рівня страждань до дедалі більших, хоча насправді ми не переживаємо їх у якомусь певному порядку й не треба сприймати всю ту картину надто

буквально. Наприклад, нам зовсім не потрібно бути багатими, щоб пізнати особливості світу богів; але притаманні цьому світові риси часто спричинюють те, що людина відділяє себе від інших (адже багатство можна використовувати, щоб зберігати відповідну дистанцію), — або ставить себе вище за інших. Моє власне відчуття відокремленості частково стало результатом привілейованого виховання, а також моїх ролі й рангу в монастирських стінах. Вони самі по собі є формою відокремлення, але водночас ці самі обставини підштовхнули мене до того, щоб я ризикнув зануритися у сповнене невідомості життя анонімного мандрівного монаха. Далі, на вокзалі в Гаї та в потязі шок від самотності перетворився на пекельний світ. Коли я щойно полишив Терґар, а таксі ще не підїхало, я ввійшов у стан несвідомості, типовий для світу тварин. Потім я повернувся в тваринний ум знову, коли зреагував на звук гудка, перш ніж дослідив його джерело і потенційний вплив. У світі голодних духів, де панує невситима жадоба, я пережив прагнення захисту, яке перетворилося в моєму серці на справжню жагу. Світ напівбогів утілює заздрість, бо його мешканці ніколи не полишають бажання перебувати у світі богів. У дитинстві моя заздрість була скерована на тих, хто має більше соціальної свободи, ніж мав її я, — особливо, коли був хлопчиськом і мріяв утекти з-під пильного ока моїх наглядачів. А під час цієї поїздки мене трохи зачіпало, що всі мене цілком ігнорують. І мій ум негайно увірвався назад у світ богів, бо я виразно відчув сморід пихи.

Ми знаємо про шкідливу силу негативних емоцій. Вивчаємо ті світи, щоб дізнатися про мінливість ума. Все — включно з історією Міларепи, яка

демонструє незмінність змін, — допомагає долати нашу прив'язаність до стабільності. Жоден зі світів досі не перетворив мене на постійного мешканця. Я був мандрівником, який просто їх перетинає, і сподівався, що зможу влаштуватись у світі людей, де ми знаємо про страждання достатньо, щоби бажати їх припинення, й достатньо знаємо про щастя, щоби прагнути його.

Колесо символізує циклічність, нескінченність і страждання. Але кожна мить дає нам шанси для пробудження. Якщо не усвідомлювати, чому ми поводимося саме так, як поводимося, усі шаблони, які змушують нас крутитися в *сансарі*, знову й знову зміцнюються нашою поточною поведінкою. Наші дії сьогодні зазвичай відповідають нашим уявленням про те, ким ми були вчора, тобто маємо закріплення якраз тієї поведінки, що знижує нашу здатність до змін, перетворює наші схильності на шаблони, які здаються нам непорушними. У цьому — природа карми. Аспекти нашого минулого переносяться в кожную нову мить. Водночас кожна мить також дає нам шанс поставитися до старих шаблонів по-новому. Якщо не користуємося цими можливостями, нам нема чим долати успадковану карму негативних станів ума. Ми від народження маємо свободу волі, але вона пробуджується лише внаслідок вивчення ума. Умови минулого впливають на наше майбутнє, але не визначають його і не перетворюються на долю. Поки не навчимося вивчати ум і керувати своєю поведінкою, наші кармічні схильності призводитимуть до того, що зерна звичок проростатимуть знову й знову.

Сучасні люди часто змальовують себе як статичні ментальні моделі, як-от «я гнівлива людина»,

або «я від народження ревнивий і заздрісний» або «я жадібний». Коли ми отак підкреслюємо ключову рису котрогось зі світів, це посилює кармічні тенденції. Каналізуючи свою безмежну складність у вузькі характеристики, ми самі собі брешемо, нібито знаємо себе, і втрачаємо багато з того, що ще можна пізнати. Це змушує нас крутитися в повторюваних колах, зменшуючи наші можливості у спробах дізнатися, хто ж ми є. Всі ці світи вважаються *сповненими болю* якраз тому, що сама наша прив'язаність до них обмежує наш досвід. Кожен із нас проводить більше часу в одних певних станах, а не в інших, та коли ми віддаємо перевагу якомусь із них, щоб ідентифікувати *справжнього себе*, тим самим обмежуємо собі доступ до безмежних варіантів, які впливають на те, що ми сприймаємо, і на якість сприйняття. А це сприяє відтворенню наших звичок і повторенню відповідних дій.

Світи здатні допомогти нам ідентифікувати власні емоції в термінах руху, а не як статичні аспекти особистості. Замість казати: «Ось такий я є», — можемо змінити фокус і подумати: «Ось таким я іноді себе відчуваю». Коли відступаємо на крок, це дає нам певний простір для маневру. Гнів, жадібність і несвідомість цілком можуть заманити нас у свої тенета — як спокусливі туристичні принади — але вони не є нашим постійним місцем проживання. Сам термін *світ* вказує на щось грандіозне, хоча насправді він не більше й не менше, ніж те, як ми його сприймаємо. В цьому сенсі, кожен *світ* може значно розширити ту чи ту вузьку смугу радіочастот у сприйнятті свого я. Наприклад, щоб звільнитися з пекла, нам треба дозволити агресивності померти в нас. Якщо ми успадкували гнівливість аж такою

мірою, що вона для нас просто як шкіра й кістки, відповідна трансформація відчувається як сама смерть. Проте спроби врятуватися від цієї смерті лише увічнюють ті самі хвороби, які тримають нас у полоні.

Ум має звичку переживати перехід між світами — або між подихами, або між думками, — як безперервність. Але, дослідивши його, можемо переконатися, що там завжди є розрив, певний проміжок між явищами, які ми вважаємо суцільними, — так само, як подихи або думки. Навіть якщо говоримо про безперервне *зараз*, деякі моменти дають більше можливостей, аби розпізнати цей розрив і пережити проблеск пустоти. Припустімо, ми вдихаємо. Кожна мить у спектрі дихання є наступним моментом *зараз*. Проте момент, найближчий до завершення вдихання — момент на самісінькій межі чітко вираженого переходу — підсилює нашу чутливість до змін. Тому цей момент містить більший потенціал усвідомлення проміжків, які є завжди. У потязі я перебував просто у вирі великого розриву — очевидного навмисного розриву всіх моїх шаблонів. Я був на межі — між вдихом і видихом. Я ще не зовсім пішов геть і точно ще нікуди не прийшов.

Зійшло сонце. Я не помітив, коли саме, але відзначив, що це сталося. «Я — в бардо становлення. Перетинаю різні світи», — подумав я. Із настанням ранку дедалі більше торговців чаєм проштовхувалися до вагонів і купчилися біля вікон. Дедалі більше валялося на підлозі пластикових пакунків від їжі. Потяг, як завжди, запізнювався, але скоро вже мав прибути на вокзал у Варанасі. «А я — перебуваю в *бардо* помирання: намагаюся відпустити своє старе життя, а для нового ще не народився. Принаймні, я не загруз. Рухаюся».



ВОКЗАЛ У ВАРНАСІ

Я задумав розпочати своє нове життя на вокзалі у Варнасі — збути там кілька днів, ночувати на підлозі. Мені здавалося, що то був би вдалий старт. Проте ця подорож мала коріння глибоко в моєму дитинстві, хоча точно визначити самісінькі витoki мені було важко. Юнацькі фантазії, що їх надихав Маларепа? Той момент, коли я залишив свою кімнату напередодні? Чи коли я вибрався за парадну браму? Чи коли сів у таксі? Чи на потяг у Гаї? Кожна подія була початком і кожна приводила до наступного початку.

Потяг прибув посеред ранку. Вже самий той факт, що я пережив цю ніч, сповнив мене відчуттями легкості й сили. Хоча за всю ніч я спав не більше 10 хвилин, мені кортіло швидше побачити, що принесе день. Уперше відтоді, як я вийшов за браму Терґару, до мене повернулося тремтливе передчуття нових можливостей, і я смакував запах свободи. Але, поки йшов із платформи на вокзал — уп'ятеро більший за вокзал у Гаї, — поведився дедалі впевненіше, ніж почувався, ніби намагався приховати повзуче передчуття, що будь-якої миті мене може приголомшити надмірна хвиля новизни, або я знепритомнію, або просто побіжу геть мов наляканий кінь.

Я виразно бачив, як у мене всередині здійсмається напруження. Спостерігав свої передчуття —

ніби блискавку, що освітлює всю долину. Розпізнавав відчуття дискомфорту в тілі. Я вітав усі ці відчуття з цікавістю: а що ж воно буде далі? Почувався лялькою-неваляйкою завбільшки як людина — тією, що схожа на снігову бабу, з грузилом у нижній частині. Хоч як штовхай її з боку на бік, а з ніг не звалиш. Попри знервованість я відчував готовність до подальших пригод.

У мене були певні уявлення про те, що означає перетворення цілого світу на свою домівку. Я завжди думав, що внутрішній спокій ума може охопити *будь-який* контекст, незалежно від того, чи перебуває моє тіло в п'ятизірковому готелі, чи вештається десь у бразильських фавелах, чи то походжає Таймс-Сквер. Бути скрізь як удома означало для мене не чіплятися за візуальні образи, звуки та запахи, які ваблять або викликають відразу. Це означало відпустити своє бажання вишукувати і обирати, а натомість дозволяти просто існувати об'єктам, які я бачу, або відчуваю нюхом, або чую, — не прагнути їх і не сахатися. Просто перебувати у стані ясного усвідомлення, дозволяти всім явищам навколо — хоч які вони є — пропливати повз, наче то хмари.

Я хотів увійти на вокзал Варанасі з невимушеністю, із якою багато людей після важкого дня на роботі повертається додому. Уявляв своїх однолітків, які ціле попереднє десятиліття провели у спробах вибудувати плани щодо роботи, стосунків і способу життя на далеку перспективу — увійти в певну колію і сформувати свою особистість. Колія могла розростися аж до розмірів шанця, що дає захист від цього безликого і байдужого світу. Уявіть, що ви прийшли додому після виснажливого дня або тривалої поїздки. Ви переступаєте поріг і відчуваєте

вдячність за те, що маєте притулок, який захистить вас від цього непередбачуваного світу.

Ви входите на індійський вокзал спекотного червневого ранку...

«Як багато щурів і голубів. Це точно не та домівка, до якої я звик. Більшість моїх друзів не мешкають серед щурів і голубів. І все одно мені цікаво, як багато з них справді почуваються вдома “як удома”. Чи не це спонукає їх до медитації та спілкування зі мною? Чи не про це намагався сказати мені Салджай Рінпоче, коли мені було 11 років і я жив у Індії та сумував за своєю родиною в Непалі, а він пояснював, що ностальгія притаманна нам усім — нас усіх вабить наша справжня домівка?»

Що ж до друзів мого віку — тобто тих, кому добряче за тридцять — які живуть у миру, то я вже дещо знав про їхні розчарування. Надто часто ті захисні шанці знову перетворюються на колію, або на колесо для білки, з якого немає виходу. Досягнення, які колись обіцяли відчуття сенсу й задоволення, в реальності не справдили очікувань. Офіс із прекрасним краєвидом з вікна забезпечує статус, але не справжню впевненість. Рахунок у банку зростає, але цього ніколи не буває достатньо. Чимало зусиль витрачається на створення якогось посадкового майданчика, але колесо бажань і невдоволення не зупиняє своїх обертів. Слідом за очікуваннями йдуть розчарування. І найчастіше це супроводжується взаємними докорами. Наші звинувачення можуть бути адресовані дружині або чоловікові, начальникові, міській владі або президентові країни — й тоді зміна повсякденних шаблонів, роботи чи житла сприймається як бездоганний спосіб оновлення життя, що загрузло в колії. Проблема

в тому, що ці абсолютно безпечні на перший погляд повторювання стримують прагнення свободи, що пульсує десь під шкірою. І та обставина, що біг білки в колесі сприймається як норма, сприяє тому, що люди просто втікають від себе. Ізольовані, але при цьому сповнені страху самотності. Слова «біг по колу» дуже вдало характеризують цей світ розгубленості.

Моя повсякденна монастирська рутинна не зробилася нудною і не перестала приносити задоволення. Але цей вокзал за відчуттями точно не був схожий на чисто прибрані безпечні кімнати в моєму монастирі, і я міг тільки молитися, щоб ця подорож тривала достатньо довго, аби я міг з'ясувати, в чому відмінність, з'ясувати, що ж мене стримує і чому це я такий напружений і тривожний.

Протягом дня ми запитуємо в себе: «Так... де мої діти? Де мої ключі? Де телефон?». Ми не запитуємо: «Де мій ум?». Якщо привчити себе час від часу сповільнюватися й споглядати власні думки — не дозволяти їм себе захопити, а лише звертати на них увагу — ми подивуємось, які всесвіти перетинаємо мить за миттю. Загалом ми не споглядаємо свій ум і не надто добре знаємо, як він працює. Тим часом сфера охоплення і жвавість нашого повсякденного ментального блукання ставлять під сумнів саму ідею того, що ми загрузли або неспроможні змінюватися.

Де перебував мій ум, коли я наслідився вступити у величезний простір вокзалу Варанасі? Точно дивився назовні. Я ходив колами незнайомим вокзалом, уважно вишукував загрози. Сновігають люди. Якись бізнесмени в західному вбранні

з портфелями. Дівчата-підлітки з довгим волоссям у тісних джинсах і футболках тримаються за руки. Батьки, обвішані лантухами й дітлахами. Мандрівники, які тягнуть за собою валізи на коліщатах чи біжать слідом за носієм. І всім цим людям постійно доводиться ухилятися від зіткнень.

Моє усвідомлення не чіплялося за жоден конкретний об'єкт, а постійно рухалося, поки я роздивлявся зони мого нового місця проживання: ось тут дозволено спати волоцюгам; ось велелюдна зона біля самого вокзалу, яку обсіли жебраки; малесенькі брудні лотки з їжею; газетні розкладки; двері залів очікування для багатіїв, туалети, пости поліції... квиткові касі й виходи на платформи.

Цей пішохідний тур вокзалом — типовий зразок перехідного стану ума. Я пройшов через ворота в Терґарі та вибрався з міста. Я ще ніколи не спав у людному місці й не просив їжу. Я вже полишив свій дім, але волоцюгою ще не став. Я збирався відмовитися від мантії, але й досі мав вигляд лами Тибету. Намотуючи там кола неквапним і обережним кроком, я думав, що знайду якесь місце, де буде безпечно зупинитися, і щойно я туди прийду, хвили дисконфорту вляжуться.

Так само я почувався й тоді, коли вмовився у таксі... і коли, нарешті, знайшов, де сісти в потязі, — так ніби нова довільна локація могла пом'якшити моє відчуття перебування в якомусь недоречному місці. Ні, не пом'якшувала, але нас часто опановує ілюзія, ніби прибуття до певної заздалегідь визначеної точки призначення вгамує збудження ума або відчуття підвішеності. Це відбувається, коли ми не знаємо про безперервність усвідомлення — або знаємо, але забуваємо.

«Усередині цього життя я перебуваю в *бардо* змін, переходів і мінливості. Я не помер дорогою до Варанасі, й зовнішні форми, що визначали Мінг'юра Рінпоче не розпалися. Водночас я вже — не та людина, яка полишила Тергар. Я провів ніч, не схожу на жодну з інших, але це не перетворило мене на примару або на іншу прозору сутність, яка може проявитися після смерті мого тіла. Між Бодг-Ґая і тамтешнім вокзалом я перебував у проміжку. Між вокзалами в Ґаї та Варанасі — перебував у проміжку». Протягом останніх 20 годин моя рівновага не раз піддавалася випробуванням. Проте мене тримала віра в те, що нові стани ума — такі мінливі, як саме життя, як саме дихання. З моменту, коли я полишив Тергар, я перебував у проміжку в буквальному сенсі. Навіть коли сів у потяг і знайшов собі місце, я перебував у проміжку — як і тепер, коли кружляв вокзалом. Проте істинне значення слів «проміжний стан» не має жодних фізичних прив'язок, а стосується лише тривоги через незвичність твого поточного місця перебування — бо ти полишив зону комфорту свого ума, але ще не прибув туди, де той невимушений стан відновиться.

У буквальних описах *бардо* «проміжок» є тонким нематеріальним станом буття у процесі пошуку повернення до матеріальності. Він характеризується прагненням знову набути твердості, знову перетворитися на тіло. З досвіду перебування в матеріальній формі ми знаємо, що зазвичай переживати себе як ніщо, як безтілесну сутність — нестерпно. Ми, люди, просто не можемо впокоритися з такою можливістю, якщо тільки не прокинемося для усвідомлення, що цей мінливий хиткий стан — і є наша справжня домівка.

Проте ми завжди перебуваємо в стані невідання й непевності. Така вже природа буття. У межах повсякденного життєвого досвіду *бардо* становлення є виразним станом неприкаяності, втрати цілісності, нерозуміння того, що відбувається. Це — зворотній бік тих моментів, коли ми відчуваємо впевненість і не зазнаємо реальних змін. Зсув трапляється внаслідок змін сприйняття. Коли я сів у таксі в Бодг-Ґая, тривога через незвичність мого тамтешнього місця перебування трохи вгамувалася, попри те що мчати крізь ніч на забороненій швидкості навряд безпечно. Коли я стояв на платформі, передчував, що у вагоні хвилюватимуся трохи менше. Проте, коли певний час стояв притиснутий до дверей людською масою, відчував, що мої тривоги тільки посилювалися. Я думав, що мені поліпшає, коли знайду місце на підлозі, аби сісти, але дотики чужих людей, які постійно на мене падали, призвели до відчуття знервованості; я теж почувався тут чужим. Я думав, що стане комфортніше, щойно мені вдасться знайти місце на лаві, але невдовзі мене охопила паніка через гудок тепловоза.

З міркувань здорового глузду та синтаксичної послідовності ми говоримо про початки й закінчення. Починаємо та закінчуємо все: поїздку по-тягом, телефонний дзвінок, день... Ми починаємо комплекс вправ, завершуємо відпустку або стосунки. Ми говоримо про *бардо* цього життя і *бардо* помирання, за якими буде схожий на сон перехід під назвою *бардо дхармати*, а далі *бардо* становлення — проте, якщо поступитися зручностями логіки й мови, можна казати, що кожній миті реалізується саме *бардо* становлення. Усі явища завжди перебувають лише в процесі становлення. Становлення

й тільки становлення. Так уже працює реальність. Коли ми розвиваємо свою чутливість до тонких переходів між емоціями, або до змін у нашому тілі, або до зрушень у суспільстві, або до трансформацій довкілля, таких, як зміни навколишніх ландшафту й освітлення, або до розвитку у сфері мови, мистецтва чи то політичних практик — переконаємося, що все завжди змінюється, вмирає і перебуває в процесі становлення.

Я сподівався, що за одну ніч перетворюся на *садгу*, на мандрівного йога, і зможу відразу відкинути всі свої зовнішні ролі — проте я не врахував, до якої міри відповідні індивідуальні особливості вросли в моє тіло. Я ще мав віру у свій план: докинути хмизу до вогню й пізнати переродження через спалення впливів на відчуття з боку мого я-схоплювача. Без віри у власну здатність до відновлення ми не можемо щодня виконувати більшість належної роботи з умирання. Коли я роздивлявся, куди мені сісти б, уже навіть не мав ілюзії щодо можливості знайти зручне місце, аби наново зібрати себе до купи. Я міг надибати якесь місце для перепочинку, але не притулок. Я далі намотував кола вокзалом, постійно собі казав (і помічав парадоксальність власних слів), що колесо *сансари* не є для нас неминучим і ми не приречені на прикрі повторення.

Я думав про друзів, які пройшли через тектонічні зсуви в їхньому житті, але це не перевернуло їхні світи догори дригом. «Але ж і я не перевернув свого світу», — думав я. Вочевидь я його цілеспрямовано розворушив. Проте, по суті, просто в той момент я нарікав на процес, до якого сам поволі готувався все життя. Так, я докинув хмизу до вогню, але цей вогонь і так горів уже впродовж багатьох років.

Я зовсім не змінив напрямку. Я спалював зовнішні шари особистості, але багато в чому цей *ретрит* служив лише розширенню і поглибленню тих самих старих прагнень, які й до того визначали все моє життя.

Один приятель, приблизно мій одноліток, постійно змінював роботу — іноді сам ішов, іноді його звільняли. Я не бачив його кілька років, а потім, незадовго перед тим, як пішов у цей *ретрит*, він до мене навідався. Цього разу він управляв успішним бізнесом — парком гелікоптерів. Спершу навчався на курсах і отримав ліцензію пілота. Потім орендував гелікоптер і найняв сам себе для надання послуг із пасажирських перевезень. Тепер він уже мав чотири власні гвинтокрили й десятох найманих працівників. Я запитав, чим він пояснює свій успіх після купи невдач. Друг сказав, що раніше був надто пихатий, щоб наважитися на проект, де є ризик провалу. «Поки я не здобув готовності до програшу — по-справжньому впасти лицем у багнюку, — не міг нічого досягнути».

І ось тепер, намотуючи кола вокзалом у Варанасі, я запитував у себе, чи готовий по-справжньому програти — впасти лицем у багнюку. Але я й уявити не міг, який вигляд це могло мати на практиці... хіба що просто повернутися назад у монастир. А ще мені пригадалася одна жінка, одружена з алкоголіком. Їхній шлюб тривав багато страшних років, а потім її чоловік записався на 12-крокову програму й перестав пити. Вони мали оптимістичні очікування щодо подальшого життя разом. А натомість через рік розлучилися. Жінка пояснила це так: «Поки він пиячив, я завжди почувалася ліпшою за нього. Щойно він перестав пити, я втратила можливість

звинувачувати його в усьому й почуватися на коні». А далі вона додала, що все-таки в неї з чоловіком збереглися тісні стосунки й уже йдеться про те, щоб знову з'їхатися.

— А що для цього потрібно? — запитав я.

— Я маю звикнути до думки, що гідна того, аби мене кохав не тільки якийсь там пияк, — відповіла жінка.

— А як воно є наразі? — запитав я.

— Я працюю над цим, — відповіла вона.

Мені тоді ця відповідь сподобалася, тож тепер і я собі подумав: «Я теж... працюю над цим». Працюю над тим, аби побачити, в чому раніше полягали особливості ставлення інших до мене... і подбати, щоб це й далі залишалось в полі усвідомлення. «Не відштовхуй. Не притягуй». І також чітко побачити свою потребу тих підтримки і захисту, які мені надавали помічники та опікуни... адже я почав визнавати, яким залежним став від усього цього.

Ретельне вивчення архітектурного компонування вокзалу моєї розгубленості не послабило. Я глянув на годинник. Була майже одинадцята. Невдовзі знайдуть мого листа. Там написано:

«...Дитиною я тренував себе в багато різних способів. Коли я жив поряд із татом, багато часу присвячував ретельним заняттям з медитації, але не перебував тоді в суворому *ретриті* в тому сенсі, що бачився з іншими людьми й міг вільно прийти або піти. А от мій трирічний *ретрит* в монастирі Шераб Лінг відбувалося в цілковитій ізоляції. Ми мешкали маленькою групою на закритій території, не мали жодного контакту з навколишнім світом, аж поки *ретрит* завер-

шився. Це — дві форми практики, але є не тільки вони. Як показав великий йог Міларепа, існує ще традиція мандрювання з місця на місце із зупинками у віддалених печерах і у святих місцях без жодних планів або чіткої програми — просто непохитна вірність шляхові пробудження. Саме цей різновид *ретриту* я й практикуватиму в прийдешні роки».

За лічені хвилини по тому, як стало відомо, що мене нема, про це мали повідомити моєму братові Цокині Рінпоче, та єдиному з моїх учителів, який був іще живий, Ваджрадгарі Тай Сіту Рінпоче. Я уявив свого 93-річного дідуся, коли він дізнається про моє зникнення та беззубо схвально посміхнеться. Я за нього не хвилювався і знав, що він за мене теж не хвилюється. Його світогляд, безмежний мов небо, міг прийняти будь-що. Звістка поширюватиметься, люди дивуватимуться. Куди він пішов? Що він там їсть? «А хто ж про це скаже мамі?» — подумав я собі.

Я всівся на кам'яну підлогу в зоні, відведений для днювання й ночівлі людей. Жебраки мали перебувати поза вокзалом. Деяким із цих людей більше не було куди йти, інші просто їхали через Варанасі й проводили тут ніч або дві в очікуванні свого транспорту. Індійська залізниця така дешева, що цілим родинам по кишені подолати тисячу миль, аби потрапити на похорон чи весілля, де можна просто наїстися досхочу.

Я сів, схрестив ноги й випростав спину, поклав наплічник собі на коліна, а долоні на стегна — відточував образ зразкового монаха. Ось тільки тепер я спромігся помітити власну прив'язаність до цієї

ролі. За кілька хвилин я також помітив, що знову мені доволі тривожно. Поліціанти придивлялися до мене з підозрою. Люди навколо витріщалися. Мое бордове вбрання збуджувало цікавість. Вивчаючи жебраків у Бодг-Ґая, я думав: «Я теж так зможу!». Годинами уявляв, як простягаю перед собою миску для милостині, взагалі не миюся, сплю на кам'яній підлозі або десь у лісі. Але ось таких лещат соціальної оголеності, які вперше відчув іще на вокзалі в Ґаї, — не було в моїх уявних мандрівках.

У тих фантазіях я зосереджувався на відсутності певних речей, наприклад, їжі, чистих і зручних матраців, мила й гарячого душу. Звісно, я уявляв усі ці обмеження, сидячи у своїх чепурних кімнатах, ласуючи улюбленими стравами та перебуваючи в оточенні людей, яких я любив, і які любили мене. Що захопило мене зненацька, то це відчуття ніяковості, бо не було куди заховатися від усіх поглядів, від відчуття, що мене пожирають власні внутрішні обмеження. Я завжди знав, яким є моє місце серед людей, і вони так само це знали. Коли я подорожував, то вирушав у дорогу як емісар елітної групи суспільства, і всі навколо ставилися до мене відповідно. Я так ніколи й не переріс своєї дитячої сором'язливості. Не завжди розслаблено поведився на публіці, не завжди демонстрував невимушений стиль спілкування. Але те потужне зніяковіння, яке відчував тепер, тиснуло на мене не менше, ніж хвиля, що накопилася, коли я зайшов у потяг попередньої ночі. Відчуженість від самого себе переросла у відчуженість від інших. За кілька хвилин я вже був не одним із цих бідних і вбогих, а тим, на кого витріщаються якісь безумці. Коли я обходив той вокзал, то бачив, як люди

зістрибують униз, на колію, щоби помочитися або випорожнитися.

Тепер я знову запустив таке саме сканування, яке вже робив у потязі, щоб розслабити тіло, — принаймні, намагався робити це, спускаючись від тім'я до стоп. Хвилин за п'ять, зусилля змістилися на відчуття змін у моєму тілі.

Я скерував усвідомлення на чоло.

Сидячи спокійно, я намагався зареєструвати всі відчуття там — можливо, тепло, лоскотання чи вібрації.

Тонкі відчуття завжди наявні, але я був надто напружений, щоб їх розпізнавати.

За одну-дві хвилини я підняв долоню до голови й тримав її приблизно за півсантиметра від чола, не торкаючись його. Так моя долоня змогла відчутти жар зсередини й легке лоскотання.

Я опустил руку та повернув усвідомлення до чола. Утримував його там, поки спромігся помітити зсув у відчутті — з жару на тиск, а далі на розслаблення.

Я зберігав усвідомлення цього відчуття, яке постійно змінюється. «Відпусти. Най буде. Хай хоч яке воно приємне — не чіпляйся». Я намагався спочивати в досвіді стійкого усвідомлення.

Далі, зберігаючи стійке усвідомлення, я перемістив увагу на тім'я. Намір полягав у налагодженні зв'язку з будь-яким відчуттям. Я відчував напруження в нервах, у м'язах, у шкірі. Мій ум кружляв понад головою, смикався між минулим і майбутнім. Я повернув свій ум назад у голову. В тіло. Спробував зареєструвати відчуття. Якщо нічого не відчував, намагався залишатися на цьому: на усвідомленні відсутності відчуттів.

«Помічай, чи сприймається відчуття як приємне, неприємне або нейтральне. Далі зупинися».

Я опустився на обличчя, на м'язи щелеп, рота, губ. «Залишайся тут, хай хоч що відбувається, — казав я собі, — і подивися, чи бачиш якісь зміни: і в самих відчуттях, і у твоїх реакціях».

Я хотів сам собі підтвердити, що кожен атом на поверхні тіла, кожен клаптик шкіри, кожна пора є сенсорним рецептором, який постійно змінюється.

Я мав потребу наново пережити безперервність змін, згадати, що кожна мить несе в собі шанс виходу за межі фіксованого ума — плідного ґрунту для тривоги й стресу. Між будь-якими двома подихами або думками є проміжок, абсолютно вільний від концепцій і спогадів, але звички нашого ума тушують цю інформацію.

Позаяк сканування допомогло мені зареєструвати зміни, я отримав підтвердження, що не приречений на цей потужний дискомфорт. Проте розслабитися не зміг, а так і сидів, сповнений жорсткої впертої рішучості. Гординя — прокляття світу богів — не давала мені й поворухнутися, попри сновигання щурів між тими, хто сидів на підлозі.

Озираючись назад, я легко розумію, чому на мене звертали увагу. Я був надто охайним, аби вписатися в обстановку. Моє вбрання було випрасуване, голова і обличчя нещодавно поголені, нігті — підстрижені, а окуляри ще не розбилися. Можливо, я був схожий на представника середнього класу, який забажав здобути собі довід життя безхатків. У певному сенсі так воно й було. «Багато моїх молодих учнів мандрували з наплічниками й мінімальною сумою грошей. У них були свої домівки, куди мо-

жна повернутися... і в мене така є. Мені здається, більшість їх збували багато часу на самоті, в потягах і літаках, або за кермом на автостраді. Вони точно купували квитки на потяг та каву в тих, хто її розносить, і вивчали розклади рейсів, і замовляли собі їжу, і їли на самоті в ресторанах».

Я встав, щоб скористатися громадською вбиральною, а коли повернувся, побачив, що поряд розташувалася родина. Уперше хтось зі мною заговорив.

— Ви з Китаю? — запитав чоловік.

— Ні. Я з Непалу, — відповів я.

Його зацікавленість згасла. Індійцям цікаві чужоземці, але Непал недостатньо чужий, і непальці — не ті люди, яких варто пізнавати. Проте він і далі був налаштований дружньо й хотів побазікати.

Він був у пошарпаному *дготі* та строкатій майці. Вусатий, але решта обличчя поголена. Ніхто в його родині не мав взуття. На жінці було легке пом'яте бавовняне *сарі*, вицвілого помаранчевого кольору, один кінець якого вона вільно накинула на голову. Волосся дитлахів скуйовджене, ніби його довго не мили, одяг на них не за розміром. Серед їхніх лантухів стояла велика сумка з рисом і маленька грубка для приготування їжі. Чоловік сказав, що вони зупинилися тут по дорозі зі свого села на сході; їдуть до родичів, які живуть десь на півдні. Родина чимало подорожувала дешевими потягами, й чоловік непогано знав цей вокзал. Він почав розповідати, де найліпші ятки з чаєм, з горіхами й печивом... Мені приємно було з ним розмовляти, але невдовзі я трішки відвернувся, й він зрозумів мій сигнал: маю посидіти мовчки.



ПУСТОТА — НЕ НИЩО

Приятель із Англії колись подарував мені сувенір із зовсім іншої мережі рейкового транспорту — лондонської підземки. Це була яскраво-червона шапка із золотим написом «Обережно: проміжок». Це попередження пасажирам, щоб не забували про просвіт між платформою і потягом, інакше можна туди ступнути й зламати ногу.

«Не забувай про проміжок», — нагадав я собі. Бо проміжок є і між світами, і між думками, і між емоціями. Проте, на відміну від щілини між платформою і потягом, цей проміжок дуже тонкий: його важко помітити й легко проґавити. Під час одного візиту до Сінгапуру мене повели до вишуканого ресторану під самісіньким дахом шестиповерхового універмагу. Піднімаючись ескалатором, я мав дивну фантазію про ці проміжки. Уявив, як заблукав у підвалі величезного універмагу. Розгублений і наляканий, я вештався серед генераторів і розжарених бойлерів, якихось труб, буркотливих поршнів і гідравлічних машин з їхнім грюкотом. Без вікон. Без простору. Без привабливих товарів. Без знаків, що вказують, де вихід. Контрастуючи з цією пекельною атмосферою, шостий поверх — куди мене й вели обідати — мав викладену рожевим мармуром підлогу, скляні стіни й завітчані тераси. По двадцять чотири години на добу, сім днів на тиждень із підземного пекельного царства на шостий поверх

і назад ходять ескалатори, віддзеркалюють невпинний плин наших станів ума.

Здіймаючись ескалатором, я звернув увагу, що ми не можемо заїхати рухомими сходами за один раз із самого низу нагору або навпаки. На кожному поверсі треба зійти, а потім знову стати на іншу рухому стрічку. Іншими словами, є проміжки. Завдяки тренуванням ми можемо навчитися усвідомлювати ті проміжки — між нашим думками, нашими настроями, нашими відчуттями й нашими подихами.

Чому ці проміжки такі дорогоцінні? Уявіть, що дивитесь на захмарене небо. Якись хмари світліші, якись темніші, якись рухаються швидше, якись — повільніше, якись розсіюються і змінюють форму, розчиняються одна в одній. Далі раптом бачимо просвіт і на секунду з'являється сонце. Цей просвіт між хмарами — і є той проміжок. Хмари символізують нормальний зміст недисциплінованого ума — невпинне бурмотіння про повсякденні справи, про їжу, про плани, хвороби, колишні проблеми, передчуття майбутнього... Ба більше, ці думки сформовані нашою психологічною історією і вихованням у соціумі. Поки вони пролітають крізь ум, набувають емоційного забарвлення від наших пристрастей, жадоби, гніву, заздрощів, гордині тощо. Хмаринка за хмаринкою влітають в ум, спокійно чи бурхливо, створюють несподіванки і навіюють страхи. Ми можемо так загрузнути в історіях, які самі собі розповідаємо, що навіть не намагаємося зазирнути за хмари. Цілком можна помилково прийняти цей плин рухливих хмар-думок за природний ум, що ховається за ними. Та якщо бути уважним, можна розпізнати проміжки — пробліски простору між думками.

Один учень сказав: «Я просто хочу закрутити кран». Вдалий опис звичайного сприйняття нашого мавпячого ума: безперервний водоспад думок. Та завдяки усвідомленню можемо розпізнати — хай навіть те бурмотіння здається невпинним — проміжки все-таки існують: порожні простори, які надають нам можливість отримання досвіду не захищеного ума. В цих проміжках ми переживаємо чисте сприйняття. Без часу, без напрямку, без оцінювання. Хмари бурмотіння й спогадів розходяться — і виглядає сонце.

Проміжок між думками — як і проміжок між подихами або настроями — дає нам змогу на мить побачити оголений ум, не затьмарений упередженнями й візерунками спогадів. Саме ці свіжі проблиски спонукають нас до пробудження і нагадують, що хмари — лише тимчасові поверхневі тривоги, а сонце світить незалежно від того, чи ми його бачимо. Коли помічаємо проміжок, знайомимося з умом, який не тягне руки, аби вхопитися за історію про втрати, про кохання або за ярлик слави чи ганьби, за будинок чи за людину, чи то за домашню тваринку. Це — ум, вільний від хибного сприйняття, яке силоміць утримує нас у повторюваних циклах.

«Проміжок» — то просто інша назва для *бардо*. Розрізняючи *бардо* цього життя й бардо помирання, отримуємо можливість дослідження етапів буття. Але насправді ці етапи не мають виразних меж або кордонів, не мають закінчень або початків. Усе тече. Усе постійно народжується, змінюється, трансформується, виникає і згасає. Якщо наш ум не залипається в якомусь конкретному світі й не прив'язується до обмеженої індивідуальності,

а натомість здатен запускати рух і реагувати на нього, цінувати мінливість, ми можемо створити внутрішню атмосферу, що сприяє розпізнаванню цих проміжків.

Та ясність, до якої можна отримати доступ через проміжки, є природною невимушеною пробудженістю, яка зберігалася у мене і в пекельних світах вокзалу в Гаї, і в божественних світах мого попереднього життя. Вона була й тоді, коли я з відразою дивився на переповнені туалети, коли я жадав захисту й коли злякався тепловозного гудка. Ця пробудженість не залежить від обставин. Вона є зараз. Просто зараз. Вона не збільшується і не зменшується внаслідок жестів ласки або жорстокості. Те, що ми називаємо проміжком, є швидкоплинна мить оголеного усвідомлення, шпаринка на частку секунди, яка знайомить нас із нашим первинним умом і дає змогу відчутти на смак свободу від сум'яття.

Спротив *я-схоплювача*, коли його спонукають відмовитися від себе, може бути доволі завзятим. Його робота — все контролювати. І *его* цього настоятеля пережило клопітку ніч. Навіть тоді, коли мені вдавалося пробитися крізь хибне сприйняття, воно знову зросталося до купи, як розрізане тістечко *моті* — оті японські в'язкі рисові солодощі: ти можеш розітнути його навпіл, а воно знову злипнеться. Такою вже є тиранія *его-схоплювача*. Але самий лишень присмак свободи може розвернути нас у новому напрямку.

Поки ми не розвинули певного розуміння багатьох різних аспектів ума, проблиски пустоти не обов'язково корисні, а іноді можуть і спантеличити. Люди просто не знають, що з ними робити.

Одна моя американська подруга розповідала про свій день на пляжі в підлітковому віці. Літньої пори та дівчина розслаблялася з друзями — і тут раптом вона «зникла». «Усе залишалося на місці — друзі, пляж, вода, — і все це було живе і яскраве. Я все бачила, все чула, але мене там не було». Це тривало хвилини зо дві щонайбільше, і вона сама зазначила, що ніколи не вживала галюциногенних наркотиків. Друзям тоді нічого не сказала про те переживання. Якимось незбагненим чином ці дивні моменти перетворилися на щось сороміцьке, чим не можна ділитися. Вона подумала, що, можливо, буквально ум втратила, а той епізод — симптом божевілля. Ця асоціація між психічним розладом і цим розривом/проміжком переслідувала її багато років — аж поки вона почала практикувати медитацію. Лише тоді змогла використати цей спонтанний досвід, щоби зануритися в глибші стани пробудженості.

А ще ця жінка розповіла мені, що через багато десятків років, коли згадала той епізод у розмові з друзями, які теж прийшли своїми шляхами до медитації, й вони пригадали схожі моменти спонтанного прозріння, але боялися з кимось цим поділитися. Я чув такі історії лише від людей, які потім практикували медитацію. Вони є свідченням, що природа нашого початкового несфабрикованого ума — універсальна й вроджена.

Протягом наступних восьми годин було відчуття, що я просто вріс у підлогу вокзалу. Мої сідничні кістки, сідниці й коліна вже боліли від твердого мармуру. Я жодного разу в останні місяці не подумав про практику медитації без подушечки для сидіння. Я добряче змучився і помітив у собі втому,

змішану з роздратуванням. Люди навколо здавалися вкрай недружніми. Нарешті я зробив вибір на користь вокзального готелю на верхньому поверсі.

Я міг би зусиллям волі проштовхнути свій попередній план ночівлі на підлозі вокзалу. Попри всі виклики, ба більше, завдяки їм, я досі був дуже завзято налаштований на подолання всіх перешкод. На найглибшому рівні навчився розпізнавати усвідомлення вже за багато років до того, і навіть тоді, коли втрачав той зв'язок, довіряв мудрості пустоти. Попри те що хвилі виявилися потужнішими, ніж я передчував, і навіть тоді, коли мені через них ставало важко дихати, я ніколи не втрачав зі свого виднокола великий неосяжний ум, і це забезпечувало мені підтримку. Я ніколи не сумнівався у своїй здатності зберігати розпізнавання усвідомлення або ж повертатися до нього після певного реального розриву. Це допомогло би мені спати на підлозі, якби такий був мій вибір. Але я зробив інший вибір. Я не хотів вдавати супермена. Не мав наміру гратися в героя. І я знав, що змушуючи себе зусиллям волі, тільки заплутав би свій негнучкий ум. На це знадобилося б забагато сил, і я розпочав би війну із собою. А воно того не вартувало. Я констатував, що не зміг змінити себе за одну ніч — і це нормально. Я сплатив сотню рупій (приблизно \$1,50) за дванадцять годин, і мене пустили в кімнату, де стояло 20 залізних ліжок. Приміщення не було ні затишним, ні чистим. Доволі гаряче й неприємний запах. Але після вокзальної підлоги я впав у ліжко ніби в обійми богів.

Визнання дискомфорту й ночівля в гуртожитку здебільшого відповідали моїм намірам (розпалити багаття, аби ліпше роздивитися, що відбувається

всередині). Я хотів дізнатися все можливе про цю дражливу ситуацію — і не відгороджуватися від неї заради спроб комфортно переночувати на підлозі, тим паче, все одно нічого не вийшло б. Я знав, що для трансформації емоцій потрібно, щоб вони посилювалися більше, ніж зазвичай, — стали виразнішими, помітнішими. У тих вправах, які я виконував протягом поїздки, завжди був присутній свідок. От, наприклад, я, який перебуває ось тут, працює зі звуком, що лунає он там. Я-свідок ніколи не зникає. Спостерігач є завжди. Тепер, у гуртожитку, мені потрібно було запитати: Хто відчуває сум'яття? Хто є той «я», на кого вказує монах Наґасена в одній із улюблених навчальних притч мого дитинства?

Лежачи на ліжку, я поринув у історію про царя та монаха. Років за 150 по смерті історичного Будди з прославленим буддійським монахом Наґасеноюдесь зустрівся цар на ім'я Менандр. Цар монаха не знав, тож запитав, як його звать. Монах назвав своє ім'я, але пояснив:

— Це — лише ім'я, умовна позначка. А особистості ти тут не знайдеш... «Наґасена» — то тільки назва.

«Мінґ'юр Рінпоче — тільки позначка. Я — не моє ім'я. Не мій титул. Не моя мантія. Я нині медитую з тим самим прагненням, що й привело мене на ліжку у привокзальному гостелі: перестати отожднювати себе з іменем, із титулом, із мантією, і тим самим налагодити зв'язок із необумовленим умом. Лише безмежний ум може служити іншим нескінченно».

— А хто ж носить мантію, кому вона до вподоби, хто займається медитацією, хто практикує? — запитав тоді цар Менандр.

— Позначка «Нагасена», — відповів монах.

«Хто лежить тут, у привокзальному гуртожитку? Позначка “Мінг’юр Рінпоче”».

Заглиблюючись далі, цар запитав:

— А чи може бути, що волосся на твоїй голові — то є Нагасена?

— Ні, — відповів монах.

Тоді цар запитав, чи можна знайти ту істинну сутність в інших частинах тіла, як-от «нігті, зуби, шкіра, плоть, жили, кістки, кістковий мозок, нирки, серце, печінка, селезінка, легені, кишки, шлунок, екскременти, жовч, флегма, гній, кров, піт, жир, сльози, слина, слиз чи сеча? Можливо, у твоєму мозку?».

Я просканував власне тіло, як робив це в дитинстві, вдивляючись у себе. «Я — точно не мої нігті, зуби чи шкіра».

От і монах сказав цареві, що його особистість не можна відшукати в жодній з перелічених частин тіла.

Далі цар запитав, чи не є монах... «відчуттям насолоди чи болю, певним сприйняттям, чи то пориванням або станом свідомості?».

Набагато легше переконатися, що я — не частина тіла, ніж переконатися, що я — не відчуття або не стан свідомості, бо кілька разів попереднього дня мої почуття все-таки порушували рівновагу ума. Я життям своїм був готовий присягнутися, що не дорівнюю своєму сум’яттю, ані своїм невдачам, ані гордині, ані паніці. Попри те, всі ці речі — хай де вони ховалися — шарпали мої почуття.

Тоді цар звинуватив монаха в брехні:

— Виходить, що ти назвався Нагасеною, попри те що такої людини не існує...

Тут опитувач і опитуваний помінялися місцями. Монах запитав у царя, яким чином той прибув до місця їхньої розмови. Цар сказав, що приїхав колісницею.

Тоді монах почав розпитувати про колісницю:

— А чи дорівнює вона осі, колесам, ярму, віжкам?

«Чи дорівнював потяг до Варанасі колесам, вагонові, турбіні, металевій рамі, моторові?»

Цар відповів, що колісниця не дорівнює жодній із перелічених деталей.

Монах запитав, чи колісниця цілком відділена від усіх тих речей.

— Ні, — відповів цар.

Тож Наґасена припустив, що й цар бреше:

— Ти кажеш, що прибув сюди колісницею, а сам не можеш сказати, що воно таке.

На це цар відповів:

— Я не брешу, бо саме завдяки цим деталям колісниця існує як ім'я... як певне позначення — загальноновживане.

— Так і є, — погодився монах. — Саме завдяки моему тілу, почуттям, сприйняттю й іншому існує Наґасена — як позначення... як загальноновживане ім'я. Але в підсумку жодної такої особистості ми знайти не можемо.

На цьому той діалог, як я його пам'ятав, завершився. «Добре, тож я — не моя медитація, не мої ролі, не мій особливий статус. Хто встане з цього ліжка? Хто пережив стрес у зоні очікування? Де живуть та параноя і те сум'яття? Як вони виникають? Якщо їх не можна локалізувати або зареєструвати органами відчуттів, якщо їхні форми — розмір і маса — більше схожі на хмари, то вони й промайнуть. Промайнуть повз що? Мої руки не можуть їх

утримати. Ага, ось цей мій ум. Як багато проблем він здатен створити!»

Порожні уми, порожні тіла, порожні емоції — але не ніщо. Хвилі на поверхні у формі емоцій, бажань і відрази — теж порожні, так само, як їхня сила. Проте порожня сила хвилі наділена порожньою енергією, щоб накопитися на ум, який теж порожній за своєю суттю, але про це не знає і вщерть напханий ідеями. Та якщо ми не створюємо жодної історії навколо хвилі, в нас є порожня вода, що розчиняється в порожньому океані — наче наливаємо воду у воду. Жодних проблем. Емоції самі по собі — не проблема. Проблема в тому, як ми до них ставимося.

Попри те що наші сни можуть навіть розбудити нас нашим власним сміхом, плачем або криком, ми кажемо, що вони нереальні. І водночас наполягаємо на тому, що страх, паніка, гордіня та ніяковість — реальні. Ми потрапляємо у власні сновидіння й кажемо: «Це — *нереальний я*». Ті ж самі ми потрапляємо у власні страхи й розгубленість і заявляємо: «А ось це — *я реальний*».

«Чи є це тіло реальним? Чи існує таке явище, як “реальний” я або я “удаваний”? Нагасена каже, що його ім’я, ранг, частини тіла тощо — невдавані. Так само і мої ім’я, тіло, страхи або скорботи — невдавані». Термін *не-я* не означає «удаваний я». Але воно все не є *реальним* у тому сенсі, в якому ми собі думаємо. Ані ми самі, ані світ навколо нас не складаються з тих сталих незалежних тривалих характеристик, які ми на все це проектуємо. Наші сприйняття — удавані. Об’єкти нашого сприйняття не є ані вдаваними, ані справжніми.

Мільйони людей помирають щороку, проте якщо ми самі або хтось із близьких має смертельний діагноз, у нас виникає запитання: «Як же це сталося?». Набагато більше нас мало би цікавити інше питання: Яким чином нам вдається зберігати такі очевидні похибки сприйняття? Ми не можемо вхопити їх руками. Не можемо прикувати їх ланцюгами. Самий тільки ум має силу, щоб стримати ці абсолютно хибні твердження про те, хто ми є. «Існує лише одна перешкода для пізнання моєї власної сутнісної пустоти — це хмара ума, що загрузла в цьому в'язкому сум'ятті, або у прив'язаності до своєї ролі, або у власній нездатності чи небажанні дозволити цим хмарам проминати». Цих думок було ще замало, щоб я зовсім розслабився, але вони вже дали мені змогу відновити завзяття, аби далі докидати хмиз до вогню.

Щоб усвідомити, що зміни і є саме життя, достатньо поглянути на себе та на людей навколо. Так ми отримуємо інформації навіть більше, ніж нам треба. Але не хочемо все те бачити, й наше заперечення породжує *дукху*, — що перекладаємо як «невдоволення». *Дукха* різниться за рівнями від мук і агонії аж до невдоволення, тривоги, збудження і роздратування. Кожен рівень віддзеркалює певну стривоженість ума, що виникає, коли ми підмінюємо реальність, яка вона є, тією, якою ми хотіли б її бачити.

Власний досвід навчив мене, що ми засвоюємо цей урок — а потім старі звички повертаються і ми маємо засвоювати його знову й знову. Про брехливість звичного ума я дізнався з одного дуже специфічного випадку з мого дитинства в Нубрі. Будинок наш стояв на пагорбі, а однолітки мої мешкали

нижче. Щоб зустрітися з ними потай від дорослих, я вислизав зі свого дому, робив спеціальну фігуру з долонь біля рота і видавав звук, приблизно як зозуля: «Ку-ку-у-у-у». Якщо хлопці мене чули, то видавали такий само звук у відповідь, і ми бігли у своє потаємне місце, в гайочок неподалік, де росли височезні дерева. Їхні стовбури й гілки були покручені за багато років. Деякі утворювали справжнісінькі склепіння над головою, інші просто безладно перепліталися або хилилися до землі...

У тому гайку ми змагалися, хто видереться на дерево найвище і найшвидше. Наче мавпа, я чіплявся рукою за гілку, а потім розгойдувався, щоб зачепитися другою рукою за гілку вище. Одного дня, коли я саме отак розгойдувався, раптом почувся гучний хрускіт. Я приземлився на спину, а моя мантія задерлася й накрила мені обличчя. Зламана гілка ще була у мене в руках. Коли я нарешті виплутав голову з ганчір'я, побачив свою бабуся, яка дивилася на мене згори. Я лежав нерухомо в очікуванні того, що вона мене сваритиме за втечу з дому. Натомість бабуся лагідно сказала:

— Дай мені цю гілку. Я тобі дещо покажу.

Я сів на землі й простягнув їй гілку. Вона сказала:

— Ти думав, що ця гілка міцна, але подивися...

Під корою деревина була геть гнила і м'яка — просто трухлява.

Упродовж наступних днів я багато годин думав про це дерево, намагався зрозуміти, чому речі не є такими, якими здаються зовні. Мої очі мене обдурили. Дерево мене зрадило. Якщо не можна довіряти зовнішнім виявам, на що ж тоді покладатися? Я хотів упевненості, хотів, аби гілка пообіцяла не ламатися — аби я не впав. Як можна жити у світі,

де немає впевненості ні в чому, де ми не можемо покластися на жодну сутність — навіть на єдину мить. Ця думка здавалася мені абсолютно нестерпною.

Після того, змагаючись із хлопцями, я спершу перевіряв кожну вищу гілку перед тим, як відпускав нижчу. Та головню той досвід послужив мені за урок: навчатися слід невпинно. Що треба для того, аби сприймати дерево як процес, а не як об'єкт — як форму життя-смерті, що росте, старіє, вмирає і трансформується? А як щодо людини, яку ми любимо найбільше?.. А як щодо нас самих?

Уроки мінливості не можна вивчити за день. Наші звички надто вкорінені. Ми вчимося, отримуємо осяяння... але не використовуємо його, або воно здається нам надто загрозливим. Будда назвав схильність до сприйняття мінливого як тривалого однією з головних причин невдоволеності. Ми знаємо його як Найвищого Лікаря, який запропонував нам ліки від хвороби *сансари*. Утім ніхто не починає вживати ті ліки, аж поки не діагностує у себе цю хворобу.

ЯК ЩОСЬ ПОМІТИВ, ТО СКАЖИ

Наступного ранку я повернувся на кам'яну підлогу з наміром усе ж таки там ночувати. Після ночі в готелі, спускаючись сходами, я почувався так, ніби йду в самісіньке пекло, щоправда, до менш жорстокого пекла, ніж напередодні, — тепер там було більше повітря й світла. Люди вже здавалися не такими злими, не такими похмурими. Поліціанти поводитися не так підозріливо. І гамір був не такий уже й гучний.

Воду я пив, але нічого не їв від моменту, коли залишив Тергар. Я підійшов до ятки з харчами, де купив пачку печива й чашку *масали* — дуже смачного чорного чаю з кип'яченим молоком і цукром. Зазвичай я п'ю чай без цукру, але того ранку подумав собі: «Все змінюється, тож хай буде цукор».

Я поніс свій сніданок на лаву в головній зоні очікування. Печиво було з арахісом і жовтою сочевицею, смачне, але пересолене, тож я повернувся до ятки по другу порцію чаю. А потім ще по одну. Спочатку відклав собі трохи печива на потім, але дуже швидко зжер і його.

Я повернувся на те саме місце на кам'яній підлозі, але після солоного печива мене так мучила спрага, що невдовзі я встав і пішов з вокзалу, щоб купити води у вуличного торговця. Також я купив

трохи смажених горішків, загорнутих у конус із брудної газети. А тоді повернувся на вокзал. «Хіба жебраки купують воду в пляшках? То чи не схожий цей монах на самозванця? Хтось цілком може донести на мене — такого підозрілого».

Під час відвідин Нью-Йорка я бачив оголошення на станціях громадського транспорту: «Як щось помітив, то скажи». Мета їхня — заохочення громадян до уважності щодо підозрілої діяльності — як-от, наприклад, до того, що я там вештаюся, мов неприкаяний... хоча у Варанасі таких безліч. І все-таки від Нью-Йорка до Варанасі певні речі видаються однаково: те, що ми мить за миттю втілюємо в собі фізичні зміни, щодня перетинаємо різні світи *сансари* і проживаємо низку невинних нескінченних змін нашого повсякденного життя й середовища. Змінюється погода, змінюються наші думки, змінюються тіла. Ми змінюємо роботу, житло, положення у просторі. Визнати мінливість на рівні інтелекту — найпростіше. Проте, здається, нам важко цілком зрозуміти, як скористатися інформацією: як змусити її служити для збагачення життя — свого й чужого. Коли я залишив домівку, нікому не повідомивши, куди прямую, з наміром жити на вулиці, цим підтвердив істину про мінливість і водночас нею скористався. Я не був зобов'язаний залишатися в межах особистості Мін'юра Рінпоче. І не збирався. «Утім я дечого не бачив... того, що стримує мене просто зараз. Як же спантеличують ті наші старі звички, що обіцяють комфорт — обіцяють навіть тоді, коли вочевидь працюють проти нас. Ґрунтуючись на тому, що я бачу, можу сказати: спротив змінам призводить нас до конфлікту з реальністю, а це спричинює постійне невдоволення».

Я очікував, що замість святинь, зображень Будди й священних текстів про храмове життя, матиму ліси та сільські майдани; що інші пасажери перетворяться на мою *санкху* — на моїх супутників — на цьому шляху; що вокзал стане моєю оселею; що мандрівники, які квапляться у своїх справах, виявляться живим втіленням кам'яних бодгісатв із храму Магабодгі. Але просто в той момент мені було шкода, що я не дивлюся в калейдоскоп і не маю змоги просто струснути композицію цього сновидіння... бо мені не вдавалося сприйняти його як світ Будди. Тут мені несила розгледіти в жодній особі природу Будди — тобто вроджену здатність до мудрості та чуйності — причому, розгледіти тією самою мірою, якою сам володію цією природою, не більше й не менше.

Близько полудня я зголоднів. Їжа — рис і *дал*. Хай як багато я з'їв, але якщо не було рису й *далу*, це їжею не вважалось. А вже минуло півтори доби відтоді, як я їв рис і *дал*. Я роззирнувся й побачив чоловіка, з яким спілкувався напередодні. Я запитав, чи знає він гарне місце, де можна поїсти рису й *далу*. Він порадив харчову ятку біля вокзалу. Я запитав, де обідає він сам. Чоловік пояснив, що в їхньої родини зовсім немає грошей, тож вони самі собі готують рис на обід. Я сказав: «Сьогодні я пригощу тебе й твою родину обідом». Вони зібрали лантухи, й ми всі вп'ятох пішли до ятки, де добряче і з задоволенням попоїли. А потім повернулися на кам'яну підлогу.

Стани ума й далі рухалися ніби обертовими дверима. Приблизно так, як під час поїздки потягом, моменти умиротворення змінювалися відразу,

ворожістю та осудом. А потім потроху на головне джерело роздратування перетворилися звуки — особливо голос із динаміків, що викрикував номери потягів та платформ.

Я пригадав одного учня зі Східної Європи — величезного дядька, який нависав наді мною, мов гора. Він був не дуже привітним, але брутальним — ніколи. Він пояснив, що йому нібито й близька невблаганна інтелектуальна послідовність тибетського буддизму, але здається, що наша традиція надто обмежена культурно та релігійна — останнє слово він вимовляв із особливою зневагою.

— Я хочу просто сидіти й медитувати, — скаржився він.

— Добре, — мовив я. — Без проблем. Так і роби.

Він спробував під час нашого групового *ретриту*, але не зміг, бо в кімнаті було надто гамірно.

Я запропонував йому присвятити певний час медитації на звук.

Він спробував, але й таку медитацію практикувати теж не зміг, бо його надто дратували звуки співу.

Я запропонував при цьому запитувати в себе: «Коли починається роздратування?».

Він визнав, що задовго до того, як зайти в залу для медитації, відчув таку прив'язаність до власної антипатії, що в умі просто не залишилося місця для дослідження.

«А звідки ж прийшло моє роздратування?»

Кожна година підготовки до *ретриту* була сповнена радості. Я відчував глибоку впевненість. Місяцями перед втечею були моменти, коли я побоювався, що через надмірне збудження викажу свій секрет — особливо під час спілкування з моїм

братом, Цокні Рінпоче. З усіх братів він найближчий мені за віком, і саме з ним я найбільше ділився всім, що відбувалося в моєму житті.

Крок за ворота Тергару справив на мене надзвичайно потужний вплив — ніби шок, неначе блискавка, яка вдарила в мавпячий ум, — на якусь хвилину все бурмотіння, все концепційне коментування враз припинилося. Було обірване. І це — прекрасне відчуття. Ум за межами слів, за межами концепцій. Осяяний і живий. Але потім не прийшло таксі, і я послизнувся в багні, і я боявся, що мене побачать, і в мене не було помічника. «Але роздратування зародилося не так. Це пояснення — надто просте». Я знав, що не дорівнюю назві Рінпоче, ані будь-яким своїм титулам. Але я думав, що відкинути ці ілюзорні реальності мені буде легше, ніж виявилось насправді... адже вони є тільки ідеями. Порожніми концепціями. Вони не існують. Вони не були складовими мого істинного я. Я навіть підозрював, що ці сутності можуть вжитися в мене глибше, ніж я визнавав, поки жив у своїй повсякденній рутині, але я не знав, як глибоко вони вкоренилися в моєму тілі. Позаяк вони сфабриковані, сконструйовані, їх таки можна трансформувати — але це потребує більшої роботи й наполегливішої практики, ніж я передбачав. Неможливо просто припинити їх функціонування зусиллям волі, як ми знімаємо бриля, зайшовши в затінок. Це все одно, що сказати: «Я — пустота, їжа — пустота, голод — пустота», — а потім померти від голоду. Нікому від цього користі не буде.

Сидячи на підлозі вокзалу, я знав: якщо ці відчуття такі тривожні, у мене вкрай хибне сприйняття себе.

Так завжди діє страждання — ми стаємо вразливі до нього через власне хибне сприйняття. Я пригадав, як роздивлявся в парках по всій південно-східній Азії людей, які практикували бойове мистецтво *тайцзіцююнь* (*тай-цзі*). Я споглядав їх збоку, в захваті від відкриття, що їхній захист ґрунтований на плинності, а не на спротиві. У *тай-цзі* майстер бойового мистецтва просто не залишає ударові супротивника місця, куди той міг би поцілити. Те саме стосується майстрів ума. Що жорсткішим є наше відчуття власного «я», то більшу ми залишаємо площину, куди можуть влучати стріли. «У кого ті стріли встряють? Кого дратує весь цей гамір? Хто, крім величного лами з бездоганными манерами, відчуває відразу до смороду туалетів і немитих тіл? Я хотів би сприймати цих безхатьків з такою самою любов'ю і повагою, як власних учнів... але ці люди мене не обожнюють, вони мені не вклоняються... не поважають.

Ти ж сам про це просив! Так, так. Я знаю... але ж... я досі ношу шапку пихи на своїй гордій голові, але ніхто її не помічає. Ці люди навколо — які просто не бачать Мінґ'юра Рінпоче — поводяться неналежно, і це спантеличує, тож я просто не знаю, що робити».

Я сидів собі тихесенько, а моє дихання поверталося до свого звичного ритму. Упродовж кількох років я помічав розростання прив'язаності до моєї ролі вчителя — вона мовби обростала гілками. Невідчутно, лусочка за лусочкою, мушля потроху більшала. Ділитися *дхармою*... це приносить величезне задоволення. Саме цим займатись я хотів найбільше. Але поступово прийшло інтуїтивне усвідомлення, що я почав потроху роздуватися, наче

пава від усієї тієї уваги, яку отримував мандруючи світом, коли мене завжди сприймали як персону непросту й важливу. Я майже впіймав себе — але не зовсім — на тому, що тягнуся до підлабузників мов рослина до сонця. Це давало відчуття тепла й ситості, аж поки потроху я помітив приховану небезпеку й відчув, що збився з курсу. Мій тато багато разів нагадував про потребу якнайшвидше відсікати будь-які прив'язаності — пильнувати за цим. Відсікти прив'язаність до ролі вчителя — був один із мотивів цього *ретриту*, хоча я ніколи раніше не переживав подібного відчуття так само виразно. А тепер мої безмовні випадки проти людей навколо відчувалися так, ніби прорвався отруйний фурункул, і тепер може початися зцілення.

Я відчув, що потребую руху, тож підвівся, щоб купити ще пляшку води. Походив навколо яток. Погуляв кілька хвилин вокзалом, а тоді повернуся на місце. Родина, яку я пригостив обідом, мирно дрімала — дітлахи вклялися на батьків, як на подушки. Я скучив за своїми рідними. Скучив за піклуванням — мені давали не лише захист, а й прив'язаність... Я ледь стримував сльози.

ЗАВІТАЛА ПАНІКА В ГОСТІ — МОЯ ДАВНЯ ПОДРУГА

Десь годину я просидів відносно спокійно, а потім у мені знову почав проростати дискомфорт, ніби колючки протинали шкіру. Невдовзі я дійшов висновку, що цей поганий сон гірший за панічні напади, якими я страждав у дитинстві. Приблизно п'ять років, відтоді як мені виповнилося дев'ять, у мене траплялися ці напади під час граду або грому з блискавками, а також коли мене оточували незнайомці. Мені ставало нудотно, паморочилося в голові, а потім я застигав наче олень у світлі фар. Горло стискалося. Я задихався й пітнів. Доступ до мислення просто закривався. Мене не можна було втішити, бо я не чув логічних аргументів від дорослих, яким довіряв. Я не міг належно розглянути свою ситуацію. Мій ум був охоплений страхом, і під завивання вітру я міг просто тремтіти десь у куточку, мов хворе цуценя.

Я сподівався, що в 13 років, розпочавши традиційний трирічний *ретрит*, під час якого ми постійно жили в монастирі, якимось дивом переросту ті напади. Але вони не припинилися, і групові заняття часто навіть їх провокували. Двічі на день уся спільнота збиралася у залі для молитов і церемоній. Спів часто відбувався під акомпанемент: ревіння довгих і довжелезних мідних тибетських сурм, брязкоту

великих цимбалів і ударів у малі й великі барабани. В одній залі збиралися близько 20 монахів, і всіх нас огортав густий дим пахощів. Звісно, це все мало символізувати світ Будди, де панують мир і молитва, — але не для мене. Бували дні, коли той гамір доростав до оглушливого кресендо, моє горло стискалося, і я втівав із цього нестерпного приміщення до своєї келії. Паніка вдиралася в мій ум ніби орда загарбників, і я почав її ненавидіти.

Під час спілкування наодинці з Таєм Сіту Рінпоче, настоятелем того монастиря, я розповів про ці напади, а також про страх і тривогу, пов'язані з ними. Я сказав, що групові молитви зводять мене з глузду. А він мовив: «Коли купа негативних емоцій розгорається ніби вогнище, разом із тим розгорається і мудрість». Ті слова вселяли надію, але я неправильно зрозумів учителя. Я вирішив, що мудрість тут означає вправні й наполегливі зусилля, щоби позбутися паніки. Я не подумав про мудрість, яку можна здобути, коли все твоє лихо просто розчиняється на тлі безкрайого неба. Я не міг досягнути можливості співіснування паніки й мудрості.

Найбільший і останній панічний напад стався, коли мені було майже чотирнадцять. Добігав кінця перший рік *ретриту*. Мені не вдавалося перерости той звук чи то свій страх... і було принизливо думати, що я сам та інші вважають мене слабким і кволим. А кожен, хто потрапляв у пекло ненависті, знає: ніщо не посилює твою сліпоту щодо об'єкта ненависті більше за твою особисту відразу. Але я сповнився рішучості до того, щоб наступні мої два роки в *ретриті* не були такими самими. Я звернуся до вчення й до практики, щоб опрацювати паніку. Врешті (думав я), якщо дерево зі зламанною гілкою

не є чимось незмінним, тоді, напевно, й паніка моя не може бути чимось незмінним. Чи можливо, що проблема не в громі, не в граді й не в незнайомцях? Що саме це потужне страждання у моєму тілі — а не тільки якась там іграшка або гілка, що є десь зовні, — так само є продуктом ментальних викривлень? А правда в тому — як і навчав нас Будда — що насамкінець будь-яке страждання творимо ми самі.

Я три дні просидів у своїй келії на самоті, споглядаючи свій ум. Просто споглядав — не контролював, не маніпулював. Просто споглядав, щоб переконатися: ніщо не тривке, все рухається — відчуття, сприйняття, враження. Я прийняв той факт, що сам доклався до того, аби ці напади ніде не поділися, використовуючи для цього два аспекти бажання: *відкидати* проблему, аби її позбутися, але це тільки підживлює страх перед панікою, так само, як і страх перед самим страхом; а також намагатися щось *притягти* до себе, як ми робимо, коли хочемо додати у своє життя те, що нам здається протилежністю: «Якби я тільки міг позбутися паніки, моє життя було б прекрасним». Я й далі розділяв світ на протилежності: добре-погано, світло-темрява, позитив-негатив. Я ще не збагнув, що джерелом щастя є не відсутність проблем у житті. Я почав трохи розуміти, яким чином сам докладаюся до свого болю, але цього було недостатньо, щоб відмовитися від моїх шаблонів. Я загруз у густій хмарі паніки й не міг відділити себе від неї. Панічні напади були мов залізна брила, що накочувалася на мене та руйнувала мою здатність до відчуття будь-чого, крім її безжального тиску. Але щойно найгірший напад минув і я спробував проаналізувати, що трапилося, та сама брила розпалася вщент і перетворилася на

матерію, таку м'яку й пухку, наче крем для гоління. Так я спромігся побачити зсув власного сприйняття. Та щоб переконати себе надовго, потрібно було знову й знову підтверджувати мінливість в усі доступні мені способи.

Щоб це зробити, я мав перетворити кожен об'єкт та подію на можливість підтвердження: моя паніка є мінливою — кожен подих, кожен звук, кожне відчуття. «Дерево за вікном виросте й помре. Салджай Рінпоче вже старий і помре. Зображення божеств у святині вицвітуть, сусідські цуценята підростуть. Мій голос змінюється. Пори року змінюють одна одну. Мусон пролетить». Що більше я заглиблювався у мінливу природу всіх явищ, то міцнішала впевненість: моя паніка — лише ще одна непостійна хмарина... і згодом я більше не міг уже сприймати її як таку річ у цьому світі, що не може змінитися. «Ну, добре, отже, й це може змінитися. Ця хмара не має якоря. То й що? З того, що вона може змінитися, не впливає, що саме так воно й буде».

На той момент я вже дещо дізнався, як перебувати в усвідомленні й більше довіряти спроможності ума до пізнання за межами концепцій. Коли виникає необхідність повернення ума, який заблукав серед чуттєвих об'єктів або серед проблем, це не означає, що ум зник або вмер. Навпаки. Коли ми відволікаємо ум від його занурення в нескінченну серію конкретних об'єктів, думок або проблем, він тільки більшає: розширюється, яснішає і виходить за межі уяви.

Я дійшов розуміння: якщо дозволяю паніці просто бути й при цьому розпізнаю усвідомлення, згодом переконуюся, що паніка є лише вияв мого

ума. Таким чином паніка самотійно звільнюється — у тому сенсі, що паніка, як і решта наших думок, емоцій і відчуттів, уже й без того вільна в собі й від себе. Звільнення відбувається через зміну сприйняття. Немає потреби звільнення від своїх проблем унаслідок дії певних зовнішніх сил. Я побачив, що звільнення ніколи не приходить через зосередження на самій паніці або на будь-якій іншій проблемі й через спроби позбутися її. Ми дозволяємо їй бути, а потім насувається наступна хмара й летить собі геть, накочуються то спокійні хвили, то буремні... Проблеми в житті не закінчуються ніколи, люди, яких я люблю, не житимуть вічно, і я переживатиму нові страхи й тривоги. Та якщо я розпізнавав власне усвідомлення, все у мене було добре. Я впорався і з хмарами, і з хвилями, я злітав на них, грався ними, вони мене штурхали, але я в них не тонував. Я не потрапляв у цей полон. Нарешті я знайшов єдиний надійний порятунок від страждань: не намагатися позбутися проблеми. І тоді хвили не намагаються позбутися мене. Вони ніде не подінуться, але й не зашкодять. Головне осяяння сталося через споглядання мінливості. «Мої думки нетривалі, моє тіло змінюється, цей подих змінюється. Моя паніка змінюється, життя, якого я хочу собі, — зміниться. Усе, що ми переживаємо, подібне до хвиль на поверхні океану — вони здійснюються і спадають». Замість асоціювати себе з панікою, як певним нерухомим залізним блоком, я повільно навчився охоплювати ширшу безособову картину руху: хмари, рослини, літаки, люди — приходять і відходять, виникають і зникають, живіт надимається потім стискається.

Я побачив, що замість позбуватися паніки, мені треба познайомитися з негнучким відчуттям влас-

ної персональності, яка постійно старається втримати речі на місці. Мені вдалося дозволити паніці жити власним життям. Вона зникне назавжди або, можливо, з'являтиметься знову й знову, але, в кожному разі, я можу з цим жити. І я побачив: навіть якщо позбудуся паніки, здійматимуться інші хвилі, й завжди виникатимуть певні складні обставини, скорботи, хвороби, тривоги та потужні емоції. Але за відсутності негнучкого ума всі ці проблеми повсякденного життя згодом невимусовно повертаються до більшого й ширшого ума-океану. Намагання зупинити ум подібне до намагання зупинити хвилі або вхопити повітря руками. Це неможливо.

Після останнього панічного нападу в мене не виникало більших страждань і я й не думав, що вони колись виникнуть. Я хотів здійснити мандрівний *ретрит* саме з огляду на його труднощі. Але по тому, як мені вдалося подолати панічні напади, я думав, що тепер жодні перешкоди не зможуть протистояти моїм зусиллям. Я вбив дракона, розпізнавши його істинну природу, і понад 20 років відтоді всі подібні демони трималися від мене якомога далі — аж поки я зіткнувся з болісним сум'яттям і страхом відторгнення, що їх спочатку пережив на вокзалі в Гаї, а потім вони посилюлися тут, у Варанасі.

У дитинстві я навчився приймати той факт, що сам по собі страх перед панікою може спричинити напад — ніби ця подія матеріалізується силою проєкції. Тому, крім паніки, моїм ворогом став також і страх — ще одне джерело страждань, яке часто заперечують та ігнорують. Щодо всіх не любих мені частин мого «я» єдине, чого я хотів, — позбутися їх,

викинути на смітник. Я не розумів їхньої цінності як добрива для моєї психічної рівноваги.

Тепер, на підлозі вокзалу, я бачив, як наростає страх — наче якісь випари здіймаються в проміжку, що відділяв мене від інших. Коли ставишся до інших як до інших, це перетворює їх на передвісників лиха. Щоби позбутися страху, мені довелося б самому перетворитися на іншого — а це дорівнювало б моїй смерті як Мінг'юра Рінпоче. Однак на той момент — коли мене ще не відділяли від дому навіть 48 годин і я вперше опинився зовсім сам — мої особистісні риси зміцнилися ще більше, попри всі мої наївні очікування того, що я зможу миттєво їх позбутися. Але ж я свого часу навчився не зважати на панічні напади й дозволив померти тому хлопчикові, яким тоді був. Колись я думав, що паніка шарпатиме мене до кінця життя, але з'ясувалася, що й вона є порожньою за своєю суттю. Мої ролі були, по суті, порожніми, але з позиції мого досвіду не були нічим». Вони спокійно дрімали впродовж тривалого часу. Я не передчував, що активую тих сонних драконів на початку моєї подорожі — а ось тепер уже вивів їх на поверхню і вітав шанс побачити їх у денному світлі. Я звернув на все це увагу, і тоді вирішив, що зробив того дня все можливе. Замість ночувати в залі, я повернувся до вокзального гуртожитку й знову сплатив сотню рупій за наступні 12 годин.

«Я — не моє сум'яття, — сказав я собі, — не моя розгубленість або параноя...» — хай навіть усі ці почуття здаються достатньо щільними, щоб їх навіть помацати. Монах Наґасена погоджувався з цим, коли стверджував: «Завдяки моєму тілу, мінливим відчуттям тощо існує дехто Наґасена — існує як по-

значення, як загальноживане слово, як ім'я. Але в підсумку там немає жодної особистості».

Але, але...

Друга ніч у Варанасі знову застала мене на ліжку вокзального гуртожитку; цього разу я ментально став у стійку маленького боксера. Я стиснув кулаки й бився з Нагасеною так само, як робив це хлопчиськом, так само, як сперечався зі своїм наставником, Салджаєм Рінпоче, наполягаючи: «Ось же — я. Я існую. Як може мене тут не бути?». Знову й знову Салджай Рінпоче казав мені: «Ти тут і не тут. І так, і так. Наче мотузочка, сплетена з трави, й та само мотузка, що перетворилася на попіл. Той самий та інший».

Клубки мотузки з трави, що їх можна купити будь-де в Індії та в Непалі, іноді використовують як паливо для приготування їжі. Грубий матеріал згорає, і мотузка перетворюється на попіл. Форма залишається тією самою, але втрачає масу. Салджай Рінпоче порівнював трав'яну мотузку з персональністю, а перетворену на попіл мотузку — із «простою персональністю». Ця проста персональність є мною, який повноцінно функціонує, але позбавлений егоїстичних тривог. Це — пробуджена персональність, позбавлена я-схоплювача — отже, звільнена від прив'язаності до ярликів, з яких складається наша індивідуальність. Це — здорова персональність, яка орієнтується на власний здоровий глузд і не підвладна тиранії звички за щось хапатися. Позаяк вона «проста», це нівелює хибне сприйняття персональності як чогось незмінного — та *простота* більше схожа на голограму, видимої форму, яка не піддається гравітаційному впливові звички до хапання і схильності

до поєднання нашої індивідуальності із зовнішніми явищами.

У нас є частини тіла, емоції та відчуття, які назвав Нагасена, — але Нагасена звертає увагу на те, що вони не додаються до цілісного вродженого мене. Тому існує можливість існувати як *просто я*, як хтось, позбавлений хибних уявлень про персональність і вільний від помилкових поглядів — особливо від хибного розуміння, ніби складання частин призводить до утворення чогось реального і незалежного самого по собі, незалежного від оцінок і обставин. Ми всі самі робимо себе жертвами хибної особистості. Ми приймаємо численні фрагменти за певне сутнісне незмінне я, а тоді передаємо контроль *его*. Але ми можемо навчитися змушувати *его* працювати на нашу користь у здоровий, конструктивний спосіб. *Просто я* функціонує без прив'язаностей. Воно не завжди заглиблене в маніпуляції світом заради власного задоволення.

Ми прагнемо звільнення, яке приходить від розпізнавання свого «я», що визначається не через хапання, а тому здатне бачити свій початковий стан. «Чому тоді я наважився на цю подорож і що я шукаю? Просто зараз я шукаю можливостей відпустити всі ті ілюзорні капелюхи, які надягаю на свою ілюзорну голову, які існують у цьому умі, сфальсифікованому розгубленістю й забрудненому хибним сприйняттям, — капелюхи, які ніколи не існували. Усі вони є фальшивими особистостями, створеними фальшивим особистісним умом за підтримки сфабрикованого штучного я. Їх засвідчує викривлене сприйняття, й вони підкріплені звичкою... А що вони не реальні, то й най собі будуть, а я до них не прив'язаний і не прив'язуватимусь. Я кину їх

у вогонь. Я підкину до вогню згорнуту в клубочок трав'яну мотузку цих капелюхів-особистостей. А що тоді? Чи перетворюсь я на попіл, чи стану “просто” Мінг'юром Рінпоче? Чи ж то елементарно перетворюся на труп — мертвий або живий труп? Жити не пробудженим для істини про пустоту — все одно що долучитися до живих мерців».

Я вклався на ліжку — не мотузка й не попіл, а щось проміжне.

ДЕНЬ НА ГГАТІ

На третій день у Варанасі я вийшов із гуртожитку, пройшов через центральний вхід, оминувши зону, де напередодні сидів на підлозі, й далі попрямував до ггатів, розташованих кілометрів за вісім. Кожен ггат є комплексом із високих кам'яних сходів, які спускаються до Гангі, а у Варанасі таких ггатів є понад вісімдесят, і разом вони складають священне серце індуїзму.

Я рушив дорогою вздовж річки. Кроки мої не були ні повільними, ані швидкими, й невдовзі той рух розчинився в розслабленому відчутті медитації під час ходьби. Я розширив своє усвідомлення, щоб охопити досвід руху. Звернув увагу на відчуття в ногах і ступнях, коли вони рухалися, на човгання підшов укритою порохом дорогою, на кольори й сильні запахи навколо. Упродовж певного часу я зважав на ці відчуття і дозволяв моєму усвідомленню рухатися разом із ними. За кілька хвилин моє усвідомлення розширилося дужче, охопило думки і враження, що проходили крізь мій ум. Думки не обов'язково є перешкодою для медитації — за наявності усвідомлення їх можна використовувати на підтримку медитації, як дихання. Я відкрив свій ум і дозволив переживанням пролітати крізь нього, наче хмарам різної форми й розміру, що плывуть небом.

Я повернувся думками до моїх попередніх відвідин ггатів, і рухи мого тіла — підняти, перемістити,

встановити одну ступню поперед іншої — супроводжували рух моїх думок. За кілька років до того я приїздив сюди в супроводі монахів і 15–20 учнів. Ми зупинилися в чотиризірковому готелі колишнього військового містечка позад ґратів. (Підняти, перемістити, встановити.) Першого ранку нашого візиту нам на світанку влаштували поїздку Ґанґою на човні. Я вийшов у хол готелю, де монахи й студенти вітали мене посмішками, складаючи перед собою руки й уклоняючись від пояса, а деякі підносили офіру — білий церемоніальний шарф. (Підняти, перемістити, встановити.) Я сів у лімузин і поїхав до річки, де на нас чекав великий човен. Дерев'яну лаву, призначену для мене, встелили вишитим полотном і поклали подушечку. (Підняти, перемістити, встановити.) Веслярі гребли від берега, а тим часом вставало сонце, забарвлювало сходи з вапняку рожевим, і на березі почали збиратися люди для ранкового омовіння. (Підняти, перемістити, встановити.) Ми купили гірлянди з чорнобривців і пустили їх на воду, на офіру для нещодавно померлих, а ще ми зробили офіру запалених свічок, які пустили плисти на пальмовому листі.

Прочани долають величезні відстані, щоб скупатися саме на цій ділянці. Вони приходять, щоб очистити свої душі (підняти, перемістити, встановити) і звільнитися від колеса *сансари*. Хто помре у Варанасі, того вважають благословеним, тож тут діють спеціальні пансіони для побожних індуїстів, які приїжджають, аби померти й бути спаленими на березі річки. Якщо родина може собі таке дозволити, вона привозить своїх померлих сюди, щоби вкласти на поховальне багаття, а по тому висипати попіл у священні води. Повітря повнилося

запахами пахоців і обгорілої плоті. Ми повернулися до готелю й сіли за довгі столи в пишному садку, де офіціанти в тюрбанах розносили свіжі фрукти, сир, рогалики й каву з молоком. (Підняти, перемістити, встановити.) Я подумав, що залишив Тергар лише днів зо два тому, але згадки про нього вже ніби належали іншому життю. Тоді я пригадав одного зі своїх дорогоцінних учителів, Ньошула Кх'єна Рінпоче. Ніхто не ходив по цій землі більш невимушено за нього — він рухався кімнатою з грацією фігуриста. Здавалося, його ступні не відриваються від підлоги й не опускаються на неї — а ковзають. Серед основних моїх учителів, лише він свого часу жив на вулицях як *садгу*. Він походив із простої родини й ледь вижив, утікаючи з Тибету. Тож, коли він просив милостиню, це була для нього не перша зустріч із голодом. Титул *кх'єн* вказує на видатного практика, а також на дослідника традиційних текстів. Позаяк його не ідентифікували як *тулку*, тобто реінкарнованого майстра, він не мав успадкованих із минулого обов'язків. І він мав менше формальних обов'язків, ніж багато інших поважних лам, — не мусив дбати про монастирі.

Про те, якою незвичайною людиною є Кх'єн Рінпоче, я знав від тата. І річ не в тім, що саме він казав. Сама згадка про Кх'єна Рінпоче вочевидь сповнювала його щастям, і вимовляючи його ім'я, батько неодмінно радісно посміхався. Особисто я познайомився з Кх'єном Рінпоче 1991 року, коли мені було сімнадцять. У мене була перерва між першим трирічним *ретритом* і наступним, у якому я вже мав виконувати роль наставника. Мене запросили в Бутан відвідати церемонію кремації великого майстра тибетського буддизму Ділго Кх'єнце

Рінпоче. Кх'єн Рінпоче мешкав саме в Бутані, тож я домовився про зустріч із ним. Тоді я сказав, що хочу в нього вчитися, але така можливість виникла далеко не відразу. Він багато років жив на вулицях, перш ніж почалося моє навчання в нього... але я фактично зростав під розповіді про те, як він вирішив стати жебраком.

Наприкінці 1960-х Шістнадцятий Кармапа, вельмишановний голова школи Тибетського Буддизму Карма Каг'ю і Кх'єн Рінпоче разом з іншими ламами високого рангу та керівництвом монастирів узяли участь у конференції в Делі. Захід організували для обговорення долі Тибету та спільноти у вигнанні. Коли вони там перетнулися, Кармапа подивився на Кх'єна Рінпоче з великою ніжністю і сказав, ніби піддражнюючи: «Ти ж — *Кх'єнпо*. Тобі не варто займатися політикою». Кх'єн Рінпоче взяв ті слова близько до серця. Невдовзі по тому монастир попросив його стати особистим наставником для одного з тамтешніх *тулку*. Кх'єн Рінпоче погодився. Тому *тулку* тоді було років із двадцять. Йому потрібно було відвідати Калькутту, й він попросив Ньошула Кх'єна його супроводжувати. *Тулку* замовив для них п'ятизірковий готель. Днів за два *тулку* сказав, що має справи в місті. «Залишайтеся тут, — сказав він Кх'єну Рінпоче, — а я повернуся за кілька годин». Але так і не прийшов більше. Кх'єн Рінпоче не мав грошей, а рахунок за готель був уже величезний. Минули день чи два, й він пояснив свою ситуацію адміністратору готелю. Той дуже розгнівався, але зрештою сказав: «Можеш відпрацювати свій борг миттям посуду».

Ньошул Кх'єн не розмовляв гінді, але робота йому подобалася, і він залюбки ночував у кімнаті

для персоналу. Тим часом люди почали непокоїтися: де він подівся? Тижнів за три його розшукали в готелі, заплатили за рахунками й привезли до монастиря. На той момент він вирішив ще раз побачитися з Шістнадцятим Кармапою, тож поїхав до монастиря Румтек — резиденції Кармапи в індійському штаті Сіккім,

— Ох і щасливий же ти, Кх'єнпо! — мовив Кармапа. — Знаєш, у чому тобі пощастило?

— Ні, не знаю... То в чому ж? — відповів Кх'єнп.

— У тому, що той *тулку* тебе звільнив, тож тепер ти вільний, — сказав Кармапа.

Кх'єнп повернувся до своєї кімнати, й далі думав: «І в чому ж це мені пощастило?». Він перебрав подумки свої зустрічі з Кармапою. «Спочатку він сказав мені, що я — не політик. Тепер каже, що я щасливий...» І раптом він подумав: «Я все життя навчав людей перетворювати перешкоди на можливості. А сьогодні нарешті зрозумів і сам. Я скористаюся тим, що не маю ні роботи, ні грошей, ані зобов'язань».

Тієї миті він вирішив піти в мандри. Три роки то зупинявся в монастирях, то жив на вулиці як *садгу*. В Ньюшолі Кх'єні мене надихало все: його граційна хода в стані безперервного усвідомлення, те, як він навчав, та обставина, що він жебракував... Він помер за 12 років до мого мандрівного *ретриту*, й тепер мені не вистачало його більш ніж будь-коли. Я так шкодував, що не розпитав його про життя на вулицях.

Я рушив геть від річки, щоби пройти вузькими провулками, які ведуть до верхньої частини *Ггамів*. У цих районах є багато крамниць, що торгують тканиною, тож я зупинився, щоби придбати вбрання, яке личить *садгу*. Купив два шматки бавовняної

тканини, пофарбованої шафраном: один намотати на талію, аби зробити щось на кшталт *дготі*, а другий — на плечі. Але в крамниці я у своє вбрання *садгу* не вдягався, а поклав його до наплічника. Хоча я міг би зухвало доводити царю Менандру, що я — не моя мантия, але на той момент стало очевидно, що частина моєї особистості мешкала в шматку бордової бавовняної тканини завбільшки 6×9 футів. Хоча відмова від вбрання монаха цілком могла вказати на смерть, якої я так прагнув, я просто ще не був готовий. Я міркував собі, чи Кх'єн Рінпоче перевдягався в одяг *садгу*, чи залишився у своїй тибетській мантиї. Шкода, що я його про це не розпитував. Я міркував, чи носив він сандалі, чи ходив босий.

Я пройшов приблизно півдороги вниз одним зі сходових маршів і побачив чайну в затінку. Замовив солодкий чай масалу й сів там, де міг бачити променад, який вів уздовж Г'гатів. Було надто спекотно, щоб там гуляли багато туристів, але мавпи, як завжди, вишукували, чим поживитися. Кілька *садгу* та голих обсипаних попелом шиваїтів — індуїстів, які шанують Шиву як верховного бога, — неквапно рухалися в потоках розжареного повітря, брязкаючи своїми тризубами.

У тій чайній я не більшою мірою перебував у проміжному стані, ніж у будь-який інший момент за останні два дні, особливо, якщо врахувати, що й досі був одягнений у буддійське вбрання. Але я бував на *Г'гатах* уже багато разів до того, і позаяк такі місця були мені добре знайомі, це чаювання стало своєрідною перервою для розслаблення, перш ніж повернутися до вокзального хаосу й поринути в *ретрит*... чи то продовжити *ретрит*, який

я вже розпочав, і він тривав і тоді. Мені ще було некомфортно робити все самому — замовляти чай, розплачуватися, — але я щиро насолоджувався цим спокійним моментом.

У тибетській традиції ми звертаємо увагу на три аспекти *ретриту*: зовнішній, внутрішній і таємний.

Зовнішній ретрит стосується фізичного доквілля. Певні різновиди атмосфери ліпше за інші сприяють руйнуванню наших монотонних звичок і допомагають дослідити внутрішній ландшафт ума. Проте шлях *дхарми* спонукає нас до культивування певних вроджених стійких рис, які не залежать від зовнішньої ситуації. Якщо ми маємо доступ до обставин, які цьому сприяють, чудово — це дуже корисно, особливо для початківців. Але вважати атмосферу й зовнішні атрибути чимось необхідним — то є пастка. Справді необхідним є саме прагнення пізнавати глибини власного ума.

На моє розуміння, якщо мати належний намір, вокзал у Варанасі так само бездоганно підходить для медитації, як святилище або квітучий сад. «Урешті, я ж не початківець, — думав собі я, — і саме сприйняття визначає контекст, а не навпаки». Проте вокзал у Гаї, а потім і поїздка потягом, а далі й перебування поряд із усіма тими волоцюгами — все це справляло надто потужний тиск на мою внутрішню рівновагу. На цей час я відчував потребу: помістити своє тіло туди, де заспокоївся би мій ум. І, знову ж таки, не було жодного сенсу вдавати, ніби я можу витримати більше, ніж мені по-справжньому до снаги.

Внутрішній ретрит стосується фізичного тіла. Позаяк ми створюємо або долаємо страждання

через фізичні дії та мовлення, внутрішній *ретрит* означає створення довкілля, яке захищає нас від таких поширених моделей поведінки, як плітки й лихослів'я, або від ситуацій удома, в яких формується схильність до лінощів або нетерпіння.

Від дитинства я був занурений у настанови, які керують поведінкою і мовленням, не піддавав серйозним сумнівам свій вишкіл. Також я знав, що мені потрібно розрізняти порушення культурних норм і порушення істинних обітниць. Наприклад, для *тулку* сидіти на підлозі — порушення тибетських звичаїв. У певних традиціях не подають їжу після полуденної трапези. В інших увечері дозволено ковтати — наприклад, коли ми п'ємо сік або сьорбаємо бульйон, — але не жувати. Я колись був відмовився від споживання м'яса, але під час мого *ретриту* мав приймати все, що мені давали, й не міг контролювати години споживання їжі. Головні заповіді, як-от не завдавати шкоди, не красти, не брехати тощо — не просто правила, що спонукають до специфічної поведінки, а функціональні настанови, які мають сприяти пильності й робити нас чутливими до тенденцій, що розвивають схильність до хапання замість відпускання. Зізнання або визнання, коли порушена певна настанова, допомагає очистити ум і відновити кармічну рівновагу. Однак без очищення ума від прив'язаності як такої негативна поведінка може повторюватися.

Коли я був малий і ще мешкав у Нагі Гомпа, у тата був учень з Німеччини, який володів найдорожчим із гірських велосипедів, який тільки можна купити за гроші. Він їздив на ньому з Катманду до Нагі Гомпа не вузькою стежкою, а просто лісом. Він умів перестрибувати на тому велоси-

педі через рівчаки й струмки, а іноді заїздив аж на вершину Шивапурі — гори поряд із монастирем, і при цьому здавалося, що він просто летить у повітрі, замість їхати по землі. Той чоловік був таким вправним велосипедистом, що іноді навіть заробляв гроші, якщо брав участь у перегонах з непальцями із долини.

Одного дня він сказав батькові:

— Я дослухаюся до твого вчення про важливість відпускання будь-чого... але не знаю, що мені робити з моїм гірським велосипедом.

Мій тато відповів:

— Я знаю, як ти любиш свій велосипед. Та якщо його позбудешся, це не допоможе тобі подолати прив'язаність. Насправді це може її навіть підсилити.

Той чоловік відчув одночасно полегшення і розгубленість. Мій батько пояснив, що бажання позбутися теж породжене негнучким умом.

— Якщо ти вже прив'язався до велосипеда, а тоді від нього відмовишся, твій ум все одно буде тягнутися до цієї речі незалежно від того, володієш ти ним чи ні... а ти можеш іще й пишатися своїм вчинком. Якщо не працюєш із самою схильністю ума до прив'язаності, твій ум хапатиметься то за одну річ, то за іншу. Тобі слід звільнитися від прив'язаності, й тоді зможеш вирішити, залишити собі велосипед чи ні. Не відштовхуй, не притягуй. Працюй від середини — й потроху трансформувеш прив'язаність у відкритий ум, який дає тобі змогу в кожному випадку робити належний вибір.

Щодо внутрішнього *ретриту* я знав, що перебування в мирському довкіллі запропонує мені

варіанти, які відрізняються від того, що я колись знав, — і почасти мої монашої обітниці перебували під захистом буддійської мантиї. Змінити їх нині на вбрання йоґа означає відмовитися від захисту, який забезпечував мій одяг. На тому етапі я почувався ще надто вразливим для цього. Хай навіть навколо не було нікого, чії очі віддзеркалювали б сенс тієї мантиї або відповідний статус, у келії мого ума саме це вбрання виконувало роль свідка. Тож поки що я вирішив носити його й далі.

Таємний ретрит стосується наміру. Я склав обітницю ціле життя сприяти звільненню розумних істот від страждання, яке вони самі для себе створюють, і знайомити з їхньою мудрістю. Намір, що лежав у основі цього *ретриту*, не відхилявся від наміру будь-якого іншого *ретриту* чи будь-яких практик, що їх я колись виконував.

Свого часу я дивувався, коли деякі люди із Заходу просили пояснити, в чому користь мандрівного *ретриту*. Вони вбачали в ньому щось еґоїстичне — а ось тибетцеві таке ніколи не спаде на думку. «Чому не залишатися б на своєму місці й далі не викладати *дхарму* — допомагати іншим іти до пробудження? Ти ж можеш підтримувати відповідні зусилля в Бодг-Ґая, спрямовані на очищення ґрунтових вод, або ж виступати за освіту для дівчат... Так багато гідних справ. Навіщо ж тобі відходити в *ретрит*?»

Люди повсюдно стараються зробити цей світ кращим. Їхні зусилля тішать, але вони намагаються змінити все, окрім себе самих. Коли поліпшуєш себе, ліпшим стає і світ. Хто створює промисловість, яка забруднює повітря й воду токсичними відходами? Як ми, люди, навчилися не зважати на поне-

віряння біженців або на страждання тварин, яких вирощують, аби вбити? Поки ми не трансформуємо себе, залишатимемося натовпом голодних людей, які воюють і благають миру. Щоб рухати світ, нам самим потрібно непорушно стояти посеред нього. Нині більше, ніж будь-коли, я вірю в підхід Ганді: «Будь сам тими змінами, які хочеш бачити у світі». У ХХІ столітті, як і в усі інші часи, немає нічого важливішого за особисту трансформацію. В ній наша єдина надія. Трансформувати себе — трансформувати світ. Саме для цього я здійснював той *ретрит* — щоб глибше розвинути свою здатність допомагати людям у пізнанні власної мудрості, а також їхнього вміння жити в мирі.

Мені пригадався один знайомий американець, який відвідав *Ґати* під час першого візиту до Індії. Він тоді навчався в коледжі й приїхав за програмою обміну студентами. Його повезли маленьким човником на прогулянку Гангою. Він пережив шок і жах, коли побачив, як люди купаються і навіть беруть до рота воду неподалік місць, де спалюють трупи й висипають попіл у річку... просто у воді пливло людське тіло... це видовище його приголомшило. До того моменту він вважав, що духовний шлях дуже впорядкований — чепурний, приємний і спокійний, у повній відповідності з його уявленнями про ідеал дзенського монастиря й безмовну медитацію. А того дня він усвідомив, що не існує духовної реальності, відокремленої від повсякденного життя, й для того, щоб отримати певні важливі знання про себе й про життя в цьому світі, доведеться здійснити подорож у найбільші глибини внутрішнього світу.

Повертаючись на вокзал, я пішов дорогою, що проходила далі від ріки. Зупинився купити пакет

сухої локшини швидкого приготування і з'їв її просто з пакета. Дорога вела пасторальною місциною — зеленими ділянками, де було менше людей і машин. Стояла безжальна спека, й мені гостро не вистачало затінку або парасольки. На полі біля дороги я побачив двох невеличких коней і зупинився їх роздивитися. Далі починалися луки пишної трави. Ніби на підтвердження того, що трава деінде завжди зеленіша, коні простромили голови між рейками огорожі пасовиська та витягнули шиї, щоби поїсти за парканом. «Точнісінько, як ми! Постійно прагнемо того, чого не маємо. Та трава краща за цю — і так день у день».

Наше постійне занепокоєння вказує на приховане невдоволення, яке ніколи цілком не вщухає, за винятком рідкісних пікових моментів. Нас непокоїть аромат чогось ліпшого, що є поряд, але так, що не дотягнемося. Якась лихоманка: не така важка, щоб іти до лікаря, але все одно недобре. Ми постійно думаємо, що нормальна температура, або бездоганий шлюбний партнер, або гарна робота десь зовсім поряд — за рогом або за парканом. Ми думаємо, що наша нав'язлива жага послабшає: ми переростемо свої незрілі прагнення, ніби новий друг або нова робота врятують нас від болісної ненависті до себе, від самотності чи відчуття, що ми завжди припускаємося помилок. Попри логіку, ці фантазії про зміни на ліпше тривають — буває, й десятиліттями, — хоча зазвичай дуже мало їх справджується (або не справджується жодна). При цьому наші фантазії та бажання спрямовані до задоволення і геть від невдоволення.

Хоча наші прагнення можуть так і не вдовольнитися, така орієнтація на щастя й уникання невдово-

лення вказує на певну вроджену рису. Навіть хибна або руйнівна поведінка — як-от крадіжки, неналежні статеві стосунки чи вживання наркотичних речовин — вмотивована прагненням щастя. Все-ленська незмінність такої орієнтації на щастя є віддзеркаленням притаманної нам доброчесності. Хай яким викривленим буде конкретний вияв щастя, сама по собі ця жага споріднена зі вродженим прагненням турботи, комфорту й удоволеності — тобто прагнення щастя народжується із самісінького ядра нашого єства. Воно не могло би народитися з віри в доброчесність або з певних накиннутих релігійних догм чи соціальних цінностей. Вірування й цінності — концепції, отже, вони схильні до змін і примх. Ця орієнтація на те, що ми маємо бути добрими до себе самих — або те, що ми називаємо *вродженою доброчесністю* — постійно залишається з нами, так само, як наше усвідомлення... незалежно від того, чи ми це визнаємо. Ми ніколи не залишаємося без неї.

Що більше ми розпізнаємо усвідомлення, то ліпший доступ маємо до своєї любові як вродженої риси. Ніжність і співчуття — природні вияви усвідомлення, адже непідробні вияви відкритого серця виходять за межі концепцій і ментальних позицій, існують поза двоїстістю, поза словами й логікою. Ті самі особливості властиві усвідомленню — і якщо ми більшою мірою занурюємося у безмежний стан усвідомлення, безмежними стають також наші ніжність і співчуття.

Я знав ці вчення. Я вірив у них. Я перевірів їх на досвіді — різною мірою. Проте різниця між ситуацією, в якій я ніколи не залишався зовсім сам, і ситу-

ацією, коли раптом залишився в самоті, спричинила на диво жорсткий злам. Я відчув страх і напруження, яких не переживав десятки років. У подібні моменти зникають будь-які ілюзії щодо того, що ми твердо стоїмо ногами на вокзальній платформі — або на будь-чому, що вважали міцним. Що ж нам тоді робити? Чи можемо скористатися цією несподіваною можливістю дослідження нової ментальної території невизначеної безмежності, яка насправді була завжди? Частіше ми намагаємося похапцем повернутися до окреслених меж ментальних або фізичних компонентів відомого нам світу.

Вокзал у Гаї дав мені ліпшу можливість: протиснутися крізь щілину, яка утворилася внаслідок розриву безперервності, й пережити на досвіді нічим не обумовлене «я» — дослідити реальність, що залишилася, коли ум-схоплювач був зруйнований шоком, перш ніж він знову збереться до купи. За годину до того, як потрапив на вокзал у Гаї, я дуже хвилювався, коли навшпиньки спускався сходами будинку, ховався від очей охоронця, вибирався за ворота Терґару — і це також розтрощило мій сповнений концепцій розум. Проте тоді мені вдалося розпізнати стан ума, коли він вільний від упереджених думок. Це забезпечило домінування рис оголеного ума, які забезпечують світло й пізнання, що відгукнулося відчуттям піднесеності. Та коли я послизнувся в багні, а таксі не приїхало, і... той пробліск пустоти згаснув, наче веселка розтанула в небі.

Я не зумів скористатися тією щілиною. Не дозволив собі стати безформним простором, а натомість почав боротися за відновлення відчуття власної персональності — тобто взявся якнайшвидше відтворювати свої уявлення про Мінг'юра Рінпоче.

Ці розриви ментальних петель неможливо розпізнати вольовим зусиллям. Однак ми можемо натренуватися, щоб підвищити чутливість до їх наявності, особливо, коли йдеться про звичні явища — як-от чхання. У багатьох культурах на чхання передбачено реакцію, скеровану на захист від вторгнення злого духа. Або ж вважають, що з чханням із тіла може вилетіти душа, а якщо вимовити «будьте здорові», це допомагає їй повернутися на місце. Такого стибу репліки означають визнання — у повній відповідності до тибетського вишколу — що чхання припиняє базікання нашого звичного ума й утворюється певна пауза. «Апчхи!» На якусь частку секунди плин ума розривається. Його бурмотіння замовкає. Воно не може тривати одночасно з чханням. Це справжнє благословення.

Коли тебе раптом злякають, чи ти побачиш дику тварину, чи перечепишся або почувеш страшний діагноз, побачиш незвичайне природне явище або вишуканий витвір мистецтва — будь-що, від чого серце заб'ється швидше, — все це діє на тебе так само. Проте ми схильні скеровувати ум назовні — на спроектоване джерело нашої реакції, — а не на сам ум. Якщо не подивимося просто на сам ум, не зможемо в той момент розпізнати його чисту порожню природу. Водночас важливо пам'ятати, що ми всі переживаємо ці повсякденні моменти оголеного ума. І здатні навчитися їх розпізнавати.

Щойно ми починаємо досліджувати такі моменти й потроху визнавати їхню загальну поширеність, можемо з подивом виявити, як часто щодня відбуваються ті зупинки ума. Тоді ми починаємо користуватися природними подіями, аби отримати

доступ до дивовижної інформації про те, ким ми є. Під час цих проблісків оголеного ума відбувається міні-смерть. Наприклад, зникає персональність, яку ми приймаємо за свою сутність. Вмирає «я», що визначає нашу особистість і керує нашим функціонуванням. Але ця смерть не занурює нас у ніщо — вона занурює у безсмертне усвідомлення.

Позіхання діє подібно до чхання. Так само може діяти й потягування — якщо робити це як слід, до межі. Або подібний ефект можна отримати, якщо раптово зупинити пробіжку чи інші зусилля. Щойно ми поволі довідуємося про фізичні події, які зупиняють ум, можна дослідити й аналогічні ментальні стани, що виникають у ситуаціях, які складніше визначити однозначно — як-от відчуття піднесення, коли ми в п'ятницю йдемо з роботи після напруженого тижня.

Чимало людей боїться, що анігіляція концепційного розуму спричиниться до занурення в ніщо. У реальності це відкриває перед нами осяйну пустоту ума, яка перебуває з нами завжди, отже, супроводжує нас і під час фізичної смерті. Усвідомивши моменти помирання ще перед смертю, ми дізнаємося, що смерть є переродженням. Розпізнання осяйної пустоти — розпізнання смерті. Знайомство з пустотою послаблює наш страх перед втратою тіла, адже після втрати тіла тільки вона й залишається. А на чому ґрунтується таке твердження? На тому факті, що вона — пустота — ніколи й не була створена. Усі обумовлені речі рано чи пізно зникають. Упевненість у нічому не обумовленій реальності може прийти тільки через досвід. Проте, коли ми починаємо звертати увагу на наш повсякденний ум, сфабрикована версія нас самих

розпадається дощенту — але ми не вмираємо й у нас може виникнути бажання дослідити, що ж залишається.

Важливе запитання, яке часто ставлять на Заході: чи зберігається щось від нас після фізичної смерті. Якщо ми можемо вийти на зв'язок із будь-яким аспектом реальності, що перебуває за звичними межами здатного до мислення ума, нам потрібно запитати, звідки походить ця реальність і як вона почала існувати. Якщо можемо довести собі через дослідження, що в неї нема початку, імовірно, слід прийняти й думку, що вона не має кінця. Аби досліджувати це питання, нам не потрібні драматичні осяяння, які перевертають наше життя. Можна почати із чхання, з позіхання чи вправи з медитації або з уважного спостереження за вдихами й видихами — з усього, що містить у собі проміжки, паузи. Але щоб хоч кудись просунутися у своїх дослідженнях, нам потрібна готовність до розслаблення свого негнучкого ума й відмови від уявлень про те, що є реальним. Відпустити себе — один із прикладів смерті. Але саме по собі розпізнання смерті дає нам змогу невимушено перебувати в цьому нескінченному циклі смерті й відродження.

На додачу до міні-смертей, які приходять разом із проблісками пустоти, сон також надає нам глибокий досвід помирання ще до смерті — і його можна сприймати як своєрідну проміжну смерть, що наближає нас на крок до фінальної великої смерті, яка настає, коли вичерпує себе наше тіло. І знову ж таки, єдину реальну користь маємо від розпізнання, а не від самої по собі фізичної події. Тренувати ум, аби він усвідомлював увесь процес

засинання, непросто. Та навіть унаслідок деяких суто концепційних поправок щодо того, як ми ставимося до цього щоденного процесу, наші стосунки зі смертю змінюються. Наприклад, у тибетців є звичай перевертати свою чашку, перш ніж іти спати, на позначення того, що це не просто завершення дня, а завершення твого життя. Після пробудження ми в першу чергу думаємо: «Я живий, я бачу, я чую, я відчуваю». Далі ми перевертаємо чашку знову, ставимо її на денце. «Почалося моє нове життя, і я готовий приймати». Зранку наш ум дуже свіжий, і однісінький момент вдячності за те, що ти живий, може визначити весь твій день — і нагадати тобі про невідпинний цикл життя і помирання.

Після довгої прогулянки в спеку я повернувся на вокзал з удячністю за можливість заховатися від сонця й за те, що придбав собі вбрання *sadgu*. Втім мені було й трохи бентежно, бо за правилами привокзального гуртожитку, там можна переночувати не більш ніж тричі поспіль, тож це мала бути моя остання ніч. Я зайшов до кімнати, вклався на ліжко — втомлений і водночас тривожний. Як завжди, збирався зануритися у медитацію сну — останню щоденну вправу для тренування ума. Я готувався померти для цього дня й прагнув побачити, що принесе мені завтрашнє переродження.

ПРО СОН І СНОВИДІННЯ

Я почав медитацію сну зі сканування з ніг до голови. Вносив усвідомлення в тіло й помічав, як унаслідок цього розчиняються вузли напруження. Тоді я лагідно перемкнув ум на розчинення почуттів, коли вони почали згасати: зір, слух, нюх, тактильні відчуття...

Ми схильні думати про сон як про необхідну біологічну перерву в житті. Сприймаємо розчинення почуттів як належне і зазвичай не зважаємо на те, що відбувається. Ми просто непритомніємо, ніби вжили наркотиків чи то хильнули чарку. Проте цей процес розчинення є своєрідним аналогом фізичного помирання — щоночі ми фактично зазнаємо міні-смерті. Щовечора лягаємо в ліжку з виразним відчуттям себе. Зі таненням нашої свідомості зв'язки, які утримують звичайний ум, роз'єднуються. Фізичне відключення основних мереж тіла супроводжується припиненням функціонування також фіксованих параметрів нашої маленької персональності, таким чином автоматично відпускаючи нас у всесвіті далеко за межі нашого неспання. Зміст сновидінь — це не що інше, як проекції нашого ума, але без контролю чи маніпуляцій, які ми нав'язливо здійснюємо протягом дня.

Більшість із нас не може відстежувати розчинення почуттів під час сну, бо в цьому процесі наша свідомість підпорядковується сну так само, як

і органи відчуттів. Щоб мати можливість підтримувати розпізнавання усвідомлення впродовж усього процесу, слід багато практикувати й мати надзвичайно чутливий ум, такий розвинений, як у Його Святості, Шістнадцятого Кармапи (Рангджунг Рігпе Дордже, 1924–1981). Коли він говорив про розпізнавання, мав на увазі чисте, недвоїсте усвідомлення — усвідомлення без спостерігача.

Я ніколи не зустрічався з Шістнадцятим Кармапою, але один із моїх старших братів був його помічником і розповів дивовижну історію. Кармапа домовився про зустріч з великим ученим-монахом, який не належав до жодної традиції та свого часу навчав Його Святість Далай-ламу. Кармапа хотів обговорити певну проблему, яку мав під час медитації. Мій пустотливий брат подав їм частування, а потім сховався за дверима, щоб послухати.

Кармапа повідомив, що він міг зберігати усвідомлення протягом цілого дня й відстежувати розчинення *майже* до засинання. Далі, щойно заснувши, знову відновлював усвідомлення. Але щонаочі було кілька моментів якраз перед засинанням, коли усвідомлення втрачалось, тож він шукав поради, як прибрати цю лакуну.

Шановний гість побожно слухав. Він ніколи не зустрічав такого приголомшливого звіту про безперервне розпізнавання, і негайно вклонився до землі перед цим втіленням мудрості. Тоді він сказав Кармапі, що не може дати йому жодних порад, але вони заходилися обговорювати тексти, де йшлося про ум, який не розрізняє день і ніч.

Хоч як наснажувала ця історія, сам я й близько не підійшов до цього ступеню стійкого розпізнавання. Мої власні спроби практикувати медитацію сну під

час першого трирічного *ретриту* давалися важко. За стандартною навчальною програмою нам давали на опанування цієї практики три місяці. Коли ми вже наближалися до 90-денної позначки, я й далі щонаочі засинав мертвим сном. Потім одного разу ми мали молитовне зібрання в головній залі, яке починалося о п'ятій ранку. Нам наказали прокинутися о другій по півночі й виконувати практики медитації та декламації в наших кімнатах, поки зберемося в головній залі. Тієї ночі я не виспався, тож, опинившись у залі, постійно поринав у сон. Я випробував усі хитрощі, щоб не заснути, — зачочував очі й впинався нігтями в стегна, але й далі куняв. Тоді я подумав: «Гаразд, спробуймо практикувати медитацію сну». Спочатку було легке відчуття, ніби я падаю; потім мій розум заспокоївся, і я зміг відпочити в медитативному розпізнанні близько п'яти хвилин, перш ніж втратив цей стан і заснув, як зазвичай. За кілька хвилин я прокинувся і вперше зумів відстежити своє усвідомлення, коли знову засинав.

Я знову прокинувся й відчув, що повністю відпочив; я був дуже легкий, мій ум перебував у медитації. Спокійний і розслаблений. Відкритий і ясний. Це було вперше. Для мене найліпший час для практики медитації сну — сеанс медитації, коли я стаю дуже сонним і дозволяю собі заснути, або одна з тих наших невимовно довгих, нудних церемоній.

Останньої ночі у привокзальному гуртожитку я заснув не відразу, а заснувши, в якийсь момент втратив притомність. І наснився мені сон, який не приніс розради: я прямував до свого рідного міста

Нубрі — подорож, яку здійснював багато разів. Пішки ця подорож займає днів із вісім — угору небезпечно вузькими стежками з краєвидом блискучих гімалайських вершин. На деяких ділянках стежка небезпечно петляє уздовж стрімкого урвища на понад тисячу футів над бурхливою річкою. Зі скелі стирчать зловісні брили. Якщо зірватися вниз, твоє тіла ніколи не знайдуть.

Уві сні, коли я був на стежці, повітря раптом сповнилося різким тріском і гуркотом: згори покотилися брили, які трошили мене. Я прокинувся, сповнений жаху, й сів на краєчку ліжка. Серце калатало, в роті пересохло. Я озирнувся на ряди ліжок, де спали люди. Дехто голосно хропів. Я не прокинувся всередині сновидіння й не усвідомив сну про те, як мене розчавлюють брили — як мене навчали робити. Я зреагував так, наче був безпорадною жертвою. Відчув полегшення, коли вирвався зі страшного сну, але й досі мало не плакав, намагаючись переконати себе, що цей сон демонструє лише ірраціональні страхи, а не провіщає обставини моєї подорожі.

Практикуючи медитацію сну, ми тренуємо вміння прокидатися уві сні й усвідомлювати, що це сон. Ми часто говоримо про просвітлення в термінах *пробудження*, що означає пряме бачення речей такими, якими вони є. Удень чи вночі, повідомлення те саме: «Прокинься!». Якщо на нас падає каміння й ми розпізнаємо: «Це сон» — можемо забратися з дороги — навіть стрибнути зі скелі в річку й не постраждати. Ми вже знаємо, що уві сні може відбуватися будь-що: падіння, політ, зустріч із померлими, зміна форм тощо. Ми знаємо,

що реальність сну не має обмежень і перешкод. Та коли визнаємо, що тіло нашого сновидіння виникає з нашого ж ума, наполягаємо на тому, що сні *ілюзорні*, а не *реальні*.

Сновидіння можуть розкривати корисну психологічну інформацію, до якої не завжди має доступ наш денний ум. Та коли ми використовуємо сні для дослідження реальності, не намагаємося витлумачити або зрозуміти їхнє значення чи шукати знаки й символи. Ми працюємо з прямим досвідом, який пропонує нам сновидіння, щоб поставити під сумнів наші припущення та розширити наше сприйняття. Негнучкий ум вимагає, щоб усе відповідало його очікуванням, включно зі змістом снів. З цієї причини, коли ми бачимо уві сні померлих близьких або тонемо чи літаємо, відразу доходимо висновку, що сон нереальний. Реальність сновидіння відкидається, а вимірником реальності залишається наше статичне й плутане сприйняття. Проте, коли починаємо досліджувати «не-я», ця позиція змінюється, а прив'язаність до всього сталого заміщується розпізнанням мінливості. Тоді ми можемо по-новому глянути на сновидіння, адже вони є повною протилежністю скутого, жорсткого ума. Образи вві сні зазвичай нетривкі, розмиті, напівпрозорі, схожі на міражі, й вони перебувають поза нашим контролем — але не поза умом. Сновидіння можуть приголомшувати нас, іноді ми намагаємося прокинутися від жахів або придушити табуйовану інформацію, яка спливає на поверхню. Але наші сновидіння — то ми і є, бо ті образи можуть виникати лише з наших проєкцій.

Ніщо не здається надто стабільним уві сні — найчастіше все швидкоплинне або мінливе. Удень

ми асоціюємо себе з індивідуальним я, що все контролює, тимчасом як уві сні це саме «я» перетворюється на всі мислимі — й немислимі типи явищ.

Перехідний період між сновидінням і поверненням до звичайного денного існування є ще одним прикладом бардо становлення. Ми можемо прокинутися з почуттям страху або дезорієнтації, як це було в мене, коли наснилися смертоносні брили. В таких випадках замість залишатися з цими почуттями, аби більше дізнатися про те, що вони пропонують, ми зазвичай намагаємося відновити себе з позиції вчорашньої реальності: «Це моє ліжко, моя кімната, моє тіло». Знову тривога через відчуття нереальності місця, де ми перебуваємо, відвертає нас від того, що є минушим, невідомим і несправжнім, до знайомих образів, які здаються міцними та реальними. Ми хочемо повернутися до того, що найліпше відповідає нашим очікуванням. «Слава Богу, це сон, а не реальність. Мій партнер від мене не пішов. Моя дитина не горить у пожежі. Я не тону. Я знову той, хто я є, який я є насправді». Ми втікаємо від страшного та шукаємо розради в знайомому. Та позаяк те, від чого втікаємо, є породженням нашого власного ума, втікаємо від самих себе — а в стратегічному плані це ніколи не сприяє щастю.

«Мене не розчавили брили. Я там не став твердим тілом. Я живий. І я вмираю день за днем. Я й досі ставлю собі батькове запитання: “Чи ти — Мінг’юр Рінпоче? Чи ти той самий, чи інший, ніж Мінг’юр Рінпоче уві сні?”. Я можу торкнутися своєї долоні, свого обличчя. А якщо зараз простягну руку, щоб торкнутися сновидіння, нічого не відчую. Каміння

мені не зашкодило. Якби просто зараз упала стеля, мене розчавило б. Я міг би стекти кров'ю. То чи те є одне й те саме, чи різні явища? Нагасена сказав, що він існує лише як ярлик, позначення, узгоджена назва, ім'я — і все це не є його кров. Але він усе одно міг стекти кров'ю. То хто ж тоді стікає кров'ю?»

Сновидіння подібні до будь-якого іншого аспекту нашого існування: вони стаються, ми їх переживаємо... але вони не реальні. Тамтешні форми оманливі, й ми легко розпізнаємо цю нереальність наших снів. Ось чому сні такі важливі для розуміння аспектів пустоти в реальності. Усе просякнуте пустотою — включно з нашими тілами і кров'ю, нашими іменами і мріями. Удень навколишні явища видаються щільнішими. Тому вдень досліджувати пустоту важче. Набагато легше розпізнати пустоту вві сні. Сказати, що життя — це сновидіння, означає визнати безперервну, безмежну пустоту в нас самих, у наших близьких, у наших смартфонах, літаках, їжі, гніві, хтивості, багатстві — в усьому. Явища не мають власного існування: усе виникає з пустоти й ніколи не відділяється від пустоти. Але набагато легше досягнути це за допомогою нічних сновидінь, ніж розпізнати власну пустоту, дивлячись у дзеркало.

Я прокинувся з усвідомленням, що мав останню ніч на вокзалі Варанасі. Я замислився, де опинюся ввечері, де ночуватиму... Невизначеність трохи лякала, але й трохи збуджувала.

НАВЧИТИСЯ ПЛАВАТИ

Я полишив місце ночівлі й повернувся на кам'яну підлогу вокзалу. Невдовзі мені стало моторошно від думки, що я вже не зможу повернутися в гуртожиток. Я не хотів іти в місто Варанасі, адже воно вщерть заповнене прочанами й туристами, навіть у літню спеку. Я не був готовий спати в зоні, призначеній для безхатків. Мені ж так кортіло жити без планів і не зиркати на годинник увесь день. Але тепер усі ці безкраї обрії, що відкрилися переді мною, викликали лише розгубленість. Треба було щось вирішувати... як і напередодні.

Я обміркував останні три дні й спробував уважно вдивитися у власний опір тому, що є, у свої вразливість і відразу до всього, що навколо. Я відчував не тільки огиду, а й сором за свою огиду. Я не хотів знову переживати ці відчуття. Не хотів повертатися до розгубленості. Цей вокзал ще не став моєю домівкою, але я вже не відчував такого відчуження від самого себе та від інших, як раніше. Я став трохи менш настороженим — принаймні так, щоб дивитися на людей на підлозі навколо мене з цікавістю та добротою.

Я зміг побачити, що кожен мій рух — кліпання, вдих, купівля чаю, навіть негативні проєкції, — все походить від бажання змін, і що це бажання завжди спрямоване на досягнення щастя. Засуджувати когось за те, що він неохайний, тхне, галасує, за

будь-що — у край невротичний спосіб пошуків щастя, але він дає точку опори, з якої можна піднятися, дає змогу тимчасово насолоджуватися ілюзією, що ти ліпший за когось іншого. Ніколи не йдеться просто про те, що «вони погані». Там завжди є «отже, я гарний». Я побачив, що навіть найзавзятіше відгороджуючись стінами, ще прагну з'єднатися зі своїм справжнім «я» та з іншими. Навіть спотворення та проєкції були пов'язані з прагненням бути вільним усередині, виштовхуючи негатив із себе, якомога далі від себе — всі ці засоби досягнення щастя недолугі, але наміри в основному здорові.

У потязі моє тіло було жорстким і замкнутим, внаслідок чого хвилі відчувалися як більші й потужніші, а я не вмів грати в такому сильному прибої. Я не міг спілкуватися з іншими щиро й спочуливо. Не міг пізнати — цілком пізнати своїм тілом і розумом — їхнє прагнення щастя, поки мені не вдалося визнати власне.

У Нубрі мені подобалося спостерігати за зміною пір року — зелені літні трави жовкнуть, пишні дерева скидають листя восени, темна блакить неба взимку перетворюється на засніжену сірість, а на початку весни народжуються свіжі бруньки. У нашому домі було кам'яне подвір'я з квітами, які ніжно доглядав мій дід. Я захоплено чекав, коли ті квіти зацвітуть, особливо пишні жоржини, які так любив дідусь. Після появи бруньок я щодня оглядав рослини. Якось навесні зацвіли дві жоржини, які на кілька днів стали центром загальної уваги. Я нетерпляче видивлявся, коли ж їх наздоженуть інші бруньки. Потім на нас несподівано накотилася пізня весняна гроза й температура різко впала. Наступного ранку всі рослини в саду загинули. Я розплакалася. Дідусь

намагався пояснити, що все плинне, а бабуся дала мені цукерки, але я ридав невтішно. Тоді дідо нагадав мені, як я любив спостерігати за зміною пір року. «Це задоволення, — сказав він мені, — породжене мінливістю. Літні ягоди, які ти так любиш, — то є плоди мінливості. Все виникає з мінливості. Наступної весни ми матимемо нові паростки й нові квіти — завдяки мінливості».

Якщо побачимо, що зерна відродження живуть саме в змінах, нам легше вмирати щодня — вмирати ще перед нашою смертю, тішитися замками з піску, які змиває вода. Так ми можемо комфортно перебувати серед процесів розчинення та повторного формування. Можемо змінити своє ставлення до сну, сновидінь і пробудження. Усі ці можливості поточного моменту коріняться у мінливості.

Це не одноденний проект. Старі звички вмирають важко, але ж таки вмирають. У потязі я постійно повертав себе до усвідомлення, що ця подорож — це зміни й трансформація, що насіння відродження вже проростає. «І ні, вони не загинуть бруньками, як жоржини мого діда», — казав я собі.

«Хай буде мені щастя. Хай буду я вільний».

Я повторював цей рефрен, поки не відчув, як зміст ковзає мені в горло, наче густий сироп, який неквапно, повільно огортає моє серце, легені, просочується у шлунок, наповнює ноги, проникає у ступні. «Хай буде мені щастя. Хай буду я вільний».

Я повторював це, поки моє єство налилося вщерть значенням тих слів, поки я сам пом'якшав і серце моє відкрилося — не так повно, як бувало раніше, але значно більше, ніж останніми днями,

тож я навіть розплакався від вдячності. «Хай буде мені щастя. Хай буду я вільний».

Хвилин за тридцять я відчув, що достатньо врівноважив власні стосунки із самим собою, аби поширити це прагнення на інших. На відміну від того, як це було в потязі, коли я знову й знову нагадував собі те, що вважав важливим, тепер я дивився не на масу *інших*, а скерував своє усвідомлення на конкретну людину. Я обрав дружину чоловіка, з яким ми спілкувалися, з яким ми обідали напередодні. Вона була сором'язлива, опускала очі, говорила мало, але тепло, поводитися лагідно. Я дивився на неї доволі довго, щоб утримати в пам'яті її обличчя, потім теж опустив очі й повторив: «Хай буде їй щастя. Хай вона буде вільною». Я думав про її життя, її труднощі. «Нехай має їжу, нехай має притулок. Хай будуть здорові її діти. Хай буде їй щастя. Хай буде вона вільною».

Я повторював це, поки не відчув, яка вона мила, яка приваблива, як вона гідна любові й поваги — так само, як я. Нас об'єднувала одна й та сама мудрість, одна вроджена осяйна пустота. За межами двоїстості ми жили в спільному безмежному середовищі безумовної любові та усвідомлення. Співчуття, яке виникає разом із емпатією, допомагає збагнути, що незнання спричинює страждання. Страждання не через бідність і безпритульність, а через хибне сприйняття, коли ми маємо явища за реальність, бачимо їх не такими, які вони є насправді. «Ця жінка така само дорогоцінна, як і я, але немає жодних ознак того, що вона знає, як звільнити свій ум від хибного сприйняття».

Я залишався з образом цієї жінки, аж поки зрозумів, що люблю її безумовно. Я любив її чоло-

віка і їхніх дітей. Я бажав їм такого самого щастя й звільнення від страждань, як дітям у моїй родині та маленьким монахам у Тергарі. Я поширив своє серце, охопив усіх людей на вокзалі — людей на підлозі, тих, які пробігали повз, продавців рису, *далу* та чаю, менеджера гуртожитку. Я поширив свою любов на всіх, хто був у потязі з Гаї, тих, хто наступав і падав на мене, і не сумнівався, що вони теж хочуть щастя. Це стосується всіх у цілому світі, кожної домашньої тварини, кожної дикої тварини, кожної комахи, кожного щура, який біг повз мене, в пошуках крихт як свого щастя.

Я відпочивав. Тихо та спокійно. Не мав ілюзорних сподівань на те, що цей перепочинок покладе край моїм труднощам. Але він розвіяв мої проблеми: байдуже, що мені нема куди йти. У моєму умі пропливала низка образів: я — плавець-початківець. Потужні течії, а понад усе вразливість через самоту несли мене геть від моєї внутрішньої твердині. Я тримав голову над водою, але було важко. А тепер ще й наближався приплив. Я уявив собі вправного плавця, якому не страшно в морі. Ні, не просто не страшно — бо замало тільки опиратися страхові. Вправний плавець сприйняв би бурхливі хвилі як виклик. На цьому найбруднішому вокзалі в усій Індії я мав навчився плавати. Так, я це можу!

Я полишив домівку й виконав свій план — дістатися Варанасі. Тепер у мене більше не лишилося планів. Але я міг керувати своїм майбутнім. У мене було багато варіантів. Я міг би повернутися до Бодг-Ґая або до Катманду, можливо, навіть попрямувати на північ до свого монастиря в Тибеті. «Ні, мене не вабить такий притулок, попри всі труднощі

останніх днів. Я хочу переродитися у мандрівного йога. Я приймаю це рішення добровільно, свідомо. Шанс здійснити цей *ретрит* є даром попередніх практик. Це мої кармічні зерна, і я не марнуватиму їх. Радість і хвилювання в передчутті цього *ретриту* вирости з моєї практики. Моя впевненість і сміливість є результатом вишколу — практик усвідомлення та інтуїтивного розуміння, медитацій сну і сновидінь, практик пустоти, практик співчуття... всього.

Я не здаюся. Бенгега ще тут. Тілесний шок нікуди не подівся. Але я досі можу керувати своїм майбутнім — не уникати цих непроханих супутників, а йти далі разом із ними. Незмінне усвідомлення посеред бурі. Я наказую цьому тілу й далі переживати сум'яття та шок від того, що я сам — сонце та хмари водночас. Голий і вдягнений. Вчимося плавати серед хвиль».



MEMENTO MORI

Позаяк вокзальні правила забороняли мені повертатися в гуртожиток, настав час вставати з кам'яної підлоги. Потрібно було визначити свій наступний крок. Я помітив групу мешканців Заходу, які стояли поряд і дивилися на мене. Я швидко опустив голову й застиг, розглядаючи їх скоса. Чоловіки та жінки, можливо, трохи молодші за мене були білими, розмовляли англійською, можливо, американською англійською. Одягнені неформально, але охайно. У них були мапи й путівники, й вони планували відвідати Варанасі, а потім Сарнатх, де вперше почав викладати своє вчення Будда. На відміну від родини поряд зі мною, вони займали багато місця, активно розмахували руками, впиралися долонями в стегна, розчепірюючи лікті. Вони були нестримні, впевнені, можливо, зарозумілі. Я спостерігав, як один молодий чоловік пішов до чайної ятки... такий упевнений у собі, хоча й чужинець тут. Але ж ось вони, їм вочевидь кортить чогось у цьому священному куточку стародавнього світу, чого вони не могли знайти у своїй сучасності. Можливо, прагнули внутрішньої трансформації. «Сподіваюся, вони знайдуть щось корисне... певний спосіб розуміння світу й свого місця в ньому, що може позитивно вплинути на напрямок їхнього життєвого шляху і чим вони зможуть поділитися з друзями вдома. Я сподіваюся, що їх не спокусить модерна машина

жадоби, грошей, влади, яка руйнує нашу планету. Вони обов'язково підуть до Г'гатів, де публічні ритуали на честь померлих створюють потужний духовний досвід живих. Приїжджі прибувають сюди, щоб відвідати Г'гати. Цікаво, що вони здобудуть з того місця».

Колись я почув історію про чоловіка, який катався на лижах у французьких Альпах. Зненацька на ту місцину накотилася снігова буря, яка його засліпила, й він відбився від друзів. Багато годин він блукав серед лютої хуртовини, доки натрапив на віддалений католицький монастир. Було вже пізно й темно, і він не бачив жодного іншого житла. Чоловік щосили стукав у дерев'яні двері, поки нарешті прийшов літній монах і впустив його. Йому дали миску гарячого супу та провели в келію з вузеньким ліжком. В узголів'ї був образ Ісуса Христа. Щойно чоловік заснув, у двері загрюкали. Він відчинив і побачив монаха з ліхтарем. Монах сказав: «Memento mori», — і далі рушив коридором, стукаючи в двері кожної келії. Пам'ятай про смерть. Змучений лижник глянув на годинник. Вирішив, що це опівнічний ритуал, і міцно заснув. За годину той самий стукіт почувся знову, той самий монах, те саме повідомлення: «Memento mori». Щогодини, цілу ніч. Тим монахам ніколи не дозволяли забути про це.

Молоді західні туристи збиралися йти своїм курсом. Щогодинне нагадування про смерть аж ніяк не узгоджується з поширеною думкою — особливо серед людей їхнього кола — про те, що споглядати смерть огидно, а публічно згадувати про неї — неввічливо. Можливо, вони відразу попрямують до Г'гатів. Якщо їм поталанить, побачать охоплене

полум'ям тіло на березі річки, вдихнуть запах паленого м'яса і усвідомлять, що й самі, без сумніву, помруть.

Коли вони рушили далі, я встав і почав петляти станцією, намагаючись придумати, куди ж мені йти. Зупинився біля газетного кіоску та взяв путівник по Індії з чудовими мапами, де були позначені маршрути й відстані між містами, а також містилася інформація про спеціальний екскурсійний тур чотирма основними місцями паломництва буддистів. За згодою різних буддійських шкіл тур розпочинався з місця народження принца Сіддгартхи Гаутами, майбутнього Будди. А народився він у Лумбіні, розташованому на півдні сьогоденного Непалу. Не знаючи, що ще робити, я занурився в історію життя Будди, наче вперше натрапив на неї.

У книзі описане передбачення при народженні Будди: він виросте впливовим лідером — чи то політичним, чи духовним. Думка про те, що дитина вибере духовний шлях, тривожила його батька, який був головою клану Шак'я. Батько вирішив, що син мусить отримати його політичну спадщину, й побудував палац розваг із чуттєвими насолодами, призначеними для сп'яніння Сіддгартхи, приборкання його зацікавлень будь-чим іншим. Різні видовища, які можна вважати неприємними, бентежними або лячними, заборонялися в палаці та в його околицях. Той задум не тільки провалився, а й мав протилежні наслідки. Якось Сіддгартха прибував до сусіднього села, де побачив немічного старого й стражденного хворого, а також труп, а поряд із ними — спокійного врівноваженого аскета. Полууда впала з його очей, і невдовзі він утік до лісу шукати істину.

Одного разу, коли я був у Мумбаї, мене провели на знімальний майданчик Боллівуду, де було відтворене затишне передмістя. І ось тепер я подумав: «Що, якби сучасний майбутній Будда втік з ось такого макета досконалого життя — своєрідної одновимірної кіно-версії приміської ідилії, палацу-в'язниці — та приїхав до Варанасі?». Можливо, мешканці Заходу, яких я щойно бачив, прийшли саме з таких міст, де всі будинки однакові й кожна ділянка саду схожа на іншу — все чепурненьке, але не живе. Тоді Варанасі був найліпшим місцем, щоб дізнатися про хворобу, старість і смерть. Та як щодо четвертої зустрічі Сіддгартхи в тому селі — з урівноваженим, стриманим і зосередженим аскетом у мантії... з кимось, хто міг бути схожим на мене? «На що можу надихнути я — той, хто гає час, встроївши носа в сторінки путівника, бо не знає, що йому робити й куди йти?»

Коли принц утік із батьківського палацу, він помер як Гаутама. Відмовився від свого розкішного життя, щоб сповідувати аскетичні принципи лісових йогів. Він майже нічого не їв, ніколи не мився, спав на землі — практики, які позбавляли тіло комфорту заради пробудження ума. Але за шість років те суворе самообмеження так і не привело до звільнення ума. Щоб продовжити свій шлях, було потрібно зректися й аскетизму.

Путівник перейшов до Бодг-Гая, де Гаутама сів під деревом *бодгі* в тому місці, де нині стоїть храм Магабодгі. Саме тут Сіддгартха переродився як Будда — «пробуджений». Байдуже, що я знав Бодг-Гая набагато ліпше, ніж автор путівника, — я читав далі з шаленим захопленням. Був готовий читати історію власної спадщини будь-скільки... бо наступ-

ний крок для мене полягав у тому, аби полишити вокзал.

У тексті йшлося про те, що Будда досяг просвітлення під деревом *бодгі*. Я взявся вносити правки. Дуже часто просвітлення розуміють як певний новий стан свідомості, якого належить досягти, — ніби це об'єкт, який потрібно отримати, або дещо поза нами, чого слід прагнути. Проте Будда побачив, що проблема — в його умі-схоплювачі. Це він перевертає реальність догори дригом. Тож після багаторічних намагань тримати ум під контролем і заперечувати найелементарніші потреби свого тіла він вирішив припинити спроби просвітлення і просто сісти й зазирнути у власний ум, аби побачити, чого він може навчитися безпосередньо спостерігаючи за своїм досвідом у поточний момент. Саме це він і зробив під деревом *бодгі*. Він виявив, що наша справжня природа вже пробуджена, вже досконала, як вона є, — і те, чого він від початку прагнув досягти, вже було в ньому.

Прозріння Будди, таке просте, й водночас його так важко прийняти. Його вчення знайомить нас зі сплячою, прихованою, неусвідомленою частиною нас самих. Це великий парадокс буддійського шляху: ми практикуємо, щоб дізнатися, ким ми вже є, *отже, нічого не досягаємо, нічого не отримуємо, нікуди не йдемо*. Ми прагнемо відкрити те, що було завжди.

Будда вперше почав навчати в Сарнатхі, лише за сім миль від Варанасі. У путівнику сказано, що його перша теза присвячена істині про страждання. Справедливо, подумав я, але без додаткового роз'яснення це твердження спонукає людей у всьо-

му не-буддійському світі помилково вважати цю традицію нігілістичною, навіть хворобливою та зосередженою на душевних стражданнях.

Звідки береться страждання? Жити так, ніби наше життя і життя наших близьких триватиме вічно, — очевидна ознака хибного сприйняття. Думати, що ми ніколи не розлучимося з родиною чи товаришами, — хибні уявлення. Вважати, ніби наші стосунки, наше здоров'я, фінанси, репутація тощо є незмінними, — колосальна помилка, в чому багато з нас уже переконалися через втрати й шалені зсуви. Навіть зараз, після того як обвалилися вежі Всесвітнього торговельного центру, пішов на дно океану «Титанік», знесені статуї Будди в Баміані, ми й досі обдурюємо себе, вважаючи якісь структури міцними — мовляв, що більші — то стійкіші.

Істина Будди полягає в тому, що життя й справді — страждання, а природа нашого життя, як ми його знаємо зараз, — невдоволення, розчарування та всілякі хвороби... і так воно залишатиметься, доки ми зберігатимемо своє хибне сприйняття. Але це хибне сприйняття не є незмінюваним — воно ні на чому не ґрунтується. Тому в нас є вибір. Коли ухиляємося від внутрішніх демонів — наших страхів перед змінами та смертю, нашого гніву та заздрощів — це лише наділяє тих ворогів ще більшою силою. Що більше втікаємо, то менші наші шанси на втечу. Ми маємо повернутися до страждань обличчям, рушити назустріч їм — лише тоді зможемо від них звільнитися. Це перша Істина Шляхетних.

Я раптом усвідомив, що можу просидіти так довго, бо повернувся до ролі вчителя. Я вліз у свою ста-

ру шкіру, яка була такою само знайомою, як мантія, що на мені. «Де мій паломницький ум — ум, що йде вперед, смиренно схиливши голову? Де серце, яке молитовно приймає все, що прийшло? Я не можу сидіти тут вічно».

Останнім великим місцем паломництва є Кушінагар, де приблизно 487 року до нашої ери помер Будда. На цьому екскурсія добігає кінця. Дві тисячі шістсот років потому моя подорож, натхненна Буддою, тільки починалася. Або вже почалася. Або почнеться, коли я скину мантію монаха. Або тоді, коли... Я не прикутий до цієї підлоги. Навіть коли стою на місці, моя кров циркулює, серце б'ється, легені дихають, клітини вмирають і відновлюються, органи старішають... Якби я знав, куди йти, міг би рухатися.

Виявилося, до Кушінагара лише 50 миль на північний захід. Я був там тільки один раз, багато років тому з моїм братом Цокні Рінпоче. Загалом у Кушінагар не прибуває так багато паломників, як до інших буддійських святинь, які я й сам відвідував багато разів. У червні, коли температура там може сягати 50 градусів, навіть віряни тримаються подалі — особливо тибетці, які й досі не звикли до південного клімату країни, куди вони пішли у вигнання. Це була корисна деталь, адже я не хотів, щоби мене хтось упізнав. Я купив квиток на найближчий потяг до Горакхпура, щоби звідти сісти на автобус до Кушінагара.

Приблизно за 500 років після діалогу між монахом Нагасеною та царем індійський майстер Шантідева у VIII столітті перефразував ту саму деконструкцію себе — тільки він пішов далі:

Зуби, волосся, нігті — це не «я»;
І «я» — не кістки чи кров;
Шмарклі й мокрота — не «я»;
І «я» також — не лімфа чи гній.

«Я» — це не жир чи піт тіла,
Легені та печінка також не «я»
Внутрішні органи — не «я»
Так само, як екскременти та відходи тіла.

Щоб продемонструвати, яким чином занурена в ілюзії особа сама створює власні страждання, Шантідева запитує:

Якщо така річ, як «я» справді існує,
Тоді її справді мають мучити жахи.
Але позаяк жодної особи чи «я» взагалі не існує,
Яка ще лишається пожива для страху?

Саме ось це «я» на ім'я Мінг'юр Рінпоче і перебувало тоді в стані стресу на вокзалі у Варанасі. І саме до цього «я» звертався із запитанням Шантідева (і насправді воно звернене до кожного з нас): «Яка ще лишається пожива для страху?». Або, іншими словами: «Хто ж такий я?».

Якщо ми підіграємо Нагасені та Шантідеві — хай навіть сприймаючи це як інтелектуальну гру слів, — легко дійти висновку, що цього «я» (адресата жажів) взагалі не існує, принаймні не в якійсь формі, що матеріалізується. «Адже... це “я”, яке неможливо знайти, яке, по суті, є прозорим і текучим, як вода, все-таки може відчувати стільки болю».

Якби не мій вишкіл, я міг би висувати, що проблема — в залізничному вокзалі, а не в моєму

умі. І справді: на тому вокзалі варто було б ліпше боротися зі щурами, а також трохи більше дбати про прибирання сміття й екскрементів... Це було б добре. Та коли ми дивимося на наш середній клас або на тих, хто живе без паразитів, має вдосталь їжі й м'які стільці вдома, теж не помічаємо серед цих людей особливого задоволення життям. Будда навчав, що ум є і джерелом страждань, і джерелом звільнення. Коли я почав подорожувати сучасними індустріально розвиненими країнами, ніщо у світі не підтверджувало цю основоположну істину так само переконливо, як спостереження болісної туги тих людей, яка співіснує з розкішшю, гідною світу богів. Без особистісної трансформації та без певного почуття смирення — навіть щодо самого Всесвіту — жадібність і злість штовхають нас у прірву. Складається враження, що без усвідомлення того, яким чином кожен із нас налаштовується на отримання стріл, ми просто й далі метаємо їх одне в одного, хибно вважаючи, ніби джерело нашого страждання міститься поза нами.

Цього разу, сівши у потяг, я вже почувався у третьому класі майже, як удома — вся та штовханина лякала набагато менше. Замість боротьби з відчуттям дискомфорту, я практикував поступливість. «Я почувався напруженим, то й що? Мені неприємно, коли на мене дивляться з підозрою, і це нормально. Звертай увагу, залишайся собою... Най буде, як є». Попри те що перебування у Варанасі далось мені напрочуд важко, коли їхав звідти, я почувався менш дезорієнтованим, ніж на момент прибуття. Якби від початку не вірив у істину про зміни, цілком міг би повернутися до Бодг-Ґая.

Із розслабленишим умом, ніж під час моєї першої екскурсії в дешевому вагоні, я виявив, що мої супутники тепер мають такий самий убогий вигляд, як і в попередній поїзді, але вони більше не здавалися мені бандою чужинців і не демонстрували тієї самої ворожості, з якою я вперше зіткнувся у Варанасі. Я помітив, як часто вони посміхалися, як ділилися своїми мізерними запасами їжі, як ніжно обіймали своїх дітей. Я знову дійшов висновку, що сучасні містяни мають усе-таки більш напружений та стривожений вигляд, ніж бідні сільські жителі. Наявність матеріальних благ, здається, спонукає людей надмірно хапатися, тому що вони більше бояться втратити нажите. Вони завжди хочуть більше й ніколи не бувають задоволені. Бідняки в Непалі та Індії, з набагато нижчими очікуваннями, здаються більше задоволеними тим малим, що мають. Я почав усвідомлювати: проблеми, які дошкуляють сучасним людям на піку їхнього сімейного та професійного шляху, тісно пов'язані з проблемами, що повсюдно виникають у людей наприкінці життя: нездатністю прийняти мінливість, схильністю хапатися за недоступне й невмінням відпускати.

В основі багатьох тривог у сучасному світі лежить страх смерті — того, що станеться і як це станеться. Чи буде боляче? Це буде важко? Чи мучитимуть провина, каяття, спокута? Люди бояться смерті повсюдно, але *страх* смерті та заперечення смерті, здається, посилюються наявністю матеріальних цінностей, намаганням хапатися за життя, як ми його знаємо.

Я запитував у себе, як смерть Мінг'юра Рінпоче в мені вплине на моє особисте ставлення до майбутніх змін, до роботи з мінливістю та фізичною смер-

тю — за умови, що я зможу впоратися з усім цим. Я запитував, як покоління вчителів, до якого належить мій батько, підкидало хмиз до вогню. Багато вчителів старшого покоління включно з татом теж хотіли здійснити мандрівний *ретрит*. Але після китайського вторгнення в Тибет 1950-х років лами, особливо *тулку* та хранителі родоводу, відчували величезну відповідальність за збереження традиції. Відбудова монастирів у вигнанні та навчання молодих монахів були важливіші за особисті *ретрити*. Мені дуже пощастило народитися в Непалі, тож я не мусив із ризиком для життя втікати з Тибету. Мені також пощастило, що на той час, коли я хотів піти в тривалий *ретрит*, тибетський буддизм достатньо вкоренився в Непалі та Індії, щоб дозволити мені не турбуватися про те, хто виконуватиме мої обов'язки щодо мого родоводу та моїх монастирів, які я отримав у цій інкарнації. Саме завдяки роботі з відбудови монастирів, яку виконали представники старшого покоління тибетських майстрів, цей *ретрит* став можливим. Тепер, перебуваючи в дорозі, я згадував їхні жертви з особливою вдячністю.

Протягом останніх тижнів перед утечею все те, що я мав залишити позаду, вимальовувалося мов золота гора, яка втілює в собі все, у що я вірив і чим дорожив. Тижнями мій ум обертався між збудженням очікуванням того, що чекає попереду, й озиранням назад із легким сумом. Багато разів мене охоплювали сумніви: чи зможу я реалізувати свій план. Навіть у потязі до Горахпюра я вагався між твердою рішучістю та питанням, чи вистачить мені відваги поміняти осяйну теплоту цієї небесної любові на сумнівну гостинність вулиць. Коли я відчув, що терези надто сильно схиляються в темряву,

пригадував різні історії, що мали зміцнити мою рішучість. Значна частина мого знайомства з *дхармою* — як воно й буває з усіма тибетськими дітлахами — мала форму незабутніх історій. Одна з них, зокрема, була про батькового родича.

Ще молодим монахом, років у двадцять, цей чоловік хотів побачити Патрула Рінпоче (1808–1887), одного з найвидатніших тибетських майстрів. Патрул Рінпоче зазвичай любив подорожувати на самоті й часто намагався ухилитися від своїх обов'язків перед монастирем. Він не бажав нічого, окрім жити в горах, невпізнаним. Він мав такий злидений вигляд, носив таке пошарпане й потерте вбрання, що його часто приймали за жебрака. Бувало навіть, що цього чоловіка не впускали у ворота тих самих монастирів, куди його ж запрошували викладати. Патрул Рінпоче міг посісти місце настоятеля й навчати монахів, або ж його могли цуратися; йому подавали найліпшу їжу або давали жменю ячмінного борошна й казали йти собі геть. А йому було добре так і так. Я думав, чи зможу натренувати свій ум, аби він залишався таким само стійким за будь-яких обставин і приймав усе, що приходить.

За словами мого батька, цей молодий монах наздогнав Патрула Рінпоче під час подорожі, яку шанований майстер здійснював у товаристві кількох інших лам. Якось вони ночували в долині під високим перевалом. Уночі звістка, що неподалік зупинився Патрул Рінпоче, поширилася околицями, тож паломники прокинулися від вигуків збентежених вірян, які спускалися гірськими стежками зі своїх сіл, щоби вклонитися й зробити приношення. Один чоловік ступив уперед, тримаючи в руці надзвичайно велику й важку золоту монету. Він сказав

Патрулу Рінпоче, що недавно помер його родич, простягнув монету й попросив молитов. Патрул Рінпоче сказав, що з радістю помолиться, але монета йому не потрібна. Чоловік наполягав, казав, що не зможе прийняти молитви, якщо Патрул Рінпоче не прийме монету. Так вони сперечалися, доки Патрул Рінпоче сказав: «Добре. Я прийму монету. А після молитви я тобі її поверну». Чоловік погодився, але після того як Патрул Рінпоче помолвився, забирати монету назад відмовився.

Поки тривала та суперечка, решта учасників пакували постіль та кухонне начиння. Нарешті Патрул Рінпоче сказав: «Покладімо монету на цей камінь і залишмо її тут». Усі погодилися, що це гарне рішення, і рушили в путь. Залишився тільки молодий монах. Він не міг відвести очей від здорової золотої монети й не міг повірити, що всі інші пішли від неї. Він розмислив: якщо сам її не забере, згодом сюди прокрадеться хтось із селян та заволодіє тим скарбом. Монах намагався раціонально обґрунтувати крадіжку: уявляв усі добрі справи, які міг би зробити з таким багатством. Так довго сидів біля тієї золотої бляшки, що Патрул Рінпоче й інші вже майже піднялися до перевалу, а між тим, ніхто із селян так і не повернувся. Монах нарешті теж побіг до перевалу, але зупинився й повернув назад. Ранкове сонце зійшло над горами, і тепер промені впали на золото, воно засяяло як саме сонце. Монах знову прикипів поглядом до монети. Відвернувся, глянув іще раз — і побіг наздоганяти інших.

Хоч як багато разів батько переповідав мені цю історію, він завжди наголошував на головному, що я маю зрозуміти: «Ти матимеш тисячу шансів обрати між негативним і позитивним напрям-

ком...» — тобто збільшити або зменшити страждання для себе й інших, — «і якщо справді прагнеш позбутися своїх прив'язаностей, зможеш робити це незалежно від обставин...». Але завжди трапляється те, що вабить нас в інший бік. Це завжди не легко, але цілком можна здійснити.

Я зрозумів: відчутний поклик до того, що я цінував і любив, і до того, що мені знайоме, є необхідною складовою подолання прив'язаностей. Я також почав розуміти, що помирання старої персональності та відродження у вигляді чогось нового не станеться миттєво. Не було звичної обстановки монастиря, але я все одно залишався собою — персональністю на ім'я Мінг'юр Рінпоче — і це заважало з комфортом розміститися на підлозі серед незнайомців. «Але це зміниться. Я впевнений».

Я дивився у вікно потяга. Щойно уявляв Патрула Рінпоче в прохолодній свіжості Тибетського передгір'я, а ось тепер бачив рівні поля під палючим сонцем. Якби міг у той момент поговорити з батьком, що він сказав би?

«Амі... послухай мене...»

А далі що... Яка наступна репліка?

Заколисаний стукотом коліс, я задрімав.

ЧАСТИНА II

ПОВЕРНЕННЯ ДОДОМУ

ТАМ, ДЕ ПОМЕР БУДДА

Поїздка автобусом від залізничної станції Горахпур до Кушінагара триває близько півтори години. Поратися з грошима стало легше, але мені все одно доводилося вдивлятися в кожну купюру, щоби нічого не наплутати. Я сів на дерев'яну лаву біля відчиненого вікна. Шосе лилося крізь ландшафт, що здавався дедалі менш обжитим: села траплялися рідше, самі вони меншали, а зелені польові проміжки між ними більшали. Запряжені воли, яких підганяли ззаду старі чоловіки в убогих білих *дготи*, повільно пробиралися полями, збиваючи хвостами мух із боків. Я бачив, як цілі родини працювали разом. Автобус ділив свою смугу на шосе з автомобілями та вантажівками, а також із маленькими конячками, що тягли візки, на яких громадилися люди разом із птицею в клітках або пластиковими мішками із зерном... на інших височіли гори щойно зрізаної цвітної капусти або стоси довгих дерев'яних жердин — напевно, будівельний матеріал.

Я відчув полегшення, коли полишив Варанасі. Останні кілька днів були важкими. І все-таки я оптимістично ставився до цього свого *ретриту*. Усвідомлював бурю, яка й досі бушувала на поверхні мого ума. А в глибині душі я почувуюся бадьорим, упевненим і навіть задоволеним. «Я знаю, що буря не є справжньою проблемою. Я досі прагну відродитися безтурботним мандрівним йоґом. Не хочу

жити, як принц, у дезінфікованій клітці. Якби сенс медитації полягав у тому, щоб просто позбутися негативних емоцій, мені взагалі не було б цікаво її практикувати».

За вікном вільно блукали дворові пси. Корови, кури, свині схиляли голови до землі — їли або шукали їжу. З гілок каркали ворони. Білі журавлі стояли нерухомо ніби стовпи або сідали на спину корів. Що далі ми заглиблювалися в цей пасторальний ландшафт, то легше мені було. «Ці краєвиди — поля й тварини — напевно, не надто відрізняються від того, що бачив Будда». За часів Будди Кушінагар був столицею невеличкого царства під назвою Малла. «Тут було більше лісів з небезпечними зміями, леопардами й тиграми. Я припускаю, що Будда ходив босоніж ґрунтовими стежками. Цікаво, чи бувало йому коли-небудь страшно».

Прочани приїжджають до Кушінагара, щоб відвідати парк Парінірвана — місце, де вшановують смерть Будди. Відповідно до путівника, який я читав на станції Варанасі, це велика територія доглянутих ланів навколо ступи, поряд із якою стоїть будівля XIX століття, де розміщена стародавня 20-футова статуя Будди на смертному ложі. Він лежить на правому боці головою на північ. За милою звідси розташована ступа Рамабхар, відома як Ступа Кремації, побудована для зберігання реліквій із вогнища кремації Будди. Більше там майже нема на що дивитися. Від часу мого останнього візиту деякі буддійські країни — як-от Тибет, Бірма й Таїланд — збудували навколо вікопомних місць Будди кілька храмів. Але здебільшого Кушінагар залишається невиразним індійським селом.

Вхід до парку — з боку шосе, автовокзал розташований далі, якщо їхати з Горакхпура. Водій люб'язно погодився висадити мене біля воріт. Я вискочив з автобуса та попрямував до парку, щасливий, що приїхав сюди — й подалі від Варанасі. Щойно припинився дощ — повітря пахло свіжістю, а в траві ще іскрилися краплі.

Біля входу сиділи двоє охоронців у однострої. Вони перевірили мої документи непальського громадянина й махнули рукою: прохось! Я відразу пішов вшанувати Будду, який лежить. Відставив наплічник, зробив три земні поклони, а потім сів на підлозі навколішки. Я молився, щоб не втрачати зв'язку з позачасовим усвідомленням, яке є самою суттю всіх бурхливих емоцій. Я молився про те, щоб примиритися з почуттям дискомфорту, особливо із сум'яттям; про те, щоб звільнити самого себе; про те, щоб дозволити всім цим відчуттям просто бути й досягти їх усвідомленням. Я молився про відвагу, щоб вітати негативні емоції та працювати з ними. Я молився, щоб вбачати у хвилях не монстрів чи інші загрози й перешкоди, а вияви просвітленої діяльності, яка відображає справжню природу мого ума. Я молився про поглиблення розуміння, аби мати змогу приносити більше користі живим істотам.

Я взяв свій наплічник і позадкував від Будди, не відвертаючись, поки не вийшов за двері. Потім кілька разів обійшов парк, насолоджуючись тишею та видивляючись місця, де посидіти б наступного ранку. На виході пройшов повз охоронців і повільно покрокував до району пансіонатів, хвилин за п'ять пішки від парку. Дорогою купив у вуличного торговця качан смаженої кукурудзи за п'ять рупій,

а в іншого — п'ять бананів лише по рупії за штуку, дивуючись, які вони дешеві.

Я заселився в одноповерховий пансіонат. Його назва «Дгарамсала» означає «Дім прочан», що вказує на найпростіше та найдешевше житло. Господар, доброзичливий чоловік середнього віку, провів мене до кімнати завбільшки 8×8 футів. Там було невеличке ліжко, вентилятор на стелі, двері до вбиральні з душем. Без харчування. Усе це коштувало 200 рупій на день (близько трьох доларів США).

Це мало стати моєю домівкою, звідки я вибиратимуся вранці, щоби боязко тестувати життя безхатька й повертатися ввечері. «Не треба квапитися, — казав я собі. — Я буду на цьому місці доти, доки мені потрібно, перетворюючись на безхатька, жебрака і *садгу*... знайомитимуся із цим новим способом життя».

Привокзальний гуртожиток у Варанасі був моїм запасним аеродромом. Цей пансіонат у Кушінагарі мав виконувати ту саму функцію. Цей *ретрит* мав би розширити мої обрії так далеко за межі того, що я знав про себе, що вже не залишилося б жодної персональності, яка могла би відчувати сум'яття і розгубленість. Щоб не стало ані ролей, які треба грати, ані очікувань, які слід виправдовувати, ані титулів, які потрібно поважати. Але я біг поперед батька в пекло. Тато завжди застерігав мене: не можна бути таким нетерплячим. Попри щирі зусилля на угоду йому, я не засвоїв цього уроку. Помилково прийняв «підкидання хмизу до вогню» за разову дію, замість розуміння цього як поступового процесу. Десь у моїй уяві, замість додавання тонесеньких гілочок однієї за одною, вималювалася картина розпалювання пишного багаття.

ЯКИЙ ТВІЙ СОЛОДКИЙ СОН?

Тієї першої ночі в пансіонаті мені наснився ще один тривожний сон. Я був надворі, не знаю де. Сутінки. Навколо усе чорно-біле, зернисте. Раптом здійнявся галас. Мене оточили поліціанти, заштовхали в машину й відвезли назад у монастир. Це все, що я пам'ятаю. Коли прокинувся, спочатку не зрозумів, що відображає те повернення до монастиря, — бажання чи страх. Монастир символізував захист для мого тіла й звільнення для ума. Та коли я глибше зосередився на реаліях того сновидіння, зрозумів, що воно однозначно нагадувало фільми, в яких поганих хлопців везуть до в'язниці, а далі в'язні живуть у камерах.

Не минуло й тижня відтоді, як я був наче в'язень, що втік із Тергару. Тепер поліція затримала втікача — небезпечного розшукуваного буддійського настоятеля, озброєного пустотою... сповненого прагнення ще далі заглибитися в пустоту. Також я зауважив відсутність усвідомлення того, що сплю, — так само, як у випадку з поганим сном, який мені наснився на вокзалі у Варанасі. Я прийняв образи сновидіння за реальність і знову дозволив страхом взяти гору. Тепер, після пробудження, я подумав: «Це був дивний сон. У мене немає негативних асоціацій із монастирями. Я люблю свої

монастирі й своїх монахів і монахинь... але не хочу, щоб мій *ретрит* було перервано, й не хочу повертатися. У будь-якому разі це лише сон — гарний чи поганий. Най буде. Принаймні, мене більше цікавить, яким чином сні стверджують пустоту... яким чином їх напівпрозорі образи відбивають нашу власну сутнісну пустоту». Попри те що я відчував, як поліцейські заштовхують моє тіло в машину, не відчував маси — ні у своєму тілі, ні в їхньому. Я прокинувся від загрози, але вона не мала форми й не була більш або менш реальною, ніж сильне сум'яття, яке я відчував на вокзалах. Водночас і сум'яття на вокзалах, і страх уві сні були втіленими переживаннями. Реальність, але не правда.

«Який твій солодкий сон?»

Колись я поставив це запитання чоловікові, з яким познайомився в Каліфорнії. За кілька років до того він звільнився з чудової роботи у високо-технологічній компанії в Кремнієвій долині. Начитався книжок про пустоту та дійшов висновку, що його робота порожня — нуль сенсу, нуль цінності... і робоче місце, статус, гроші — ці речі теж, по суті, порожні. Чоловік вирішив, що його життя не має сенсу, й відкинув усе, аби робити те, чого хотів завжди: стати художником.

Він говорив серйозно, часто підносив руку до рота, ніби перевіряв правильність своїх слів. У чорному волоссі й бороді проступила сивина, одягнений він був недбало, проте охайно. Кілька років той чоловік працював у своїй студії — творив мистецтво й жив повним життям. У якийсь момент він прийшов на мою лекцію: я навчав про пустоту. Після одного заняття чоловік попросив про зустріч.

— Мені подобаються ці вчення про пустоту, — сказав він, — але є одна проблема. Раніше я читав книжки про пустоту й побачив, що моя робота порожня, тож я від неї відмовився. Я дуже люблю мистецтво, люблю творити... але, послухавши вас сьогодні, побачив, що навіть мистецтво — пустота. Тепер, можливо, мені потрібно відмовитися від своєї творчості... але якщо я це зроблю, залишуся без грошей.

Я сказав йому:

— Пустота нічого не означає.

Він був шокований. Я сказав:

— Усе виникає з пустоти. Вона сповнена живого потенціалу, сповнена можливостей. — А далі я запитав: — Який твій солодкий сон?

Він сказав:

— Будинок на березі моря.

— Гаразд, припустімо тобі наснився прекрасний сон, де ти маєш будинок на березі. І ти ж щасливий, правда?

— Так, звісно.

— Потім раптом пожежа! Будинок згорів. А страхування тобі не наснилося. Як почувашся?

— Моє серце розбите.

Я запитав:

— А той будинок справжній чи ні?

— Звісно, ні. Це ж сон! — відповів він.

Я сказав:

— Якщо у тебе така величезна проблема: згорів твій будинок біля моря, — яке рішення буде найліпшим?

Він глибоко замислився, а тоді мовив:

— Може, прокинутися просто вві сні...

— Так. Якщо ти розумієш, що це сон, тебе не може зловити тигр і не може спалити вогонь.

Якщо твій будинок згорить, можеш побудувати інший. Під час неспання ми не заперечуємо бажання мати дім чи робити кар'єру. Та якщо ми визнаємо, що всі явища, по суті, порожні, можемо насолоджуватися своїми бажаннями, не прив'язуючись до хибного сприйняття, яке й спричинює страждання. І ти, і я просто зараз — ми такі самі, як будиночок біля моря, що тобі наснився. Не реальні. Але ми — не ніщо. Багато хто думає, що пустота — ніщо. Але пустота породжує все. Якщо ти розпізнаєш уві сні, що той будинок на пляжі тобі сниться, роздивляючись його, знаєш, що він нереальний. Але ж він усе одно є. Справжній і несправжній водночас.

Коли люди чують про пустоту, часто думають, нібито йдеться про щось негативне, як той фахівець, який більше не бачив сенсу у своїй роботі. Поширене непорозуміння. Пустота — не ідея чи історія. Це втілений досвід, який виникає, коли ми досліджуємо сам той досвід і виявляємо, що гадані щільність і сталість явищ насправді не існують.

Сновидіння — чудовий приклад. Уві сні з'являється будинок мрії. Ми його бачимо і відчуваємо. Проте він не існує. Ми легко погоджуємося, що сни народжуються в нашому умі. Наш фахівець визнав, що будинок, який йому наснився, по суті, є пустотою і насправді не існує. Але це не означає, що той об'єкт не перетворюється на зміст його досвіду. Якщо він згорить уві сні, це все одно розіб'є серце сновидця.

Так влаштоване життя. Наш ум щомиті створює досвід, і ми сприймаємо плоди того творіння як реальні — такі реальні, що ми помилково припускаємо, ніби бачимо там дійсність, незалежну від нашого ума. Проте об'єкт сприйняття не можна ві-

докремити від ума, який його сприймає. Ми не можемо відчутти свої сновидіння. Не можемо відчутти, скуштувати на смак чи помацати пустоту. Не можемо пізнати її походження. Не можемо сказати, що пустота існує. Але всі ці міркування її не заперечують. Вона така сама реальна, як сон. Усе виникає з цього непізнаного ґрунту пустоти. Речі являються нам, але існують не так, як ми припускаємо. Те, на що ми вказуємо, знаходиться за межами слів і мови й не може бути пізнане розумом, що оперує концепціями. Ми навчилися мислити в термінах двоїстості: реальне проти нереального, денні мрії проти нічних сновидінь, добре-погано, жити-вмирати. Стикаючись із досвідом, який не вписується в цю двоїстість, ми схильні його відкидати. Він нам муляє. Ми не можемо вмістити його в нашу двоїсту логіку. Коли в світі існує консенсус, нібито ум пізнає все, що тільки можна пізнати, за допомогою звичайних інструментів сприйняття, — шукати істину складніше.

Зі здобуттям дедалі глибше розуміння денних і нічних якостей ума нам вдається упевнено приймати обмеження консенсусної реальності. Досліджуючи, можемо побачити, що соціальна тканина тримається на консенсусі. Що більше людей поділяють консенсус, то реальнішим він стає, то важче його змінити або демонтувати.

Цей урок дуже добре засвоїв один магараджа у Давній Індії. Раніше Індія складалася з окремих князівств, кожне з яких мало свого магараджу, тобто царя. Сусіди нерідко ворогували між собою. Одного разу, після особливо сильного мусонного дощу, коли всі криниці було заповнено до країв, члени одного князівства перейшли на територію

своїх ворогів і влили отруту в кожную сільську криницю. Винятком була лише царська криниця, яку добре охороняли.

Отрута викликала несамовиту радість. Усі перестали працювати. Поля та худоба залишилися без догляду. Селяни цілу ніч танцювали на вулицях, співали пісень, безсоромно фліртували. Магараджа знав, що це сп'яніння спричинив ворог, щоб знищити його королівство. Він ходив вулицями і втлумачував людям, що ними маніпулюють. Але всі погоджувалися між собою, що збожеволів якраз магараджа. Кілька днів магараджа намагався привести безумців до тями... Нарешті, відчуваючи себе чужим серед людей, яких він любив, і самотнім у своїй халепі, він все-таки випив із їхніх криниць і приєднався до гульбища.

Магараджа страждав у повній ізоляції. А ми не мусимо так жити. Ми можемо плисти проти течії за допомогою майстрів і мудрих текстів — а також власного ума. Торговці й мисливці, що зустрічали Міларепу, який блукав узимку засніженими горами без черевиків і одягу, вважали його божевільним. Своєю чергою Міларепа вважав божевільними їх, адже вони тримали себе у створених власноруч в'язницях, попри те що мали ключі, аби звільнитися.

Я поклав кілька рупій і свої документи, що посвідчують особу, в кишеню сорочки, залишив свій рюкзак у пансіонаті й удосвіта вирушив у світ, щоб справдити власний солодкий сон. Мій перший день медитації на вулиці! Я сповнився захвату, який доценту розвіяв мій тривожний нічний сон. Ранковий вітерець освіжав і не був надто сильним.

Влітку парк Парінірвана відкритий для відвідувачів від шостої ранку до шостої вечора. Я прийшов саме тоді, коли сторожі відчиняли ворота. Вони знову перевірили мої непальські документи й махнули рукою: прохось. Я попрямував правобіч від воріт. У тіні гаю я зняв верхній шар моєї мантії та простелив на землі замість килимка. Почав із розгляду своєї мотивації.

Моя мотивація була такою самою, як і на станції Варанасі, такою, яка буває, коли сидиш перед святиною: звільнитися від власноруч створених страждань, щоб допомогти звільнитися й іншим. Того ранку я почав із роздумів: чому буддійська традиція приділяє таку велику увагу мотивації. Упродовж останніх кількох днів моя мотивація не слабшала, хоча чинників відволікання було більше, ніж зазвичай. Переживання від медитації то сильнішають, то слабшають. Якщо ми прив'яжемося до того, що вважаємо *гарною* медитацію, час від часу неминуче відчуватимемо розчарування. Послідовна робота з умом означає утримання наміру, прагнення. Ми не полишаємо намагань. Самі по собі постійні безперервні зусилля в далекій перспективі важать більше, ніж швидкоплинні результати, хоч би якими втішними вони були.

Кілька наступних годин я виконував просту практику врівноваження ума у усвідомленні. А завершив сеанс присвяченням заслуг. Це — останній етап будь-якої формальної практики. Ми не хочемо залишати для себе жодної з чеснот, які могли накопичити в процесі роботи. З цієї причини віддаємо їх усі іншим. Я присвятив заслуги членам родини, вчителям, світові, усім живим істотам... Присвячен-

ня — це спосіб, у який ми ділимося з іншими, вияв того, що називаємо *духовною щедрістю*.

За кілька годин ранкова свіжість у гаю змінилася гнітючою спекою. Відвідувачів у парку було небагато, тож я насолоджувався відносно самотністю. Але перебування на самоті в новому оточенні змусило бути напоготові з усіма відчуттями... попри те що я знову опинився в закритому вольєрі під захистом охоронців. Я радів, що перебуваю поряд зі святиною, але й бачив парадоксальність ситуації. Для мене це було ідеальне місце, щоб експериментувати зі своїм новим життям. Не в дикій природі, без загрози нападу хижих тварин... відокремлений, але не ізольований. Парк втілював золоту середину між новим і звичним, він був вираженням буддійської релігії в індуїстському місті... зовсім як я...

Я встав і надягнув верхнє вбрання. Попри спеку, й далі носив верхній одяг, що вкривав моє ліве плече, а праве залишав відкритим. Це не зміниться... поки що. Я вже випив кілька чашок чаю з цукром, що абсолютно суперечить моїй звичній дієті, але мантія — то інша категорія. Вона була моїм єдиним дорогоцінним майном, і я не поспішав від неї відмовлятися.

Я кілька разів обійшов парк, навідався до громадської вбиральні, а потім до громадського джерела, де насосом сам накачав собі води для пиття... Ну от, ще щось зробив уперше. По тому пішов шукати щось поїсти.

Я підійшов до імпровізованої продуктової ятки просто неба з кількома металевими лавами й тентом над головою. Замовив найдешевший і найбажаніший продукт у меню: рис і *дал*. На мою радість,

сочевиця була великого жовтого сорту, який я знав із Нубрі, й готували її дуже схоже на те, як це робила моя бабця. На кілька хвилин смак переніс мене в дитинство, і я заблукав у пам'яті.

По обіді я повернувся до пансіонату, щоби пересидіти найспекотніші години в приміщенні, та продовжив практику, вмостившись на ліжку під вентилятором, що крутився на стелі. «І досі визбирую та обираю... але це нормально. Я навчаюся». Близько третьої повернувся до парку, знову показав документи на вході. Після обіду вже не їв, а коли парк зачинився, повернувся до пансіонату найпрямішою дорогою поза селом. Я всівся на ліжку й повторив ту саму послідовність практик, що й уранці та вдень, а потім поринув у роздуми про день, що минав.

На поверхневому рівні мене й досі штовхали й шурхали всі ті нові відчуття від мирського життя, тим паче, що я був сам: медитувати надворі, жити в пансіонаті, поратися з грошима, замовляти їжу, їсти наодинці в громадських місцях. З іншого боку, кожна подія, що траплялася вперше, викликала захват, подив і оптимізм. «Подорож справді почалася. Зараз я рухаюся. Куди я йду? Не знаю. Це чудово».

Тієї ночі я зосередився на намірі розпізнати сон у сні. Основна підготовка передбачає встановлення наміру, так само, як ми могли б сказати: «Завтра я хочу прокинутися о п'ятій ранку». Щоб згадати наші сні після пробудження, ми задумуємо подібне бажання. Якщо хочемо прокинутися уві сні для усвідомлення сновидіння, можемо повторювати знову й знову, кілька десятків разів: «Цієї ночі я хочу усвідомити вві сні, що мені сниться сон».

Мені наснилося, що я в Тибеті. Просторі смарагдові поля, не перегороджені скелями чи деревами, розходяться навсібіч під яскравим сонцем і сліпучим небом. Ті поля всіяні великими барвистими квітами — ніби їм додали яскравості через Technicolor. Удалині паслися чорні яки. В одному напрямку поле закінчувалося крутим спуском до річки. Я йшов по траві й раптом усвідомив: уві сні можу робити все, що хочу! Я розкинув руки й побіг, мантия розвівалася за плечима; спочатку я трохи підскакував, потім почав стрибати дедалі вище, аж поки вітер підхопив мою мантию, наче повітряного змія, й поніс мене понад горами, а потім знову вниз, до річки. Так приємно було перетинати простір у польоті. Вільний мов птах, що його несе вітер.

«Цей сон мені подобається більше, ніж той, де мене забрала поліція. Сон про Кушінагар мені подобається більше, ніж про Варанасі. Мені подобається снити ці дерева й це свіже повітря. Будда став Буддою, бо визнав, що все є сном, заразом і він сам».

Наступного ранку, дорогою до парку, я зупинився купити смаженої кукурудзи. Спробував заплатити, але продавець відмовився: це було вперше, коли мені щось подарували через мій монаший одяг. Це мене втішило. День був особливо ясным і свіжим, без хмар, без ознак дощу — як ідеальна погода, що мені наснилася минулої ночі. Я повернувся до ступи Парінірвана, показав документи й пішов у свій дальній куточок. З'явилося відчуття, що обставини навколо дуже сприятливі для мене.

Я насолоджувався польотом. Насолоджувався взаємодією з продавцем, і його кукурудза була чи не найліпшими ласощами, які я колись куштував.

Думки про домівку змішувалися із солодкими спогадами ранку. І все-таки тут, у парку, образи домівки, кукурудзи, продавця, польоту крізь космос — усі вони існували однаково далеко від того місця, де я сидів. Одне зображення не було ближчим чи дальшим від іншого. Я також не можу сказати, що одна думка була реальнішою за іншу. Ці думки, образи, концепції просто пролітали мов хмари. Спогади про домівку можуть зачепитися за емоційні вузли, але сама думка про домівку не більше коріниться в об'єкті, який називається «домівкою», ніж образ кукурудзи — в рослині під назвою «кукурудза». Коли ми зупиняємося, щоб дослідити природу цих хмар-думок, вони сприймаються більше як сновидіння, ніж як усе те, що ми зазвичай називаємо «реальністю». Ні нічні сновидіння, ані денні думки не мають матеріальності чи довговічності. Проте, поки ми не прокинемося до реальності, всі ті денні й нічні враження здатні розбурхувати наше життя.

«Я вже не та людина, якою був у Варанасі. За останні 48 годин я блукав у пеклі, знайшов притулок у гуртожитку, збував час зі своїми вчителями, особливо з Ньошулом Кх'еном Рінпоче, спілкувався з Наґасеною, щоб переконатися, що мої титули є лише зовнішніми масками. Я почувався сумним і самотнім, упевненим, оптимістичним і похмурим. Але той ум, що відчував сильне збудження, зник. Готово. Мертвий. Це не означає, що він не з'явиться знову — може, й відродиться. У будь-якому разі це нормально».

Мені було цілком комфортно з моїм рішенням уповільнити перехід на вулицю. Я фізично не помер

як Мін'юр Рінпоче, але я перебував у проміжних станах ума. Я літав крізь простір, не більш матеріальний за веселку. Я перетнув ландшафти ума й прибув до цього царства, щойно відродившись, із цим людським тілом — уже не зовсім таким, яке я мав учора. Якщо ми вміємо відстежувати, що тіло змінюється, це допомагає нам розвивати відчуття оновлення й мати заряд енергії, щоби повноцінно проживати свій найкращий день — перш ніж лягти спати й знову померти.

ШЛЯХ КРІЗЬ ТЕМРЯВУ

Батько пояснив мені: «Без уміння постійного вмилання ми зрештою потрапляємо жити в місця, де хіба що гриби ростуть — форми життя, які живляться мертвою матерією і перебувають у темряві».

Панує думка, що життя передує смерті. З позиції мудрості смерть еґо-схоплювача настає, перш ніж починається життя. Поки ми не прокинемося до чистого сприйняття, не відфільтрованого й не спотвореного культурою та примусом, — залишаємося просто сновидами, не живі повною мірою ані вдень, ані вночі... «живемо в місцях, де хіба що гриби ростуть». З позиції мудрості, для того щоби прокинутися до реальності в цьому житті, спочатку маємо дозволити обмеженій зумовленій персональності розтиснути долоні й померти.

Одного разу я бачив мультфільм про хіпі, який у пошуках істини піднявся на вершину гори, щоб запитати в мудреця:

— Чи можеш ти передбачити моє майбутнє?

І мудрець відповів:

— Звісно. Це легко. Якщо не прокинешся, завтра буде схоже на сьогодні.

Наш раціональний ум знає: якщо сьогодні буде таким самим, як учора, нашим тілам не настане кінець. Але ж настає. Проте сьогоднішній день часто *відчувається* таким самим, як учорашній. Наведений вище приклад указує нам на різницю

між історіями, які ми собі розповідаємо, й тим, що є насправді. Ми бачимо, що наші відчуття не суголосні з реальністю. Наші тіла змінюються, а от ум десь залипає. Це поганій план життя, особливо коли ми стаємо старші. Утім ми можемо просто зараз почати розвивати більшу чутливість до непомітних повсякденних змін — чутливість до їхніх вимог, аби ми щось відпускали, й до тих уроків, які вони пропонують.

У *бардо* цього життя є три етапи кожного нового починання, і вони паралельні бардо помирання, бардо *дхармати* і бардо становлення. Це працює приблизно так: нові стосунки з романтичним або діловим партнером, або новий бос, або нове місце проживання, або домашня тварина — будь-яке починання — має своїм першим етапом смерть. Щоб увійти в некартографований простір новизни та бути цілком відкритими й доступними для того, що він пропонує, нам треба відмовитися від своїх дорогоцінних уявлень про те, як воно все працює в житті. Нам варто дати цим упередженням розвіятися — тільки через смерть минуле втрачає домінування над поточним моментом. Тоді ми можемо повною мірою оцінити солодку свіжість атмосфери цього етапу.

Як же часто ми вирішуємо сісти на дієту або зайнятися фізкультурою чи даємо самі собі новорічні обіцянки лише для того, щоб потім засвідчити, як згодом відновлюються всі вперті старі шаблони. Коли рутинна домінує над новими прагненнями, нам не вдається рушити вперед, попри найщиріші наміри. Коли сьогоднішня обтяжена проблемами минулого, ми живемо в темряві й не можемо скористатися життєдайним ефектом переродження. Ми вносимо

у нову сферу старі ідеалізації та перфекціоністські фантазії, які ускладнюють справжнє досягнення успіху в новій справі.

Звісно, ми спираємося на навички, таланти й творчі здібності, які розвинули в минулому — але щоб по-справжньому процвітати в новій ситуації, мусимо залишити свої прихильності позаду. Це аналогічно до *бардо* помирання. Коли нашому тілу настає кінець, не маємо іншого вибору, ніж залишити життя, яке ми знали. Але все одно можемо *обрати*: позбутися своїх прив'язаностей чи триматися за них.

На самому завершенні нашого тіла з плоті й крові всі ми маємо дивовижну можливість розпізнати безсмертне усвідомлення. Двоїстий ум, який був прив'язаний до тіла, автоматично звільняється внаслідок руйнування своїх фундаментальних структур, і утворюється особливо значний розрив. Цей процес — яскраво проявлена версія ситуації, коли наш дуалістичний ум розпадається і розчиняється у сновидіннях. Сенс проведення цих паралелей із *бардо* вже в цьому житті полягає в тому, щоб визнати безперервність процесу власного помирання та відродження. Це справді може допомогти нам більше радіти життю вже просто зараз. Це також може налаштувати наше сприйняття на оту більшу смерть, яка настає, коли зношуються наші тіла.

Якщо ми розпізнаємо осяйну порожнечу в самому кінці — а це вже смерть поза смертю, — вже не переходимо до наступного етапу чи наступного *бардо*. Повне злиття зі смертю та визнання цього союзу дає нам змогу увійти в безсмертний світ, який є вічним «зараз», не обумовленим ні минулим, ані майбутнім. Воно поза часом, поза межами

початків і кінців. У такому стані наступного етапу немає. Ми відчуваємо цілковиту невимушеність у ситуації, в якій перебуваємо, — нові стосунки, нова робота... будь-що — не порівнюючи її з минулим чи з передчуттям майбутнього, не нав'язуючи очікувань, не перебільшуючи можливості, не стараючись бути хитрими чи підозріливими, не перетворюючи мух на слонів, не відвертаючись від неприємних моментів.

Проте зазвичай — як це трапилося й зі мною — на першому етапі виразність наміру почастіє зникає. Я все-таки зберігав ясність наміру, але зусилля, які доводилося витратити на такі речі, як купівля квитків і чаю, трохи відсовували той намір на менш пріоритетну позицію. Полишаючи монастир, я очікував, що помру для старого життя за одну ніч. Виявилося, що це наївно. Але я не відчував, що живу в темряві, як гриб; я не був повністю присутній ані у своєму старому житті, ані в новому. «Я намагаюся відпустити. Я відчуваю, що повільно, повільно вживаюся в нову форму. Я це розумію Я над цим працюю. Але я не намагаюся відштовхнути своє старе “я”. Усе зміниться. Най буде. Най минає».

Другий етап у *бардо* цього життя вирізняється можливістю, яка відображала мою особисту тодішню позицію. Саме йшов процес будівництва моєї ідентичності мандрівного йога. Ще нічого повністю не сформувалося, але ця невизначеність відкривала шляхи для творчих зусиль. Період невірноваженості, яка характеризує цю стадію, — як то було зі мною на той момент, — може бути важчим або легшим, супроводжуватися піднесеннями та падіннями, але завзяття залишається стійким, а оптимізм не зменшується через численні невизначеності.

Все рухається, все пульсує, ніщо не загустіло, й усе навколо відчувається як сновидіння.

Перша стадія схожа на смерть наприкінці нашого життя... або наприкінці нашого дня, коли ми засинаємо. Ситуація спонукає нас відпустити. А потім на наступному етапі ми потрапляємо в ландшафт сновидінь, де відчуваємо нематеріальність форм. Це аналогічно до *бардо* дхармати — *бардо*, наступного за смертю. Та незалежно від того, настає ця стадія до чи після нашої смерті, вона також не триває вічно. Поступово прозорі форми сновидіння тьмаряться, а текуча атмосфера гущішає. Каркас перетворюється на суцільні стіни, й можливості починають звужуватися. Я відчував, що досі перебуваю в стані сновидіння, нібито пливу, а не йду по землі. Мій ум знав, що я полишив Терґар, що я перебуваю в Кушінаґарі, що я почав свій мандрівний *ретрит*. Але моє тіло ще не відчувало, що цей перехідний стан став моєю домівкою.

На третій стадії напівпрозорі форми сновидінь починають нагадувати наші попередні тіла з плоті й крові, а старі схильності зміцнюються. Ми починаємо впокорюватися з повторенням — навіть із діяльністю, якої не любимо й не поважаємо. Можемо визнати, що суперечки між чоловіком і дружиною — то є норма. Побутове приборкування «всім на користь» може перерости в клінічну брехливість і нечесність. Тут ми зазвичай відчуваємося справді у пастці. Маса кармічних схильностей здається непроникною, мов скеля, і ми втрачаємо доступ до творчої наснаги, яка могла б звільнити нас від будь-яких світів, де ми застрягли. Насправді ми за своєю природою не більш застійні, ніж той чоловік, якому було сказано: якщо він не прокинеться,

завтра буде мати такий самий вигляд, як сьогодні. Проте ми почуваємося такими безпорадними, що переконуємо себе, ніби не можна нічого вдіяти й усі виходи закриті, а ми приречені крутитися в *сансарі*. Важливо знати, що хоча на цьому етапі змін досягти складніше, ніж на двох попередніх, це точно можливе.

Людам похилого віку особливо важко повірити в те, що десятиліттями вкорінені шаблони ще можна перекроїти. Для підтвердження своїх припущень вони звертаються до соціальних норм. Однак неврологи виявили те, що назвали нейропластичністю, — здатність мозку змінюватися й реагувати на новий досвід на всіх етапах життя. Ця інформація може бути неймовірно корисною — бо хто не вірить, що зміни можливі, той, звісно, й не намагатиметься.

У роки, які передували цьому *ретриту*, я відчував, що нібито застряг. Я любив свої монастирі й учнів, і ніщо не приносило мені більшої радості, ніж поширення *дхарми*. Проте я почав відчувати, що мені тісно в тих своїх ролях *тулку*, вчителя, Рінпоче та настоятеля. Я почав опиратися обмеженням свого закутого життя. Попри те що я проводив по півроку в подорожах світом і відвідував нові місця, люди скрізь ставилися до мене з однаковою повагою і благоговінням. Мені стало трохи незатишно й кортіло вийти за межі своєї рутини.

Завдяки моєму вишколу мені пощастило дізнатися, що зміни відбуваються *завжди*. Відчутти себе в пастці, застрягти, залякнутися — все це історії, які фабрикує наша персональність. Ми маємо вроджену здатність звільнятися від цих різновидів оніміння. Насправді ми змінюємося щосекунди — як і все інше у видимому й невидимому світах. Від

50 до 70 млрд клітин у нашому тілі гинуть щодня, даючи змогу мільярдам нових клітин увійти у швидкоплинне життя. Життя відбувається на поверхні океану смерті. Без смерті життя немає.

Якщо ми прокинемося до цієї реальності, зможемо активно керувати тим, що буде далі, а не просто пасивно доходити помилкових висновків про те, що здається неминучим. Це схоже на *бардо* становлення. Якщо ми прокидаємося на цій стадії, можемо керувати нашим наступним днем... або переродженням у наступному житті. На вокзалі у Варанасі я прийняв власну прив'язаність до своїх ролей і колишніх обрисів особистості. Мені не вдавалося відпустити. Але я не здався, і навіть сидячи на кам'яній підлозі вокзалу, й далі працював над цим. Я не думав, що моє життя йога стане застиглим і повторюваним, але я знав, що без пильності може статися й таке.

Того дня я не обідав і не повертався до пансіонату аж до вечора. Близько полудня чисте блакитне небо стало блідим і похмурило, вітер посилювався. Я насолоджувався прохолодним вітерцем, а потім упали краплі дощу, важкі мов град. Спочатку дерево, під яким я сидів, мене захищало, адже листя здебільшого збирало воду, але невдовзі воно не витримало тієї ваги й перетворилося на сотні носиків, які перехилилися, і дощ ринув на мене, наче з лійки. Я схопив свою мантію і побіг до громадської вбиральні. Більше там нікого не було, тож я став і продовжив медитацію.

Я мав намір зберігати присутність у відкритому усвідомленні — усвідомлювати все, що відбувається — і відпочивати в тому усвідомленні. Зберігаючи

розпізнавання усвідомлення, я визнавав звук сильного дощу, шум вітру, відчуття вологи, неприємний запах і те, що я стою. Не тягнувся до жодного з відчуттів. Не відсторонювався від них. Не блукав у них.

У потязі до Варанасі туалети смерділи, і я хотів або забратися від них якнайдалі, або сидіти там, у вагоні, затиснувши носа, або вийти й купити квиток першого класу. Тепер я визнавав: «Так, мені не подобається цей запах. Нічого страшного. Не проблема. Мені й не повинно подобатися. Я просто маю бути з цим. Цей запах — іще одна хмара. То й не запрошуй його на чай...» — тобто не вигадуй великої історії навколо нього, як-от перелік скарг на людей у потязі... й не відштовхуй його, бо це лише посилює психічне збудження та блокує здатність до усвідомлення.

Коли дощ припинився, я вийшов із туалету, полишив парк і пішов назад, у пансіонат. Дорогою запрягнувся, що найближчими днями просто миритимуся з дощем. Не треба більше ховатися по туалетах.

Наступного дня запанувала спека. Найважче того ранку було не заснути. З мого тім'я стікав піт, намокла мантия. Окуляри постійно пітніли. Здавалося, вогкість висмоктала кисень із повітря й мене разом із ним. Тепло підіймалося від землі, створювало щось схоже на міраж у пустелі. Опівдні я зайшов до харчівні зі смачним далом, а потім сховався у своїй кімнаті з вентилятором на стелі. Близько третьої повернувся в парк. Щойно я постелив свою мантию, як почався дощ. Це була така мусонна злива, коли відчуваєш, що саме небо опустило свою вагу на землю. Я й далі сидів у гаю. На

голову валилися потоки. Вода заливала обличчя. Затікала у вуха й крапала з повік, з підборіддя на груди й під сорочку. Вода бігла з потилиці на плечі й стікала по хребту. Спина свербіла від мокрої тканини, що прилипла до шкіри. За кілька хвилин я змок. Згори падав дощ, а знизу мене огортали вологі обійми землі. На колінах, у пелені нижньої мантії утворилася калюжа. «Нема від чого втікати, — казав я собі, — нема чого уникати, нема чого любити чи ненавидіти, нема чого святкувати нема за чим шкодувати. Вологий — сухий, радісний — сумний, сморід — аромат. Якщо я зберігатиму усвідомлення, у мене все буде добре».

Навіть уночі було під 30 °С, тож промокнути не зашкодить. Це не було так, ніби я стоїчно сидів у сніговій бурі, щоб вона поховала мене живцем. Це була мудрість розпізнавання. Крім того, я ніколи не прав власного одягу, тож мої мантії добре виполоскало.

По тому я більше не шукав укриття, коли йшов дощ, і не повертався до пансіонату ховатися від спеки. І далі обирав між бананом і качаном смаженої кукурудзи, цією яткою з їжею чи іншою, але загалом звужив свій вибір — особливо щодо уникнення.

За три ночі мені знову наснилося, що йду між Катманду та Нубрі. Цього разу шлях лежав на дні долини, оточеної високими горами. Я був із мамою та якимись незнайомими людьми. Стежка вела вздовж широкої річки. Раптом позаду нас уламок гори сповз у річку. Уламки каменю та купи землі завбільшки як будинки перекрили течію. Коли вода врзалася в цю непроникну дамбу, річка почала підійматися. Ми з мамою відійшли вбік, подалі від

берега, але вода прибувала так швидко, що невдовзі ми почали тонути.

Замість змусити себе прокинутися, щоб уникнути жаху, я визнав: «Це сон». Я схопив маму, й ми пішли по воді, щоб перетнути річку, а потім продовжили нашу подорож зеленим полем, у безпеці.

Якщо я можу звільнитися від страху вві сні, то міг би звільнитися й зараз, просто на вулиці, з розплющеними очима. Чому ні? Зрештою, форма яви не міцніша за форму сновидіння, не більш тривала, не більш *реальна*. Є тільки одна велика перешкода: набагато легше розпізнати пустоту сновидіння, коли ми спимо із заплющеними очима, ніж розпізнати пустоту всіх явищ, коли очі розплющені. Річ не в тім, щоби переконати себе, нібито ми справді можемо ходити по воді, а в розумінні: твердість, яку ми зазвичай приписуємо своїм тілам, не є реальною; формування більш реалістичних уявлень про те, ким і чим ми є, має тривалі переваги. Прийняття власної сутнісної порожнечі та порожнечі всіх явищ послаблює імпульс, що змушує нас міцно триматися за речі, які насправді втримати неможливо.

Щодня я подовжував тривалість сеансів медитації в парку. Щоразу на вході охоронці перевіряли мої документи. Як же швидко я почав втішатися цією рутинною, коли йшов на *своє* місце в парку і повертався до *своєї* кімнати! Залишатися на вулиці зовсім самому було дедалі легше, але я все одно помітив, що це досі збуджувало відчуття сум'яття, яке слабшало, коли я потрапляв на *своє* місце в парку та до *своєї* кімнати. Та водночас, хоча мій ум ставав спокійнішим, занурюючись у відчуття безпеки, він

також ставав меншим. Він мовби стиснувся, щоби вміститися в кімнату. Хоча ті стіни давали певний рівень комфорту, вони також пробудили мою цікавість до зовнішнього світу, і я хотів збагатити свої пригоди.

Я почав досліджувати різні їдальні навколо пансіонату, завжди замовляючи рис і *дал*. Я також почав збільшувати перерви між вживанням їжі й експериментувати з голодуванням упродовж цілого дня. Потім відчуття голоду перенесло мене до Нубрі та до грибів-зморшків, які смажила бабуся. Щовесни вона збирала зморшки, присипала їх ячмінним борошном, додавала трохи солі й олії та клала просто на розжарене вугілля. Коли вони трохи надималися та м'якшали, бабуся змахнула попіл, і ми ті гриби їли, стоячи навколо вогнища. Цьому сновидінню було років із тридцять, і мій рот наповнився слиною від аромату спогадів.

Літня спека майже припинила будь-який рух на вулиці. Зазвичай тиша — то є атмосфера кладовищ десь поза селом. Поки температура не спадала надвечір, місцеві здебільшого дрімали вдома, виходили надвір якомога рідше. Після 5–6 днів ходіння до парку Парінірвана й назад я почав потроху досліджувати містечко, точніше, досліджувати свій ум, походжаючи порожніми вулицями або зупиняючись, аби посидіти й помедитувати. Час від часу я проминав тибетський храм, але ніколи туди не заходив. Одного разу на вулицю вийшов тибетець у монашому одязі й намагався привернути мою увагу. Я вдавав, що не помітив. Проте я насолоджувався тайським храмом. Там було тихо, а кам'яна підлога освіжала прохолодою. Я ніколи нікого там не бачив і насолоджувався, медитуючи багато годин поспіль

у прекрасному внутрішньому дворикі, оточеному запашними квітами.

Потім я почав досліджувати віддалені території включно з місциною неподалік, де Будда Шак'ямуні отримав свою останню трапезу, яку подав йому коваль Кунда. Відтоді ця трапеза є предметом дискусій. Кунда-коваль був відданим прихильником Будди, але людиною скромного достатку. Для нього було найбільшим благословенням приймати у себе Будду й годувати обідом його і супутників. За легендою, одного разу Будда інтуїтивно відчув, що страва отруйна. Аби захистити членів своєї громади та не бажаючи образити скромного господаря, він попросив, щоб подавали тільки йому. Після цієї трапези Будда захворів, а невдовзі помер між двох дерев саду біля річки Хіраньяваті. Суперечка точиться про те, чи їв Будда отруйні гриби, чи заражену свинину. У ранніх текстах про останню трапезу Будди трапляються слова «свиня» і «гриб». Та позаяк для пошуку грибів часто використовують свиней, зміст тексту неоднозначний. Місце будинку Кунди позначене невеличкою пам'ятною ступою, але територія більше нагадує міську площу, ніж святе місце. Немає ні воріт, ані охорони. Раннього вечора у траві гралися діти, поряд сім'ї влаштовували пікніки, а молоді закохані просто собі гуляли тією місциною. В жодному з тих занять не було нічого особливого, але я не можу пригадати, щоб колись раніше сидів у громадському парку, не маючи інших завдань, окрім насолоджуватися тим парком.

Якось увечері, в сутінках, я пішов до села з наміром медитувати на вулиці допізна. Щойно я всівся, рій комарів — густий, мов патока, опустився й огорнув мою голову. Я замотав обличчя й голову

в мантію... потім трохи розмотав, щоб прикрити ноги й руки... Я опинився в пансіонаті ще до настання темряви. «Чи передчував я комарів? А чи маю я приймати все, що виникає, робити кожного маленького комарика своїм другом? Теорію я знаю. Розумію. Але... я ж міг заразитися від тих комарів гарячкою денге». Така ймовірність і справді була, хоча думка про гарячку денге спала мені лише пізніше, коли я вже намагався знайти виправдання для тієї втечі.



ВИПАДКОВЕ ЗНАЙОМСТВО

Днів за десять по тому до парку зайшов азієць. Доволі високий на зріст, із темно-жовтою шкірою, віку трохи за сорок, у білій бавовняній сорочці на гудзиках, штанях кольору хакі й сандалях. Я й гадки не мав про його національність, але помітив, що він сідав, потім вставав, сідав, вставав, знову й знову. З'явився він і наступного дня, знову: сидів, стояв, сидів... А за кілька днів підійшов до мене й запитав:

— Ви говорите англійською?

— Так, — відповів я.

— Ви монах?

— Так.

— Медитуєте?

— Так.

— От і я прийшов сюди медитувати, — сказав він. — Але мені це дуже важко, і я не можу довго сидіти. Ви дозволите звернутися до вас за порадою?

Він пояснив, що його навчили *анапанасаті*. Санскритом *саті* означає «усвідомлення», а *анапана* — «дихання». Тож маємо «усвідомлення дихання». Він намагався зосередитися на своєму диханні, на відчуттях підіймання та опускання живота й на повітрі, що проходить крізь ніздрі. Цієї практики його навчав буддійський учитель традиції *тхеравади* в Південно-Східній Азії. Але його розум був неспокійний. Він не міг зупинити наплив думок, і його ум постійно ганявся за ними. Як наслідок,

йому не вдавалося утримувати увагу на відчуттях від дихання.

Я пояснив, що немає потреби позбавлятися думок.

— Не робіть думки своїм ворогом, — сказав я йому. — Проблема не в думках, а в тому, чи йдете ви за ними. Коли відчуваєте, що рухаєтеся за образом, за ідеєю, за спогадом, за планами на завтра чи на дальше майбутнє — саме цього треба стерегтися, а не самих думок. Якщо помітили, що заблукали в думках або перейнялися історією, спрямуйте ум на дихання як спосіб повернутися до себе. — Я пояснював далі: — Якщо ви забули про усвідомлення, це вже більше не медитація. Дихання — наче якір, який допомагає вам залишатися на зв'язку з усвідомленням. Поки не забуваєте про усвідомлення, можете дозволяти думкам ходити туди-сюди через усі двері. Жодних проблем.

— Коли я намагаюся заспокоїти ум, думки множаться, — поскаржився чоловік.

Це поширене явище. Я пояснив: коли ми вперше усвідомлюємо думки, вони нібито множаться; але насправді думок не більше — ми просто більше їх усвідомлюємо. Навчання медитації може виражати прагнення свободи, щире прагнення виходу за межі еґо-схоплювача, але це водночас і лякає нас, тому наш звичайний ум має хитрі прийоми для ухиляння від цього пошуку. Я сказав азійцеві:

— Те, що ви описали, — абсолютно правильне.

Він здавався спантеличеним, сумнівався: чи я не жартую, чи не сміюся з нього. А я не жартував.

— Перше, що відбувається, коли починаємо медитувати, — сказав я, — ми дізнаємося, до якої міри божевільний наш ум. Багато хто сприймає це

як ознаку того, що ми не пристосовані до медитації. Насправді все якраз навпаки, це перша ознака того, що ми починаємо знайомитися з власним умом. Це дуже важливо розуміти. Все у вас буде гаразд.

Я справді так і думав. Той чоловік приїхав до цього священного місця й тепер щодня, попри спеку, приходив у парк тренуватися. Щоб спробувати. А тільки на це й здатен кожен із нас.

— Ось вам одна порада, — сказав я йому. — Не доводьте висновку, що ваш ум значно відрізняється від чийогось іншого. Усі ми маємо саме ось такий мавпячий ум. Коли поміщаємо ум під мікроскоп, те мавпеня здається нам божевільнішим, ніж зазвичай. Але це не так. Просто ви дозволяєте собі зрозуміти, яке ж воно скажене — і завжди таким було. Це чудова новина.

Річ у тім, що ум створює думки. Легені дихають. Динамічна стихія повітря усередині тіла, яку іноді називають вітром, забезпечує рух думок. Зупиняти думки не легше, ніж зупиняти вітер чи дихання.

Чоловік розповів про себе: дуже зайнятий, обіймає важливу посаду у власній компанії... а от нині взяв тривалу відпустку, щоб зайнятися медитацією та знайти внутрішній спокій. Він зупинився в єдиному дорогому готелі в тому малесенькому містечку... А тепер щорічна відпустка вже добігає кінця, й він почувається переможеним: воював зі своїми думками, боровся з ними й зазнав поразки. Я сказав:

— Це чудово, що ви вирішили провести свою відпустку саме так. І ви вчитеся точно так, як це роблять усі: формуєте помилкові уявлення, переживаєте розчарування — але не полишаєте спроб. Іншого шляху немає.

Потім я пояснив, що його розчарування є позитивним знаком. Воно вказує, що думки вже були визнані причиною страждань і невдоволення.

— Ви тільки подумайте, до якої міри ми схильні звинувачувати в усьому обставини, замість вдивитися у свій ум для вирішення проблем, — сказав я і додав: — Усе, чого ми хочемо, вже є у нас усередині. Нам потрібно розслабитися і дозволити вродженій мудрості вийти назовні.

За два дні азієць знову підійшов до мене. Сказав, що моя порада виявилася дуже корисною, і подякував. Він відчув значне полегшення, коли дізнався, що медитація не потребує позбавлення думок. Він почав менше нервувати, коли сидів у медитації. Його ум і далі часто відривався від дихання, і хоча чоловік не намагався відігнати думки, вони все одно непокоїли його, й одна — особливо. Важко визнати, що його мудрість — вроджена й що просвітлені риси потрібно розкрити, а не створювати. Його бізнес залежав від кінцевих результатів, мети й продуктивності. Його життя визначалося прагненням здобутків.

— Я завжди боявся: якщо почну демонструвати більше прийняття світу, стану пасивним. А я не хочу бути пасивною людиною, — сказав він.

— Прийняття і пасивність не мають нічого спільного, — пояснив я. — Їх важливо розрізнати, особливо в умовах, коли все це змішують до купи: ненасильство, мир, пасивний опір і пасивність як таку. Навіть деякі буддисти вважають, що перед лицем небезпеки ми маємо смиренно лягти на залізничні колії. Справжнє прийняття потребує відкритого ума, бажання досліджувати все, що виникає. Його ніколи не можна запрограмувати. Навпаки:

воно потребує того, щоб ми зустрічали світ вільними, зберігаючи свіжість ума, який виявляється в усіх ситуаціях. Це вимагає, щоб ми довіряли невизначеності. Прийняття дає можливість із мудрості проростати справжньому розпізнанню — і наші рішення не будуть обмежені певними вузькими шаблонами, яких ми навіть ніколи й не ставимо під сумнів.

Чоловік пояснив: попри те що робота в нього стресова, вона дає відчуття мети й досягнень. Відколи він почав освоювати *ананасати*, намагався знайти спосіб активнішої, продуктивнішої, більш корисної для його роботи медитації.

Зацікавленість цієї людини використанням медитації для просування в кар'єрі нагадала мені один діалог, що відбувся на Тайвані між китайським професором економіки та моїм близьким другом, який пройшов вишкіл за традиційною навчальною програмою тибетського вченого-монаха. Професор запитав: «А яким є буддизм — він продуктивний чи творчий?». Це запитання трохи спантеличило мого друга. Він ледь розумів ці слова й ніколи не пов'язував їх із *дхармою*. І все-таки він хотів показати свою традицію якнайліпше. Нарешті дійшов висновку, що буддизм продуктивний.

Професор сказав: «Насправді продуктивність нікому не допоможе. Якщо ви зосередитеся на продуктивності, застрягнете. Умови постійно змінюються. Це точно. Якщо ви прив'язані до фіксованої мети продуктивності, не зможете залишатися відкритими й гнучкими. Ви не можете адаптуватися та впроваджувати інновації. Ви костенієте й уже не можете коригувати обрану мету, навіть якщо вона більше не є основною. Доволі швидко з'являється наступна нова річ — метод, продукт, страте-

гія — а ваш спосіб функціонування вже застарів і не є ефективним. Коли ви зрозумієте, що падаєте, буде запізно».

Тієї ночі мій друг не міг заснути. Він обміркував дискусію, а за кілька днів знову попросив зустрічі з професором. Цього разу сказав: «Мені дуже шкода. Я дав неправильну відповідь. Буддизм набагато більше орієнтований на творчість». Він пояснив, що дійшов такого висновку, досліджуючи невизначеність. Ви ніколи ні в чому не можете бути впевнені. «Усе мінливе. Смерть приходить без попередження...» Ми можемо померти будь-якої миті, й навіть якщо нам вдається сприймати цю інформацію як незручний факт, ніколи не випускаємо її з думки, хоч як старатимемося. Мінливість — місток між народженням і смертю, на якому кожен крок непевний. Щоб залишатися відкритим і чутливим, потрібна гнучкість. «Ця гнучкість — творча, — пояснив монах професорові. — Ми завжди все робимо навмання, визнаємо це чи ні, саме тому, що ні в чому немає впевненості. Прийняти мінливість і невизначеність — це завжди ризик зазнати невдачі. Нав'язливе прагнення впевненості вказує на те, що наші уявлення про успіх надто закостенілі. А творчість означає відкритість змінам і готовність ризикувати... що може завершитися невдачею».

Тож я сказав азійцеві:

— Не хвилюйтеся через успіх чи провал. Ви не знаєте масштабу чи вимірів свого ума, тож не можете оцінити його так званий розвиток. Якщо ваша увага відволіклася від мети, це не означає, що ви здалися. Це означає, що ви зберігаєте сприйнятливність до поточного моменту. Це означає можливість свіжої реакції на те, що відбувається, і здатність

сприймати зміни як щось комфортне замість відтворювання набридлих втілень вашого старого «я». Звісно, ваш ум блукатиме. Він за щось чіплятиметься, залипатиме, вас відволікатимуть картини та звуки, ваша ментальна рівновага руйнуватиметься й знову встановлюватиметься. Так воно й працює. Якщо ви можете прийняти будь-що — добре, погане чи нейтральне — це і є найліпша практика.

Нам потрібно розвинути певну віру в себе, щоб знати, що скидання масок — це акт не самовбивчого божевілля, а оновлення. Якось я переглядав відео, як діти робили зліпки своїх облич з пап'є-маше (рваний газетний папір, замочений на борошні й воді). Коли маски трохи підсохли, вони зняли їх з облич, розфарбували кольоровими візерунками, а потім знову причепили до обличчя шнурочками. Діти були в захваті — аж приємно дивитися. Пам'ятаю, я думав: «Але ж не забудьте зняти маски. Ви їх надягли. Можете й зняти. Не забувайте про це».

Те саме стосується всіх нас. Я чув від психологів, що з особистісних рис, які ми спостерігаємо у малечі віку від трьох до шести років, розвиваються ті шаблони, які далі працюють усе життя. Потім ці шаблони зміцнюються завдяки взаємодії з довкіллям, яке віддзеркалює та підсилює ці риси. Або ми можемо сказати: ви створюєте маску, а потім вrostаете в неї. Ще за 10–15 років повністю вживаєтеся в ту маску. Завдяки співпраці з друзями та родиною вона перетворюється на *справжнього вас*. Але не зовсім. На якомусь інтуїтивному рівні, нижче раціонального ума, ми знаємо, що в нашому естві є щось більше, ніж маски, які приховують наше справжнє «я». Посеред ночі тягуча глибинна туга змушує нас сумніватися, чи ми взагалі справжні, —

але часто ми просто не знаємо, що робити, і зрештою не робимо нічого.

Процес вишколу ума знімає маски. Ми не роботи, запрограмовані імітувати самих себе. Але ми не вміємо використовувати власні творчі резерви, щоб відмовитися від шаблонної поведінки, навіть якщо вона доводить нас до божевілля. Настороженість, напруженість, ледарство, драгівливість або сором'язливість — такі моделі поведінки не закладені в нашій ДНК і не мають продовжувати свій руйнівний вплив. Вони можуть померти раніше за нас. Ми переживемо смерть персоналізованих «я» і тих масок, які носимо. А по тому не тільки залишимося живі, а й процвітатимемо.

Азієць сидів тихо, кивав. Він здавався уважним, вдячним і поступово сумнішав — ніби до нього поволі дійшло, що незабаром він може попроситися з моделями поведінки, якими колись дорожив. Він подякував мені, й ми розійшлися — кожен повернувся до своєї медитації.

Іще за два дні чоловік знову підійшов до мене. Він запитав, де я навчався медитації. Я пояснив, що мій батько був учителем буддизму і я пройшов традиційний монаший вишкіл. Я не ставив йому запитань. Я хотів залишатися в межах мандрівного *retirity*. Хоч я й прагнув допомогти йому в практиці, але не хотів заводити дружбу. Проте він був щиро зацікавлений у тому, щоб дізнатися про тибетський буддизм, і запитав, чи можу я познайомити його з практикою моєї традиції.

Здавалося, головною проблемою цієї людини й далі залишалося прагнення контролю думок. І те, що чоловік застряг на думці, нібито медитація є досягненням радості та ясності через

немислення, — доволі поширена помилка. Суть медитації — в усвідомленні. Радість, ясність, внутрішній спокій — побічні продукти, але вони не є суттю медитації, і що більше ми прагнемо їх, то більше розум звужується навколо ідеї того, що *має* статися. Ці уявлення про те, що нібито *має* статися, послаблюють здатність до розпізнавання нашого усвідомлення.

Я вирішив познайомити його з медитацією. Сказав, що він має почати з виконання тих самих інструкцій, що й для *ананасаті*.

— Подібно до того, як ви зосереджувалися на диханні, тепер зосередьтеся на думках. Хай що приходить — просто спостерігайте. Так само, як ви використовували дихання як опору для медитації, тепер використовуйте думки. Дихання ніколи не залишається незмінним ні на мить, але воно може бути стабільною опорою. Тож спробуйте практикувати таким само чином, просто усвідомлюючи свої думки, але не ганяючись за ними. Думки приходять і йдуть. Без проблем. Реєструйте звуки, відчуття — без проблем. Звертайте увагу на дискомфорт у тілі, збудження, неспокій. Усе добре. Перебувайте з ясністю ума, з ясністю простого пізнання. Пізнання без концепцій. Пізнання без хапальних поривань вашого еґо-я, або пізнання без фіксації. Це поєднує вас із вашою внутрішньою реальністю — внутрішньою мудрістю.

Я запропонував йому спробувати це, а потім повернутися і розповісти мені, як усе пройшло. Він пішов до іншого району парку, а приблизно за годину повернувся і сказав:

— Коли я намагаюся спостерігати за думками, не можу їх знайти. У моєму умі — пробіл.

— Це — секрет медитації на думки, — сказав я йому. — Те, що ви називаєте «пробілом», насправді є відкритим усвідомленням. Тут немає об'єкта усвідомлення, як у випадку з диханням чи думкою. Усвідомлення усвідомлює саме себе; воно розпізнає всеосяжність ума і його здатність до розпізнавання — ті риси ума, які притаманні вам завжди. Коли хтось шукає думку й раптом не може знайти жодної, у цей момент немає об'єкта, а є лише усвідомлення, тож це чудова можливість розпізнати усвідомлення без прив'язування до об'єкта. Але ви не звикли це розпізнавати, тож думаєте, що це пробіл або ніщо.

Далі я зазначив: зареєструвавши пробіл, він визнав, що не може знайти своїх думок.

— Цей досвід, — пояснював я, — не є справжнім відкритим усвідомленням, але він дає більше простору, ніж навала думок. Це — усвідомлення без зайвих роздумів. Якщо відкинути цей досвід пробілу як недоречний або неважливий, користі не буде. Той «пробіл» в усвідомленні існує, і навіть коли ми не розпізнаємо його, він є — у формі менш інтенсивного мислення, меншого ментального обертання. Якщо вам вдається визнати, що в тому пробілі маєте менше мислення, ви підключаєтеся до порожнистої якості ума — і в цей момент приходять ясність і осяяння. Що це за осяйний ум? Це ум, який сприймає думки усвідомлено.

Іншими словами, коли ми розпізнаємо усвідомлення, цей досвід пробілу — або розриву — перетворюється на безмежність. Азієць побачив пробіл. А деякі люди, коли спостерігають за думками, бачать лише думки.

— Якщо вам вдається спостерігати думки, — сказав я йому, — це все одно, що дивитися телевізор.

Ви не в телевізорі, ви його дивитеся. Це як стояти на березі річки, не занурюючись у течію. Ви дивитеся своє внутрішнє телебачення, але залишаєтесь зовні. Маєте великий екран, маєте багато безкоштовних каналів.

— Є тільки дві проблеми: програми доволі старі й забагато повторів.

Ми знову вирішили розійтися і продовжити медитації окремо один від одного.

За кілька годин охоронець оголосив, що парк зачинається. Ми одночасно підійшли до головних воріт, і чоловік ще раз подякував мені, сказав, що він справді відчув зміни у своїй практиці й наші бесіди зробили його поїздки ціннішою за все, чого він тільки міг очікувати. Він мав дуже щасливий вигляд, і ми побажали один одному добра. Напевно, я більше з ним не побачуся, адже в мене майже закінчилися гроші, тож я вже вирішив виписатися з пансіонату й перебраться до місця кремації.

Цей чоловік вразив мене своєю щирістю. Мої обітниці передбачають: я маю давати все, про що мене просять, коли це можливо. При цьому не обирати, кому давати, а кому ні. Тут не має значення чи подобається вам людина, якій ви щось даєте... чи схвалюєте ви її. Мова про те, щоб просто віддавати, коли можете. Та щойно я дістався своєї кімнати, усвідомив, як легко повернувся до ролі вчителя — як приємно було вживати свої знайомі інтонації. Два тижні я блукав між життями, а потім знову з'явився як Мін'юр Рінпоче, буддійський лама, правильний монах, вправний учитель. Я пообіцяв бути пильнішим і сподівався, що в цьому мені допоможе вбрання мандрівного йога.

ГОЛИЙ І ОДЯГНЕНИЙ

Щовечора в пансіонаті я обгортав одяг *садгу* навколо тіла — просто примірював. Дзеркала не було, та й місця замало для дефіле, і спочатку я так міцно обмотав *дготі* навколо ніг, що ледве міг рухатися. Зрештою я зрозумів, як зібрати матеріал спереду, щоб ноги рухалися легко. Тоді я скинув те вбрання, згорнув і поклав назад у наплічник. Без буддійської мантиї мені поки ще було якось незатишно.

Свої перші мантиї я отримав від великого майстра Ділго Кх'енце Рінпоче, коли мені було років чотири чи п'ять, — і звідтоді їх ношу. Монаші шати допомагають уберегти ум від хибних поглядів або хибної поведінки. Вони постійно нагадують: залишатися тут, усвідомлювати. Вони зміцнюють дисциплінованість у дотриманні обітниць *віная* — правил, якими керуються буддійські монахині й монахи. Мене не надто хвилювала моя поведінка, на відміну від внутрішньої дисципліни — розпізнання усвідомлення у цьому новому хаотичному довкіллі. Мантиї дисциплінують. Без них я втрачу свій головний захист від людей, а задушливе відчуття дискомфорту, яке я пережив на залізничному вокзалі Варанасі, підломило мою впевненість у собі. Що ближче до моменту скидання мантиї, то більше вона здається чимось подібним до пелюшок новонародженого. Без неї я був би голим і вразливим немовлям у лісі,

покинутим напризволяще: або втоне, або впливе якось саме. «Але ж знов-таки... — нагадував я собі. — Я ж саме на це й підписався. Саме заради цього я тут: щоб скинути свою мантию, відпустити власну персональність, прив'язану до неї, жити без усього цього реквізиту, бути оголеним, пізнати оголене усвідомлення».

Я віддав останні гроші за ще одну ніч у пансіонаті. Наступного ранку склав свою темно-бордову мантию та жовту сорочку без рукавів із мандариновим коміром і маленькими золотими гудзиками, схожими на дзвіночки, та поклав ці дорогоцінні речі в свій наплічник. Обгорнув помаранчевий бавовняний *дготі* навколо нижньої частини тіла. Холодного душу без мила було достатньо, щоб тіло відчуло себе очищеним, але минуло вже понад два тижні відтоді, як я востаннє голився. Борода й волосся швидко вирости, ніколи раніше я не відчував такого дискомфорту від зарослого обличчя. Я оглянув кімнату — попрощався, як це було і в Бодг-Гая. До побачення, моє життя в буддійських шатах. До побачення домашнє ліжко — навіть якщо той «дім» — наслідок дрібної побутової угоди на дві сотні рупій за ніч. «Більше жодного власного житла — за винятком, хіба що, печери... будуть вулиці, гаї, ліси. Більше не потрібно платити за їжу чи житло — серйозно беруся до перетворення цілого світу на свою домівку».

Я востаннє оглянув кімнату, а потім пішов — короткі кроки й глибоке дихання. На рецепції сказав власникові, що не повернуся. Я очікував, що він почне розпитувати про моє вбрання, але він тільки сказав: «Гарно вдягнулися». Я подякував.

Нарешті. Без тибетських мантій. Я почувався, як відрізана гілка; стовбур ще стікає соком. Стовбур мого роду чудово обійшовся б і без мене. А от я не був упевнений, що мені буде добре без нього. І все-таки відчував всеосяжне задоволення, навіть захват, коли нарешті це зробив. Але один крок за поріг, і сум'яття пришпилило мене до місця. Я перетворився на шафранову статую. Бавовна була така тонка, що я міг би стиснути обидві шалі в одній долоні. Це практично нічого. Я почувався голим. Ніколи так багато повітря не торкалося моєї шкіри в людному місці. Тіло й розум спалахнули від сорому. Працівники найближчих ресторанів і продуктових яток, а також продавець кукурудзи, який бачив, як я приходив і йшов останніми днями, почали витріщатися. Знову ж таки — усе це якось занадто швидко. Новий одяг... без мантії... без грошей... без житла...

«Я мушу рухатися», — сказав я собі, й кайдани тільки дужче стиснулися. Ніхто нічого не казав. Ніхто не посміхався. Люди просто дивилися. Я намагався демонструвати холодну відстороненість, як на платформі в Гая. Коли моє дихання заспокоїлося і перестало шалено колотитися серце, я повернувся й пішов.

Хвиля не була такою нищівною, як тоді, коли я їхав, приплюснутий до дверей, у потязі, що тільки рушив від Гая, але й достатньо сильною, щоб порушити моє усвідомлення. Я помітив це, але не оцінював — не судив. Яка чудова зміна порівняно з попередніми роками, особливо з часів, коли я був молодим монахом. У минулому я регулярно дорікав собі за будь-які розбіжності між ідеальною версією практики й тим, що я справді міг зробити.

«Якщо я зможу зберігати усвідомлення, чудово. Якщо ні, теж нормально. Не створюй історій про гарне й погане, про те, як усе має бути. Пам'ятай: тіні неможливо відокремити від світла».

На той час ми з охоронцями парку Парінірвана вже впізнавали один одного, і я хвилювався, що шафрановий *дготі* може викликати в них підозри й вони почнуть розпитувати, чи не вчинив я чогось протиправного й це змусило мене ховатися. Я пішов до кремаційної ступи. Звичайного туриста може не вразити ця величезна купа глини неправильної форми, абсолютно без прикрас. Але у прочанина об'єкти, які містяться в храмі, можуть пробудити той ум, який поєднує нас із Буддою Шак'ямуні. І обидва ті об'єкти — парк і ступа — приносили віху незалежно від того, у що я був одягнений.

Кремаційна ступа також розташована в охоронюваній закритій парковій зоні. Позаяк я планував збути ніч там, не ступнув за ворота, а пройшов між зовнішньою стіною та невеликим струмком, де нібито востаннє купався Будда. Зараз уздовж берега валяються пластикові пляшки, пакети, обгортки. Приблизно на півдорозі, на галявині, стоїть невеликий індуїстський храм. Я обрав гай неподалік галявини, біля громадської водокачки. Навіть якби мене помітив доглядач храму, у вбранні *садгу* я не викликав би підозр. Я поклав складену нижню частину своєї темно-бордової монашої рясни на землю, утворив подушку для сидіння. Район був тихий і спокійний. На той час, коли я прибув, зграя шолудивих собак уже заснула поблизу млявим денним сном, прокидаючись, лише аби вичухувати бліх. Я всівся в затінку й почав свою звичайну практику; зміна вбрання ніяк не вплинула на мене.

Опівдні я пішов до харчівні, яку відвідував найчастіше, повз магазини з великими скляними вітринами. Уперше побачив себе у вбранні *садгу*. Хто цей чоловік? Він здавався водночас знайомим і незнайомцем. Тепер я побачив, яка довга й густа борода в мене виросла. Здалося, ніби я бачив чорних комах біля свого плеча, але то був пучок волосся. Я вже трохи змарнів, але найбільшим потрясінням був мій вигляд без буддійської мантиї. Я не знав, до якої міри можу покладатися на зовнішні форми захисту, поки не вийшов у світ без них. Так само тепер не уявляв, до якої міри ототожнював себе зі своєю мантиєю — доки не побачив себе без неї.

НЕ ВИЗБИРУЙ, НЕ ВИБИРАЙ

Прийняття всього, що потрапляє у твою миску для милостині, є величезним викликом для еґо з його прагненням вибору. Будда прийняв пригощання Кунди, хоча й знав, що воно отруйне. «У чому був той його урок? Не вибирати, навіть коли це смертельно небезпечно? Або він просто зробив вибір на користь захисту Кунди, а не себе?» Коли я наблизився до харчівні, дихання почало помітно збиватися. Це була моя перша спроба жебракування, і я почав глибоко вдихати, ніби намагався наповнити свої голосові зв'язки впевненістю. Просто попросити — здавалося чи не головним випробуванням цього *ретриту*, визначальним моментом, який мав завершити перехід до бездомного життя, моментом, який мав зламати мою гордість, випробувати моє смирення та виміряти мою рішучість.

Я продумав це. Загалом, я, так би мовити, знав, як це робиться. Але не важко уявити, як ти їси все, що лягає у твою миску, коли помічник подає лише твої улюблені страви. А тепер я заприсягнувся їсти все, що мені дадуть. Не відмовився б навіть від м'яса, якби отримав його. Не морив би себе голодом заради власних уподобань. Зараз я достатньо зголоднів. Коли увійшов до харчівні, загорнутий у шафран, офіціанти мене впізнали та загукали як до індуського праведника:

— Бабаджі, Бабаджі, ти тепер індуїст!

Навіть попри це веселе привітання та мої численні репетиції кров моя застигла. Вдруге за цей день я застиг на місці мов статуя; долоні спітніли, голос ніби висох, губи тремтіли. Я хотів утекти. Внутрішній голос спонукав: «Так! Ти можеш! Ти мусиш!». Але тіло сказало: «Ні! Не можеш». Офіціанти дивилися з цікавістю. Мені довелося просто виштовхнути ті слова з уст.

— Мої... мої... гро... ші... скінчилися... — забурмотів я, — чи дасте ви мені щось поїсти? Будь ласка.

Менеджер не виявив ані подиву, ані зневаги, а просто звелів мені прийти до дверей кухні ввечері, коли вони обслужать клієнтів, які заплатили. У мене склалося дивне враження: хоч яким складним і важливим було це прохання для мене, він абсолютно точно знає, як поводитися із жебраками.

Просто попросити їсти — для мене великий крок навіть попри неоднозначний результат. Мені не відмовили остаточно. Але я й не отримав того, що просив, тому почувався приниженим. І голодним. І практично голим у вбранні, легкому наче москітна сітка. Я повернувся до ступи, проминув продавця кукурудзи. Позаяк я змінив шати, він не виявив жодних ознак приязні й теж відмовив мені. Ще одна невтішна новина — але я все-таки попросив... зробив ще один прокол у тканині старих звичок.

Я повернувся до гаю біля індуїстського храму. У шлунку бурчало від голоду, а свідомість заповонила емоції, спричинені тим, що я сприйняв відмову надто особисто — на свій рахунок. «Яке божевілля! Я працюю над тим, щоб скинути всі капелюхи з его, переконатися, що всі вони нереальні, упевнитися, що моя роль монаха — нереальна, і маска *садгу* —

нереальна... і все ж таки мені страшенно муляє те, що я не отримав, чого просив. Хто це? Розпещений малюк Мінг'юр Рінпоче? Шановний настоятель? Яка різниця? Жодної. Це все зникло. Це все пустота, омана, невпинне безладне перебирання колекції ярликів (як казав Нагасена)... все це тільки позначки — а це означає, що позаяк у нашій самоідентифікації насправді немає жодного смислу, не існує і жодного “реального” об'єкта, в який втикалися б усі ті шпильки та стріли ззовні». Якщо наша природа, по суті, порожня, то й усього болю, який відчуваємо, завдаємо собі самі.

Я занурився у медитацію відкритого усвідомлення. По суті, будь-яка медитація — то є праця з усвідомленням. Суть медитації полягає в тому, аби розпізнати усвідомлення й перебувати в ньому. Якщо усвідомлення втрачене — ми не медитуємо. Усвідомлення подібне до кристала або дзеркала, яке відбиває різні кольори під різними кутами: форми, звуки та почуття є різними аспектами усвідомлення й існують в усвідомленні. Або ви можете розглядати усвідомлення як будинок для гостей. Через нього проходять дуже різні мандрівники: відчуття, емоції — усе. Всіх вітають і приймають. Без винятків. Але якийсь мандрівник створює певні проблеми, а іншому потрібна особлива допомога... Нині особливої уваги просить мандрівник на ім'я *сум'яття* — він голодний, через це в нього загострилося відчуття вразливості, сором'язливості, занедбаності й жалю до себе. Сум'яття може бути менш помітним, ніж гнів, але його вплив на організм буває майже таким само сильним.

Коли ми медитуємо на емоції, наш намір полягає в тому, щоб спокійно залишатися з кожним

відчуттям, так само, як ми могли б це робити під час медитації на звуки. Просто слухаю. Просто відчуваю. Без коментарів. Коли ми зосереджуємо ум на диханні, це може перетворити дихання на опору, аби зберігати розпізнання усвідомлення — так само можна спиратися на гнів, неприйняття та сум'яття. Спочатку я просто намагався налагодити зв'язок з тим сум'яттям — як із почуттям, що домінувало.

«Де воно є, те сум'яття, і як воно проявляється в тілі?» Я відчув тиск сором'язливості у верхній частині грудей. «Якби я мав дзеркало, — подумав я, — мої груди мали б вигляд сплюснутих — я подаю плечі вперед і роблю своє тіло меншим, ніж воно є, ніби намагаюся сховатися від очей публіки».

Сум'яття налягло на мої повіки, мов пласкі камінці, які не дають їм піднятися.

Я відчував його в кутиках рота, опущених донизу.

Я відчував його як покірну млявість долонь.

Я відчував його на потилиці — воно схилило мою голову донизу.

Донизу, донизу. Відчуття, ніби падаю. У Варанасі я хотів заповзти в якусь нору. Тепер такого не було, але тілесні відчуття віддзеркалювали якусь опущеність, зморщеність — я займав менше місця, не почувався гідним перебування на цій землі.

Спочатку я відчував опір цим почуттям і мусив зробити сам той опір об'єктом усвідомлення. Це давало змогу безпосередньо працювати з відчуттями в тілі. «Мені ці відчуття не подобаються. Мені погано. А тепер, на додачу, мені погано тому, що я почувався погано».

Я повільно приводив кожне відчуття до будинку для гостей усвідомлення. Позбувся опору, позбувся негативу і спробував просто відпочити, відчуваючи

себе маленьким, нелюбим і негідним. Я переніс ці почуття у свій ум — величезний ум усвідомлення, де вони здавалися маленькими. Ум-пансіонат для усвідомлення охопив почуття — пригніченість, похмурість — і він був більший за них усіх разом, зменшував їхній вплив, змінював стосунки.

Так я робив кілька годин. Страшенно хотілося їсти, але я був щасливий від самого того поганого самопочуття. Погане самопочуття було просто ще одним гостем — ще однією хмариною. Немає жодних причин, щоб його проганяти. Тепер мій розум зміг його прийняти, і від того прийняття моє тіло сповнилося виразного фізичного відчуття задоволення.

Спекотними літніми ночами в Кушінаґарі мало що відбувається, а харчівні зачинаються рано. Цілий день я тільки пив воду. Ручка водокачки була доволі довга й на відстані кількох футів від носика. Натиснувши на ручку, мені доводилося швидко кидатися до носика, щоб набрати води, — мій особистий тренажер. Близько сьомої вечора я повернувся до харчівні й став біля дверей кухні. Недоїдки рису й *далу* з тарілок відвідувачів зібрали в каструлю, яка стояла на прилавку. Більше жодного вибору. Офіціант поклав мені тих недоїдків у миску. Решту згодували собакам. Я їв, стоячи біля дверей, — їжа, смачніша за все, що я тільки колись куштував, навіть у п'ятизіркових готелях.

Я повернувся до того самого гаю поза зовнішньою стіною Ступи Кремації. Коли вечірне світло померкло, я розгорнув мантію та ліг на спину. Просто не вірилося: моя перша ночівля надворі. Останні гроші витрачено — ось результат. Обірвався страховальний шнур, який міг повернути мене назад

у безпеку, до їжі та притулку. Тепер мене несе течія. Більше не можу відмовлятися ні від чого. Ні від їжі, яку мені дадуть, ні від ліжка, яке маю. Я почав цю подорож з приготувань. А потім знову почав, коли полишив Бодг-Гая. І знову, коли сів у потяг. І знову, коли всівся на підлогу на вокзалі Варанасі. Тепер я подумав: «Ось це — справжній початок. Сплю надворі, самотній, моє ліжко — земля... їжу — випрошую. Хай би я тут і помер — ніхто не дізнається».

Усе своє життя я був поряд з іншими, але не розпізнавав тих грубесних захисних подушок, якими вони мене оточили. Просто знав, що певні люди зобов'язані піклуватися про мене. Тепер у мене з'явилося тонке відчуття, що їхні тіла були з'єднані між собою — як огорожа із сітки — щоб утворювати суцільний круглий щит навколо мене. Я також побачив, що не цілком усвідомлював, як функціонував цей захисний щит, поки він не зник, — нема ні пальта взимку, ні парасольки влітку.

Попри прагнення бути самодостатнім, мої перші дні — особливо у Варанасі — доволі брутально показали, що я раніше сприймав свій спосіб життя як належне. Вперше я вештався сам, розмовляв сам із собою, їхав потягом сам, сам замовляв їжу, сам їв, сам із собою з чогось сміявся... Оце відчуття відлучення від захисників змусило мене почуватися обдертим — без шкіри, без бодай найтоншої оболонки.

Відсутність цього щита потроху ставала дедалі помітнішою. Моє надзвичайне відчуття дискомфорту на вокзалі вже дало важливі натяки на це. Попри те що мої денні прогулянки Кушінагаром були дедалі спокійнішими, я й досі відчував приховані потоки сум'яття і вразливості. Тепер, у мою

першу ніч надворі, ті підводні потоки стали схожі на потужну розривну течію. Самотність налягла на мене всією своєю вагою — відчуття, що я зовсім не в безпеці, абсолютно без захисту.

Я так звик приймати цей невидимий щит як належне, що навіть його не бачив. Це все одно, що сприймати повітря за належне, а потім раптом опинитися в кімнаті без кисню: «О, тепер я зрозумів: без цього жити не можна». Я опинився в чужій країні, на чужій території з незвичними правилами. Сподівався, що цей світ буде гостинним, але ні — і земля вислизала у мене з-під ніг. Я згадував своє ліжко в пансіонаті навіть з більшою тугою, ніж зручніше ложе в Бодг-Гая. Позбавлений своєї системи захисту, навіть не знаючи, чим вона є насправді, я вдивлявся в темряву, ніби моряк, який намагається зорієнтуватися, аби повернутися додому. Мені кортіло залишити позаду цього нікчому, цю рибу без води, не гідну навіть того, щоб ділити громадський парк зі скаженими собаками. «Земля не приймає мого тіла. У мене не та форма, не той запах. Попри те я відмовився від вибору, і ось я тут».

Це була найдовша ніч у моєму житті. Комарі не дали заснути ні на мить. Коли я встав сходити до вітру, розбрехалися собаки, які протягом дня демонстрували цілковиту байдужість. Але поміж потужними нападами дезорієнтації мій ум час від часу констатував неймовірний тріумф реалізації мого плану, дивуючись із того, що я й справді лежу тут, на своєму темно-бордовому простирадлі на землі біля громадської водокачки. Упродовж тієї безсонної ночі я постійно коливався між горем і радістю, тому зрадів, коли побачив проблиски світанку.

РОБОТА З БОЛЕМ

Судоми в животі почалися близько четвертої ранку. Вони не здавалися серйозними, та й в Індії всілякі розлади травної системи трапляються у людей надто часто, щоб ними перейматися. Крім того, у мене віддавна був примхливий шлунок, тож я припускав, що судоми вщухнуть, як зазвичай. Я пішов до водокачки, щоб умитись і напитися, потім повернувся на місце й розпочав той самий комплекс практик, який виконував щодня. За кілька годин судоми стали більш болісними й дедалі тривалішими. Я виконував дуже просту практику заспокоювання ума. Коли біль посилювався, розширював практику, додаючи до неї роботу з болем.

Позитивна риса болю в тому, як саме він привертає до себе увагу. Якщо ти зосереджуєшся на ньому, точно знаєш, де твій ум. Хитрість полягає в зберіганні усвідомлення ума. У більшості випадків, коли біль потребує уваги, наша реакція зводиться до намагань його позбутися. Біль стає об'єктом за межами ума, який потрібно виштовхнути... викинути. Ось цікавий, суперечливий аспект болю: коли ми йому протидіємо, він не зменшується. Натомість ми додаємо до болю страждання. Відчуття болю в тілі наростає. У свідомості фіксованої персональності зароджується негативна реакція і перетворює фізичний біль на ворога. Так виникає страждання. Коли ми намагаємося позбутися болю, протистоїмо

собі, перетворюємося на окремі осередки війни, а не на середовище, яке найкраще сприяє зціленню. Для багатьох людей жалощі до себе прилипають до хвороби мов клей, і голос *его* запитує: «Чому я?». Але цей голос іде не від болю в тілі, а від ума, який ототожнює себе з болем.

Коли я був молодим монахом у трирічному *ретриті*, навчився медитації на біль. Позаяк важко опанувати цю практику під час сильного болю, то практичним підходом є освоєння медитації на біль до того, як вона справді знадобиться. Ідея в тому, щоб попрацювати з болем, коли ти дужий. Це критично важлива підготовка до старіння та смерті, адже ймовірність фізичних проблем зростає з віком.

Медитація на біль належить до категорії медитації на зворотне. «Зворотне» тут означає, що ми свідомо запрошуємо все небажане і неприйнятне. Якщо зазвичай уявляємо практику дихальної медитації на тлі лагідного сільського краєвиду, то тут ми пробуємо таку саму медитацію у вагоні низького класу індійського потяга або під час рок-концерту. Якщо приємними об'єктами медитації на форму є розквітлі троянди, то можна спробувати медитувати на екскременти.

У монастирі ми навчилися кількох нешкідливих методів заподіяння собі болю, наприклад, впинатися нігтями в стегна чи долоні, або прикушувати нижню губу. Нас навчали це робити без надмірності: не катувати себе до крові, а зупинятися, щойно визнаємо неприємне відчуття. Тепер, 20 років потому, я зрозумів, що цей мандрівний *ретрит* був, по суті, медитацією на зворотне. Я навмисне накликав на себе неприємності.

Загальна метафора для опису буддійського шляху загалом — *плисти проти течії*. Це стосується *зворотного* аспекту всіх форм тренування ума. Глибоке дослідження уявлень про консенсус із реальністю здійснюється по той бік соціальних норм. У галасливому матеріалістичному суспільстві сісти й залишатися тихим і спокійним — обернена діяльність. Присвятити хоча б одну годину на день тому, щоб стати ніким, тимчасом як можна було б натомість старатися стати у світі кимось — діяльність, зворотна до прагнення отримати вигоду від суспільства. Бажання того, щоб *усі розумні істоти були щасливі й вільні від страждань* — зворотне до наших егоцентричних клопотів. Якщо ми пильно розглянемо будь-який *зворотний* бік, зможемо зрозуміти, що сенси живуть набагато глибше, ніж позначено на етикетці кожної окремої справи. Все це може бути засадничим принципом для формування поведінки в ситуаціях повсякденності. Все це можна використовувати, щоб розрізувати петлі безглуздої поведінки й користуватися отриманими розривами, аби пробудитися від своїх звичок сновиди.

Якщо уникнення смерті є соціальним стандартом, то споглядання смерті є оберненою діяльністю. Це не означає, що ми відкидаємо смуток смерті. Помремо ми самі, й помруть люди, яких ми любимо найбільше, — і саме через це таким дорогоцінним є серце нашого життя, бо воно б'ється і розбивається. Але страх і розгубленість навколо цієї цілком звичайної травматичної події — не є неминучими. Повертаючись обличчям до свого страху перед майбутнім, ми змінюємо сьогодні.

Я почав медитувати на біль, спрямовуючи свій ум на відчуття судом у животі. Потім залишив його там просто перебувати. «Просто бути із відчуттям болю. Без прийняття, без відторгнення. Просто відчуття. Дослідити відчуття. Не занурюватися в якусь історію про судоми, просто відчуті їх». Через кілька хвилин я почав досліджувати: «Яке це відчуття за якістю? Де воно оселилося?». Я переніс свій ум із поверхні на живіт, просто всередину того болю. А тоді запитав: «Кому це болить?

Одній із моїх вельмишановних ролей?

Вони — тільки поняття.

Біль — поняття.

Судоми — поняття.

Зберігай усвідомлення за межами концепцій.

Нехай *я поза межами я* досягне і поняття, і відсутність понять — біль і відсутність болю.

Біль — лише хмара, що пролітає крізь ум у стані усвідомлення.

Судоми, живіт, біль — усе це інтенсивні форми усвідомлення.

Зберігати усвідомлення і стати більшим за біль.

У усвідомленні, як і в небі, немає місця для концепцій.

Най буде. Відпусти.

Хто тримає той біль?

Якщо стати одним цілим зі своїм болем, нема кому завдати болю.

Є лише концентроване відчуття, яке ми називаємо болем.

Ніхто не тримає той біль.

Що відбувається, коли ніхто не тримає біль?

Просто біль. Власне, навіть не це... бо біль — то лише ярлик.

Вслухатися у відчуття. За межами концепції, але зберігати присутність. Нічого зайвого.

Пережити це. Най буде».

Потім я повернувся до того, аби просто відпустити свій ум у відкрите усвідомлення.

Незалежно від того як ми тренуємо розум — чи то використовуємо наше дихання, чи біль, чи виконуючи вправи на співчуття, — кожна практика спрямована на пробудження й усвідомлення універсальної реальності, яка перевершує зміст нашого індивідуального ума. Як і у випадку з кристалом чи дзеркалом, усвідомлення має вроджену здатність віддзеркалювати, навіть якщо не існує жодного об'єкта віддзеркалення. Це *просто* усвідомлення — здатність щось знати, незалежно від об'єктів чи віддзеркалень. За допомогою інтенсивної медитації або інших способів звільнення зануреного в концепції розуму ми можемо отримати доступ до простого відання, не сприймаючи його за віддзеркалення — це просто пізнання як таке. Це світлий аспект ума: обізнане розпізнання усвідомлення.

Одна з причин, з яких у нас є багато різноманітних медитаційних вправ, полягає в тому, що тривале споглядання лише однієї дзеркальної грані кристала може набриднути. Медитативний ум можна освіжити, перемістивши позначку на іншу грань. Іноді нам буває важко, коли ми тренуємося з болем або неприємними емоціями. Тоді найліпше зробити перерву, випити чашку чаю, прогулятися мікрорайоном — або ж спробувати інший підхід. Важливо не здаватися, не припиняти спроб. Але ми можемо спрямувати дзеркальце на інший аспект — наприклад, зі звуку на зір або на дихання. Тепер

я відчував величезну вдячність за цю практику усвідомлення. Вона стала моїм найнадійнішим супутником — як ніколи.

Звичайний біль — тобто той самий біль, якого ми хочемо позбутися, — є статичним, стійким і виникає через ум, який застряг у негативному ставленні до болю. Розпізнання усвідомлення може тримати біль, не формуючи ставлення і не додаючи ніяких історій. У результаті для самого болю стає набагато легше або зменшитися, або піти собі геть. Ми не здатні вплинути безпосередньо на біль, але здатні змінити своє ставлення до нього, а це може зменшити страждання.

Рік тому один друг завітав до моєї кімнати на другому поверсі в Бодг-Г'ая. Я був здивований, коли побачив його на милицях.

— Що сталося? — запитав я.

Я знав, що він переживає важке розлучення, і дружина вигнала його з дому. Друг пояснив, що намагався повернутися в будинок, видерся на дерево, щоб залізти у відчинене вікно на другому поверсі. Але послизнувся і зламав ногу... А далі розсміявся.

— Цей біль... — сказав він мені, — він такий чудовий. Я люблю цей біль. Він висмоктує все страждання з моєї голови і заганяє в один маленький мішечок, ніби ногу в шкарпетку. Я знаю, де болить і як його лікувати. Тепер я знову можу мислити ясно.

До полудня почалися напади діареї. Я постійно нагадував собі: «Це Індія». Тобто: «Це нормально». До вечора я випорожняв шлунок, увесь день тільки пив воду. Апетиту не було, але я подумав, що соче-

виця може відновити мою енергію, і, можливо, саме їжа допоможе заспокоїти шлунок. Я зібрав свої речі й повільно пішов до тієї самої харчівні, де мене годували напередодні ввечері. Прийшов до кухонних дверей і мовчки став у очікуванні того, що мене помітять.

— Вітаю, Бабаджі!

Мені знову насипали миску з рисом і *далом* із каstrулі недоїдків з тарілок клієнтів.

Підійшов менеджер. Він придивився до мене й запитав:

— Бабаджі, з тобою все гаразд?

— Я в порядку, — мовив я, хоча він точно бачив, що ні.

Так сталося, що це був мій останній візит до тієї харчівні.

Прогулянка від ресторану до околиць Кремаційної Ступи виявилася виснажливою. Часом у мене паморочилося в голові, дихання ставало поверхневим. Були ще сутінки, коли я дійшов до храму й сів, притулившись спиною до стіни. Уночі почав блювати. Сидів навпочіпки, блював, потім дрімав уривками по кілька хвилин. Хоча з промінням нового дня мій стан не змінився, прищестя світла підбадьорило.

ЧОТИРИ РІКИ ПРИРОДНИХ СТРАЖДАНЬ

Третій день моїх пригод на свіжому повітрі почався у кружлянні між кущами, насосом і моїм маленьким табором. Палюча спека зупинила відвідувачів, і я був вдячний за можливість самоти. Залишався оптимістом, і тіло моє ще могло прийняти формальну медитативну позу.

До полудня я неохоче визнав, що втрачаю сили. Коли підвівся, ноги в мене тремтіли, довелося докладати дедалі більших зусиль, щоб переставляти ступню за ступнею. Я почав хвилюватися. У місті я бачив маленьку поліклініку, але не мав грошей на ліки. Якщо *садгу* просить безкоштовні ліки, його зазвичай проганяють. Я знав про це від тих, хто приходив до лікарень при буддійських монастирях, де їм надавали допомогу. Мені спало на думку спробувати повернутися до Бодг-Ґая, але я вирішив так легко не здаватися. Щоразу, коли підводився, розумів, що йти мені нема куди. І знову сідав та прихилився спиною до стіни.

Хоча я й досі не сприймав свою хворобу надто серйозно, не міг уникнути кричущої присутності Кургану Кремації по іншій бік стіни. Я думав: «Принаймні немає ліпшого місця для смерті, ніж саме тут, де помер Будда. Який фантастичний збіг.

Якщо ці судоми посиляться, я можу померти від болю... але місце благословенне».

Зважаючи, що тепер моя здатність тримати спину більш-менш прямо залежала від стіни, а моя енергія розпорошувалася, такі роздуми здавалися неминучими. Проте, поки я не сприймав можливості смерті серйозно, вони були радше розвагою... Та раптом перетворилися на менш життєрадісний варіант: можливо, я справді опинився тут не випадково. «Можливо, я потрапив сюди, щоби померти. Коли я вперше прокинувся від свого поганого сну в привокзальному гуртожитку Варанасі, боявся, що він віщує катастрофу. Може, той сон тепер справджується, і каміння, що впало на мене, пророкувало мою смерть біля цієї ветхої ступи».

Я пригадав історію про чоловіка, який ледь не зазнав страшної смерті в ідеальному місці. Він був зі східної тибетської провінції Кхам, і його найбільшим бажанням було відвідати Лхасу — як цього прагнуть багато тибетців. Він подорожував із другом, і їм знадобилося кілька тижнів, щоб перетнути Тибет. Прибувши, вони негайно вирушили відвідати палац Потала, резиденцію Його Святості Далай-лами. Чоловік був у такому захваті, побачивши це чудове священне місце, що перед тим, як увійти, певний час стояв біля споруди, дивився на неї знизу вгору й плакав. Опинившись усередині, він почав досліджувати різні кімнати. Деякі зовнішні приміщення мали крихітні вікна, розташовані між дерев'яними колонами та забрані залізними ґратами. Чудові краєвиди Лхаси з цих вікон увійшли в легенди, і щоб розширити огляд, чоловік простромив голову між ґрат. Коли намиливався краєвидом, уже не міг витягнути

голову назад. Він крутив нею так і сяк. «Я помру тут, — сказав він другові. — Будь ласка, скажи моїм дружині та родичам, що я помер у палаці Потала, найкращому місці у світі, де тільки можна померти. Попри те що це не найвдаліший спосіб померти, я дуже щасливий». Прийнявши ситуацію, він розслабився, а щойно розслабившись, зумів вийняти голову з-поміж ґрат.

Мені подумалося: якби і я міг бути дужче розслабленим, можливо, мій живіт не залишався б нині затиснутим між залізними прутами. «Знову ж таки, у того чоловіка був друг, а в мене нема. Я навіть не впокорююся з тим, що можу померти», — думав я, а тим часом уже несла було втримувати голову, щоб не хилитися вперед, а руки зісковзували зі стегон.

Коли я повертався на своє місце після частих візитів у куші, звертав обличчя до ступи, перш ніж сісти. Намагався зосередитися на ній, ніби налаштував очі на рентгенівський зір. Хотів побачити, що насправді залишилося, а що померло. «Будда помер. Але я також — Будда, і цей охоронець — Будда, цей пес — Будда, ти — Будда, навіть ступа — Будда. Якщо ми, Будди, не відокремлені від Будди, тоді хто помре? Я і так помираю, хоч би що відбувалося з моїм тілом. Я вмираю від самого дня свого народження. Щось продовжилося й після того, як тіло Будди померло. Чи буде щось продовжуватися, якщо помру я — просто тут, на місці кремації, сам, без друга, який мені допоміг би?»

Збіг місця вже більше не тішив. Мені достало дисциплінованості, щоби повертатися до спокійного усвідомлення, коли мій ум починав дрейфувати. Та дедалі частіше він дрейфував саме у страх

смерті. Проте глибоко в душі я ще відкидав такий результат. Це було як у літаку, коли пілот вмикає звукову систему та наказує пасажирам пристебнути паски безпеки, тому що незабаром вони потраплять у потужну турбулентність. Ти думаєш: «Ай, ай! Це ж я можу зараз померти!». Ти насправді в це не віриш... але твої руки вже вчепилися в підлокітники, й ти про всяк випадок молишся. До Ягве, до Будди, до Аллаха... Ти молишся, щоб не померти; і ти подумки спілкуєшся з коханими людьми. Згадуються найдорожчі, й ти пристрасно хочеш, щоб вони відчували, як сильно ти їх любиш, перш ніж літак упаде.

Я згадав про одну жінку, чоловік якої працював на будівництві. Якось його призначили на один із найвищих поверхів нового хмарочоса. Зовнішні стіни ще не було зведено, й вітер зірвав захисну сітку. Його просто видуло з приміщення, він упав і розбився на смерть. У тієї пари якраз був не найліпший період у стосунках. У ніч перед смертю чоловік спав на дивані, а з дому пішов рано, навіть не попрощавшись ні з дружиною, ні з дітьми. Її виховували католичкою, тож вона вірила, що кожному з нас відведено свій час тут, на землі, отже, з якоїсь таємничої причини його час закінчився. Але жінку не полишала туга, адже вона не сказала чоловікові, як сильно його кохає.

Працівники госпісів регулярно чують, як люди шкодують, що свого часу, поки була можливість, не висловили комусь своє кохання, або висловлювали недостатньо. Одна учениця розповіла мені, що на смертній постелі її мати просила: «Скажи всім, кого любиш, що любиш їх. Не чекай, поки вмиратимеш».

Мені було цікаво, чи моя мати, й Цокні Рінпоче, і мій дідусь, і Тай Сіту Рінпоче — знали, як сильно я їх люблю. Чи достатньо я це висловив? Я думав про кх'єнпо, які тренувалися під моїм керівництвом, і про всіх у всьому світі, хто мені допомагав. Я молився за цих людей щодня. Я міркував, чи достатніх зусиль доклав, готуючись іти геть: записав відео-уроки, які опублікують протягом наступних років... підготував проекти нових будівель у моєму монастирі в Катманду. Багато маленьких монахів у Бодг-Гая були сиротами або походили зі збіднілих сімей. Я згадав, що зробив для забезпечення їхнього захисту. Я попросився. Я ретельно готувався. Моя мати й інші родичі дуже засмутилися б, якби я помер. Та потім я подумав: «Рано чи пізно ми всі померемо. Чоловік, який випав із будівлі, не міг визначати, коли він помер, і я не можу. Але... чому мені раніше не спадало на думку, що я можу померти? Яке невігластво — сприймати своє життя як щось належне. Підкидати хмиз до вогню було своєрідним самогубством, але мотивація полягала в тому, щоб відродитися у формі, яка могла би більше допомогти іншим. Якщо я збережу ту саму мотивацію під час фізичної смерті, то й тут буде так само. Це означає не відволікатися на біль, чи на каяття, чи на жалощі до себе».

Будда Шак'ямуні говорив про чотири ріки природних страждань: народження, старіння, хвороба та смерть — неминучі труднощі життя. Але їх можна відчувати без усіляких «бонусів» — не посилюючи страждання сюжетними лініями, які зміцнюють наше хибне уявлення про реальність. Саме на це вказує повчальна історія часів Будди. Одного разу до місця, де зупинився Будда, прийшла молода

жінка у відчаї, тримаючи біля грудей мертву дитину. Вона прийшла в пошуках дива — хотіла оживити дитину... а ще хотіла запитати в Будди: «Чому я?». Будда звелів їй повернутися до свого села та зібрати по одному зернятку гірчиці в кожному домі, куди жодного разу не завітала смерть, а тоді принести йому це насіння. Жінка повернулася у своє село й почала ходити від хати до хати...

Перш ніж піти в цей *ретрит*, я повернувся до Нубрі й ходив від одного будинку до іншого, слухав історії тих, хто помер за роки, що минули з мого останнього візиту. Старий дідусь, батько одного з найближчих друзів дитинства... трирічна донька іншого друга впала зі скелі під час сімейної прогулянки... жінка, яку я знав іще дівчинкою, померла від раку грудей. У кожній родині розповідали історії про народження й смерть... мені й двох зерен гірчиці не вдалося б там назбирати.

Молода мати повернулася до Будди з порожніми руками. «Чи є інший спосіб?» — запитала вона. А Будда відповів: «Ти не можеш знайти способу оживити свою дитину, але здатна навчитися жити зі смертю — стати більшою за цю втрату. Так можна стримати смуток і не потонути в печалі».

ЗГАДУЮ БАРДО

Наприкінці третього дня мого експерименту на природі я знову вирішив, що трохи їжі піде на користь, і зібрався знову йти до харчівні. Підвестися було важко, а після кількох кроків ноги почали підкошуватися. Я доплентався назад до стіни, усівся, сперся на неї та переcheкав, поки моє важке дихання трохи вгамується.

Я згадав, що під час помирання однією з перших ознак незворотного занепаду є відчуття важкості. Я уявив, що зі мною якраз відбувається щось подібне, бо коли повернувся до стіни й сів, здавалося, ніби тіло під власною вагою і далі опускається, під землю. Це відбувається через розчинення стихії землі.

Ми знаємо, що під час засинання наші відчуття вимикаються. П'ять стихій також розчиняються щоночі під час сну, але це відбувається так непомітно, що дуже мало людей можуть усвідомлювати процес. Але в смерті розчинення стихій стає таким само виразним, як і розчинення відчуттів, і ми можемо безпосередньо відчути відокремлення форми від свідомості.

Стихії нашого фізичного тіла мають п'ять показників: твердість, текучість, тепло, рух і відкритість. У буддійській традиції ці показники ототожнюють із п'ятьма стихіями: землею, водою, вогнем, повітрям (або вітром) і простором. Із цих

самих стихій складаються всі явища. Наприкінці життя людини ті, хто доглядає її біля ліжка, можуть спостерігати розпад стихій, а той, хто вмирає, — відчувати його. Хоча дуже мало людей можуть відстежити розчинення стихій під час засинання, багато хто повідомляє про відповідний досвід, навіть якщо не може пояснити причини. Деякі люди відчують, ніби падають, засинаючи, — навіть кажуть «провалюватися в сон» — їх тягне вниз відчуття гравітації, що є наслідком розчинення стихії землі. А ще кажуть, що вони «пливуть» кудись — відчуття, зумовлене розчиненням водної стихії.

Не варто сприймати стихії надто буквально. Земля передбачає щільність і важкість. Вона підтримує нас, як фундамент тримає будинок, і коли ця опора руйнується, у нас виникає відчуття падіння. Коли ми говоримо про стихію вогню, уявляємо не полум'я, яке виникає внаслідок згоряння палива й кисню, а радше тепло та випромінювання тепла, або відчуття печіння. Розчинення стихій під час засинання трохи нагадує той самий процес, коли ми помираємо. І під час сну, і під час помирання кожна стихія поглинається наступною, так що в кінці простір розчиняється сам у собі — або, іншими словами, простір розчиняється у свідомості.

Ці п'ять стихій існували від початку часів і виникають із первісної фундаментальної пустоти. Вони є основними інгредієнтами всієї матерії включно з нами самими. Знання про стихії забезпечує ґрунтовне розуміння кожної форми життя у всьому Всесвіті. Ми живемо в тому самому взаємозалежному полі природних сил, які керують усією матерією, — і нам цілком може давати втіху знання того, що коли ми помираємо, рух нашого швидкоплинного

життя завершує повне коло, повертає нас до наших стихійних початків.

Стихія землі пов'язана з плоттю та кістками, найщільнішими складовими нашого тіла. Коли ми помираємо, стихія землі розчиняється у стихії води. Наші сили помітно слабшають, і ми часто маємо відчуття, ніби падаємо або кудись занурюємося.

Стихія води пов'язана з рідинами нашого тіла. Коли стихія води розчиняється в стихії вогню під час настання смерті, ми часто переживаємо такий внутрішній досвід: наче пливемо й при цьому відчуваємо спрагу. Тіло висихає, кров сповільнюється аж до зупинки, губи помітно пересихають, шкіра сохне, слиз застигає.

Коли під час настання смерті стихія вогню розчиняється у стихії повітря, ми не можемо зберегти тепло. Кінцівки холоднішають, хоча серце ще тепле, а розум ніби горить.

Вдихання повітря, або вітру — основа всього руху. Коли стихія повітря розчиняється, дихання утруднюється.

Простір є вихідною реальністю всіх явищ включно з нашими тілами. Без простору в нас не буде й інших стихій.

Мій ум перейшов до вчень про *бардо*, які описують підготовку до смерті й те, що відбувається з тілом і умом, коли ми помираємо. Але моя мотивація була недостатньо сильною, щоб зосередитися на окремих ученнях. Інструкції здіймалися та згасали мов припливні хвилі — вперед-назад. Я й далі сподіватися, що інфекція пройде своїм шляхом: лютуватиме як вогонь, поки згасне сама по собі, й будь-якої хвилини судомо можуть послабитися. Як і всі мої знайомі, я багато разів переживав у Індії

кишкові інфекції — вони нас не вбивають. Але я ніколи раніше не харчувався недоїдками. Я сприймав здорову їжу як належне. Досліджуючи жебраків у Бодг-Гая, припускав, що вони слабкі й втомлені з вигляду через недоїдання. Я не усвідомлював, що їхні тіла також можуть страждати від отруйної їжі. Я припускав, що вони адаптували свої харчові звички до своєї ситуації з обмеженими можливостями, як тварини, що живуть у лісах. Я не розумів, що джерело їхнього харчування не просто мізерне, а й саме по собі може сприяти виснаженню людських тіл. Тепер я побачив, які ці тіла крихкі, які величезні муки мусять терпіти в таких обставинах. Я досі ще не визнав, що втрачаю більше води, ніж приймаю, і настає сильне зневоднення.

У мене був дуже близький друг, брат-монах із Шераб Лінг, з яким я познайомився, коли мені було одинадцять. За два роки ми разом увійшли в трирічний *ретрит*. Ми обидва були дуже старанними учнями, і він був моїм помічником, коли я став учителем під час наступного тривалого *ретриту*. Одного разу, коли я подорожував Європою, він зателефонував з Індії та повідомив, що дуже хворіє: рак шлунку.

— Я на останній стадії, не можу їсти.

Я запитав:

— Як почуваєшся?

— Я ні про що не шкодую, — сказав він мені. —

Усе своє життя я медитував на непостійність і тренувався в *бардо*. Я готовий. Тож не хвилюйся за мене. Але, будь ласка, молися за моє тіло.

Попри те що друг не боявся померти фізично, його досягнення не виходили за межі тіла. Він іще не помер у *бардо* цього життя. Доки ми під-

тримуємо зв'язок зі своїм тілом із плоті та крові за допомогою концепційно налаштованого розуму і використовуємо наші органи чуттів, щоб узгоджувати себе з відносною реальністю, доти відчуватимемо фізичний біль. А от у мого батька все було зовсім інакше.

За кілька років до того як померти, тато тяжко захворів, і громадою поширилася чутка, що він близький до смерті. Серед його учнів були й тибетські, й західні фахові медики, й вони збиралися в маленькій батьковій кімнаті в Наґа Гомпі, щоб забезпечити йому належний догляд. Надворі було холодно, а татова оселя не мала опалення, і бетонні стіни його кімнати були вогкі та холодні. Крім того, вода була не дуже добра, і, можливо, сприяла погіршенню його стану. Один із моїх старших братів прийшов у гості та спробував умовити батька переїхати до теплішого та здоровішого клімату, можливо, до Таїланду чи Малайзії. Але батько відмовився. Він сказав: «Усе має такий вигляд, ніби я хворий, але насправді на рівні концепцій цього тіла вже немає. Мені добре. Хай там що трапиться — чи мені час піти, чи залишитися — усе добре. Я не страждаю».

Розпізнання сяйва — це досвід смерті перед смертю, смерті в межах *бардо* цього життя. Коли це відбувається, тіло з плоті й крові більше не виконує функцію фільтра чи якоря для ума. Хоча для звичайного спостерігача тіло матиме звичайний вигляд, для пробудженого ума воно стає тим, що ми називаємо *ілюзорним* тілом. Воно більше не є *реальним* в якомусь там «загальноприйнятому» розумінні, а існує — для пробудженого ума — радше як віддзеркалення або як голограма. У такому стані, хай навіть інші люди сприймають твоє життя як за-

кінчене, сам ти, який прокинувся для розпізнання власної безсмертної пустоти, не відчуваєш смерть як остаточний кінець — лише як перехід.

Тренуватися в *бардо* означає знайомитися з безперервним процесом помирання. Я проходив відповідне навчання, але не наблизився до досягнення мого батька і не вийшов за межі розуміння мого брата-монаха. Я припустив: мій друг мав на увазі, що протягом цього життя — у *бардо цього життя* — він навчився розпізнавати безмежний ум усвідомлення, ум, який не народжується і не може померти; і що він розвинув упевненість у безперервному продовженні цього ума після смерті. З цією думкою нас познайомив наш класичний вишкіл. Але орієнтований на концепції розум мого друга й далі сприймав тіло як цілісну наявність — він ще не пізнав ілюзорне тіло, як його пізнав мій батько.

Коли ми визнаємо, що вмираємо щодня й життя не може бути відокремлене від смерті, *бардо* становлять для нас мапу ума впродовж цього життя; і кожен етап дає неоціненні настанови щодо того, як жити день у день. Ніщо в текстах *бардо* не стосується виключно фізичної смерті. Кожна трансформація на кожному етапі вже відбувалася знову й знову в цьому житті. Щойно ми примірюємо цикл *бардо* до нашого повсякденного життя, відразу бачимо, що всі наші спроби пробудитися пов'язані зі змінами, мінливістю, смертю та переродженням — основними позначками на мапі *бардо*.

Коли я вивчав медитацію в рамках монастирської навчальної програми, це не було представлено як практики *бардо* — ані вправи про непостійність і смерть, ані роздуми про любов і співчуття. Та щойно я простудіював тексти *бардо*, зрозумів, що все

моє навчання було зануренням у мудрість *бардо*. Наприклад, основна інструкція для *бардо* цього життя полягає в тому, щоб знайомитися зі своїм умом, а найефективнішим способом для цього є медитація. Сьогодні багато людей займаються медитацією, не звертаючись до *бардо*. Та коли ми перебуваємо в контексті *бардо*, інстинктивно розуміємо медитацію як ще один досвід щоденної смерті. Трансформація, яка відбувається, коли ми дозволяємо орієнтованому на концепції розуму розчинитися при розпізнанні усвідомлення, потребує смерті ума-схоплювача. У формальній структурі вчення про *бардо*, *бардо* смерті наступне за *бардо* цього життя; але багато в чому *бардо* смерті і є *бардо* цього життя — як і *бардо* становлення.

Бардо цього життя охоплює медитацію сновидіння, тобто усвідомлення того, що відбувається, коли заплющуються очі, коли закриваються вуха, коли сповільнюється дихальна система. Просунуті медитатори, як-от Кармапа Шістнадцятий, уміли спочивати, розпізнаючи усвідомлення під час сну. Це нелегко. Проте збереження нашого розпізнавання аж до того часу, коли ми втрачаємо свідомість, дає неймовірні переваги. Попри те що засинання відображає бліду версію смерті, цей процес відбувається за тим самим курсом сенсорного занепаду з відповідними наслідками: антени наших відчуттів перестають жити інформацією ум-тлумач, отже, цей ум вмирає для своєї денної ролі комутатора наших звичних хибних вражень і випадкових сенсорних реакцій. Ми ніяк не можемо точно знати, що станеться з нами, коли ми фізично помремо. Проте ми можемо багато чого навчитися, зважаючи на досвід ума, який виходить за межі маленького, об-

меженого еґо-ума — чи то ці моменти відбуваються на наших подушках для медитації, чи під час спонтанних проблисків пустоти, чи під час засинання. У міні-смерті нічного сну людина не може підтримувати ту саму фабрикацію, завдяки якій виживає вдень, і ми потрапляємо в непередбачуваний краєвид сновидінь.

Сон є найочевиднішою з багатьох щоденних смертей. Проте кожна мікро-версія смерті може функціонувати як портал, крізь який ми входимо в царство помирання. Кожен такий досвід дає нам змогу дізнатися про те, чого ми найбільше боїмося... і зменшити наші страхи, потоваришувати з ними. Коли небо почало тьмяніти, я — з певною сумішшю оптимізму й заперечення важкості моєї недуги — зібрав сили для медитації сну.

Я почав із розплющеними очима.

Спрямував свій ум на відчуття розплющених очей.

Коли очі почали заплющуватися, я зберігав усвідомлення сонливості.

Або отупіння, втоми... гри в ці відчуття.

Я не намагався контролювати очі або контролювати будь-що інше. Я не старався не заснути. Просто старався залишатися в курсі всього, що відбувається.

Коли я був близький до того, щоб заснути, не хвилювався щодо положення мого тіла й не намагався відновити контроль над ним.

Я почав відчувати, як моє тіло тоне, падає, важчає... засинає.

Мої повіки опущені. Я усвідомлював відчуття.

Протягом ночі я не раз прокидався від болісних судом. Щоразу пробираючись до кущів, запитував

у себе, чи справді наближається *бардо* помирання. Я більше не міг утримувати цю думку на відстані. Я був у халепі. Не зберігав свідомості, поринав у сон у наступні моменти, коли все-таки долала дрімота. Я накинув на голову шаль і спробував практикувати медитацію сновидіння сидячи, як ми це робимо вдень, а потім знов — лежачи. Образи сновидінь пролітали повз, але я потім не міг їх пригадати. Я не міг розпізнати жодного пробілу — ані тих, що трапляються між свідомістю та несвідомістю, коли ми засинаємо, ані між вдихами, ані між думками. Мій ум відлетів. Воду я пив, а от їсти хотілося.



ВІДДАТИ ВСЕ

Деякі люди аж так бояться смерті й навіть заперечують її, що не можуть сприймати таку звичайну діяльність, як засинання; а воно є різновидом смерті. Мене виховували інакше. Дорослі змалечку часто й відкрито говорили зі мною про смерть. Уявляти смерть було частиною мого вишколу. «Смерть і мінливість, смерть і мінливість», — то була *мантра* мого навчання. І все-таки під час обмірковування й підготовки цього мандрівного *ретриту* мені жодного разу не спало на думку, що я можу захворіти чи померти. Тільки зараз, захворівши, я міг озирнутися назад і визнати обмеження свого розуміння. Лише тепер я подумав: «Ось чому вчителі хитають головами, дивуючись, як це смерть може стати несподіванкою — для будь-кого, молодого чи старого — коли істинний стан речей можна бачити повсюдно навколо нас».

Через усі ті пронизливі спазми в шлунку, комарів, блювоту, діарею та млявість, яка, мабуть, була результатом значного зневоднення, я не відчув потужного відновлення, яке зазвичай буває на світанку. У мене підвищилася температура, і я відчував, як моє чоло випромінює тепло. Йшов уже четвертий день хвороби, і я вирішив, що варто переглянути інструкції щодо помирання.

«Якщо я помираю, то, як і багато інших людей, помру з фізичним болем. Я не можу скасувати

природні страждання від хвороби. От чому цей вид страждання не є основною темою вчення Будди або текстів *бардо*». У цьому *бардо* слово «болісний» більше стосується травми небажання залишити те, що ми знаємо, і болісного досвіду розриву з усім тим, до чого ми найбільше прив'язалися. Ми палко бажаємо залишитися в тілах, які служили нам весь цей час; з людьми, яких ми любили і які любили нас; у домі, який був нашим притулком. Людина чи ситуація тримає нас за серце, і нам нестерпно боляче втратити цей зв'язок. Можливо, ми не здатні полегшити біль у своєму тілі, але точно можемо подолати страждання, здатні наприкінці охопити наш ум.

З останнім переходом, якщо ми не хочемо померти, відчуваючи тягар речей, які нас зв'язують, часу втрачати не можна. Замість боротьби з природним ходом процесів, ми можемо розслабитися і відпустити. Можемо працювати, відпускаючи наші прив'язаності, й існує спеціальна практика відпускання, яку ми називаємо практикою *мандали*. Але не обов'язково вивчати тибетський контекст або ритуал, щоб ця практика була ефективною. Важливо розпізнати наші прив'язаності та звільнитися від старих програм, щоб якомога повніше перебувати в поточному моменті та продовжувати свою подорож з меншим багажем — як ми намагаємося це робити і весь час.

Відпустити не означає викинути речі, яких ми більше не цінуємо, як-от старе пальто чи зламаний iPhone. На рівні логіки ми розуміємо цінність відпускання, але це не дається легко. Коли ми відпускаємо те, що має для нас значення, нам трохи боляче — ми від чогось відмовляємося, але, можливо,

з відтінком жалю. Важливо розпізнавати почуття, не відганяючи ні печалі, ні докорів сумління, ні остальгії. Також важливо не занурюватися в історію, не відтворювати подумки якісь драматичні події — так само, як ми робимо, коли знайомимося зі своїм умом у *бардо* цього життя. Хоч що ми асоціюємо зі своїм я або називаємо *моїм* — усе це вказує на найміцніші прив'язки.

У *бардо* помирання, щоб звільнитися від своїх прив'язаностей, ми поєднуємо відпущення, прийняття, віддачу і підношення. Ми звертаємося до аспектів повсякденного життя — як-от *віддача* — але стосовно менш матеріальних об'єктів. Ми розпізнаємо людей і предмети, навіть об'єкти ширшого світу — як-от гори чи струмки — що мають особисте значення, а потім робимо підношення з цих аспектів нашого життя релігійним діячам, або Всесвітові, або зіркам. Ми починаємо з інтимного образу реальності, більшого за будь-які загально узгоджені моделі — і щодо самих приношень, які ми хочемо зробити, і щодо людей, яким хочемо їх запропонувати. Форма та обриси предметів або одержувача нашого дару не важливі. Єдиний справді важливий аспект — це те, до якої міри особистісними й щирими є наші дії.

Дуже часто приношення поєднує в собі справжню щедрість і велике его. Те й те. Ми можемо щось дати бездомній людині, аби почуватися ліпше. Або зробити пожертву лікарні чи університетові, щоби будівлю назвали нашим іменем. Ми віддаємо, щоб отримати — і це ліпше, ніж не давати зовсім. Але підсилення нашої гордині суперечить тому, чого ми насправді прагнемо. Коли ми приносимо жертви богам або Всесвітові, відбувається розрив логічної

безперервності — бо ми не можемо достеменно знати наслідків. Отже, це стає різновидом чистої віддачі — віддачі без вимірюваної винагороди. Ця щедрість виникає з поваги, вдячності та відданості, безвідносно до нас самих. Пожертва завжди означає дарування від самого серця. Але дарувати — не завжди означає робити жертву.

У традиційній практиці безмежна щедрість стає співмірною з візуалізацією безмежних реалій. Якщо ми вирішуємо зробити приношення богам, чи духам, чи планеті Земля, чи Всесвітові, відпускаємо не лише об'єкти, а й ум-схоплювач. Ми віддаємо гори та річки — даруємо безособові та немислимі явища, ми змінюємо своє місце у Всесвіті. Коли пропонуємо природні дива, такі, як гори чи річки, форма погодженої реальності змінюється. Якщо ти працюєш у таких величезних масштабах, це послаблює міцну хватку — рефлекторну схильність чіплятися за свою дорогоцінну малесеньку персональність у центрі нашого крихитного світу. Всесвіти, які неможливо утримати, або якими неможливо володіти, які важко навіть уявити, — допомагають руйнувати обмежувальні шаблони.

На четвертий день біля Ступи Кремації я визнав, що увійшов у *бардо* смерті. Я розпочав із бажання розвести палюче вогнище і зосередився виключно на розпаді моїх різноманітних ідентичностей. Образи голоду спонукали мене думати про те, як захистити ум від божевільної жаги, але я ніколи не уявляв, що помру з голоду. Я споглядав внутрішнім зором, як тягнуся гімалайськими козячими стежками, згорблений проти вітру, але не заходив аж так далеко, щоб уявити свій замерзлий труп. Просто мені ніколи не спадало на думку, що я можу

фізично померти. І тепер у мене не було слів, щоб висловити глибину власного невігластва.

Позаяк коротка практика жертвопринесення й без того була частиною моєї щоденної літургії, я занурився в розширену практику й почав із безособових об'єктів задоволення, якими можна поділитися з іншими. Перше, що спало на думку, — гора Манаслу, гімалайська вершина над моїм селом у Нубрі. Її велич завжди викликала думку, що там живуть боги, і я дозволив своєму уму відпочити на цій пишній величі. Тоді я звернув увагу на чуттєві насолоди, які отримував від гори, на те, як раділи мої очі, як злітало до неба серце. Я звернув увагу на те, яку розраду отримало моє хворе тіло від спогадів про гору мого дитинства. Спливли спогади про ігри на тлі її осяйної вершини, а також про бабусю. Я відчув такий світлий смуток, що мусив нагадати собі: моя бабуся померла дуже давно, і цей смуток більше пов'язаний із моєю власною, а не її смертю, і навіть якщо я повністю видужаю, моє дитинство в Нубрі вже померло багато років тому, а ось ця ностальгія може занести мене дуже далеко від поточного моменту. Я також усвідомив, яким дорожнім інструментом може бути ностальгія, аби побачити, що зачіпає серце. Я взяв до відома всі ці почуття й просто залишив їх. Я не зобов'язаний носити за собою у подорожах ані ностальгію, ані хмари зі спогадів. «Просто залишатися спокійним, і хай собі йдуть». Я залишався з будь-якими об'єктами, що впадали в ум, достатньо часу, аби дати змогу почуттям рухатися далі. Коли до них не були асоціативно причеплені жодні історії, вони не тривали довго.

Я перейшов до об'єктів, ближчих до домівки, — наприклад, до багатства. Йдеться не лише про гроші, акції, будинки тощо, а про все, що нам дороге, незалежно від грошової вартості. Будь-що. Я згадав старого друга, який походив із дуже бідної родини. Часто їхня їжа обмежувалася пончиками на воді, які пекли в гарячій золі вогнища. На свята його мати готувала такі самі пончики, але смажені в олії, посипані цукром, — і на його думку, це була найсмачніша страва, яку тільки можна собі уявити. Друг мріяв заробити достатньо грошей, щоб відплатити матері за її доброту. Він справді став заможною людиною, обідав у розкішних ресторанах по всьому світу... але його мати померла, коли він був іще підлітком.

Друг розповів мені, що одного разу брав участь у такій грі: якщо твій будинок загориться, що ти кинешся рятувати? Інші говорили про дітей, домашніх тварин, важливі документи... А йому від власної відповіді стало ніяково: шматок пожовклого паперу, який подарувала мати. На смертній постелі, коли вона вже не могла говорити, мама втиснула цей папірець йому в руку. Це залишається його найціннішим надбанням: написаний від руки рецепт пончиків.

Якщо ми цінуємо конкретні філософські чи політичні погляди й відчуваємо велику прихильність до цих ідеологій, саме вони можуть бути нашим приношенням. Коли знаємо, що ми злі або скупі — приносимо це. Усе, що викликає гнів або гордість, — перетворюємо на приношення. Найглибші прив'язаності можна знайти й у відразі, й у прагненні. Щоразу, коли відпускаємо те, що ідентифікуємо як «я» і «моє», це завдає невеликого

вбивчого удару по *его*. І кожне послаблення влади *его* поліпшує наш доступ до власної мудрості.

У мене немає багатства в загальноприйнятому розумінні цього слова. Мої монастирі мають певну грошову вартість, але я не знаю, яка вона, і жодні права власності не записано на моє ім'я. Мій скарб — *дхарма*. Вона неоціненна й неосяжна. Якби моя кімната в Бодг-Гая спалахнула, я спробував би забрати тексти та статуї Будди. І все-таки предмети Будди не спричиняли мені біль від розриву зв'язків... хай навіть верхні й нижні шати мого тибетського вбрання свідчили про інше. Одна з тих мантий була складена, щоб служити підстилкою, інша лежала в наплічнику біля мене.

«Чи стало моє тіло без мантиї надто вразливим для цієї пригоди? Чи зцілюсь я, коли знову облачуся, як це сталося з Кх'енце Рінпоче — тим самим гуру, який видав мені мої перші буддійські шати?» Він хотів бути висвяченим ще з дитинства, але його родина не давала дозволу. А тоді сталося жахливе: на нього перевернувся величезний казан із супом, і він ледь не помер від страшних опіків по всьому тілу. Багато місяців він лежав у ліжку на межі смерті, доки батько не накрив його тіло буддійським вбранням.

«Можливо, мені варто знов одягнути мантиї. Але ж він тоді був дитиною, а я вже ні. Єдиним захистом є *дхарма*, а не мантиї... Але чи є різниця між мантиями та *дхармою*? Чи правда, що саме вони врятували Кх'енце Рінпоче?»

За формальною процедурою після багатства ми робимо приношення з наших тіл. Я не хотів умирати. У мене були шляхетні альтруїстичні пояснення для цього. «Я можу навчати юних монахів, і поширюва-

ти *дхарму*, і тренувати носіїв традиції, і піклуватися про членів моєї родини...» — то все вагомі причини, але вони не надто добре приховують мою прив'язаність до цього життя... до цього тіла. Я згадав, як робив цю вправу, коли був здоровий. Було набагато легше, коли я ще не приймав того факту, що помру.

Жити в невіглаському запереченні смерті — все одно, що їсти отруєні цукерки. Так смачно. Але повільно отрута страху просочується у ваші нутрощі й висмоктує з вас життя. Так само було з рисом і *далом*, які я їв. Це був мій перший досвід випрошування їжі. Я мав намір практикувати смирення. Та щоб жебракувати, довелося позбутися почуття скутості та сором'язливості. Коли я це зробив, сприйняв його як досягнення й відчував гордість. Їжа здалася дуже смачною, хоча насправді щось у ній мене вбивало. «Але це — урок останньої трапези Будди. Їж усе, що тобі подають. Цінуй всяку їжу як приношення й благословення. Подарунок богів чи Всесвіту. І приймай наслідки, хоч якими вони будуть... Але Будді було 80 років — завершальний етап його служіння. І тексти свідчать, що він уже був хворий, коли прийняв їжу від Кунди. А я ж тільки починаю, лише 36 років... але чи не байдуже? Насправді, байдуже...

Зробити приношення зі своєї гордині. Зі свого співчуття. Зі своєї обітниці допомагати іншим. Із *дхарми*. Чи можу я принести *дхарму* в жертву? Звісно. Я офірую *дхарму* для всіх розумних істот у всьому Всесвіті».

Я спробував працювати з друзями та родиною. Коли обираєш для пожертви щось глибоко важливе особисто для тебе — наприклад, члена сім'ї чи

власне тіло, — це дає змогу цілком виявити міць наших прив'язаностей. Уявіть, що відпускаєте батьків, шлюбного партнера або дитину. Що може спонукати до цього? Що стримує? А як щодо власного тіла?

«Що тут у нас із цим тілом? Понівечене хворобою, голодне... чи є тут що приносити в жертву? Моя практика ще працює. Можу офірувати практику. Навіть на порозі смерті моя практика працює. Я вдячний ученню і моїм учителям. Я висловлюю цю вдячність. Я роблю приношення зі своєї подяки цьому пекучому вогню — не зовсім тому багаттю, на яке я чекав, але воно висвітлило хвилі виразніше, ніж будь-коли... і це надихає. Я офірую цю хворобу, щоб дозволити дзеркалу мудрості сяяти ще яскравіше серед розгубленості й труднощів. Страждання і звільнення палають разом. Більше хмизу... так, більше хмизу — гарячіше, вище. Помирання — теж хмиз. Блювота і діарея — хмиз. Надія і страх — хмиз».

Далі я працював із власними чеснотами — з тією діяльністю або рисами, які приносили користь мені й іншим. Усі ми робимо справи, що передбачають доброту, щедрість або терпіння. Ми можемо бути відповідальними й ніжними батьками або дітьми. Можемо піклуватися про наших друзів. Можливо, саджаємо дерева або годуємо бездомних котів чи працюємо в організаціях, які допомагають іншим. Ця вправа націлена не на демонстрацію святої великодушності, а на те, щоб розпізнати наше нормальне інстинктивне прагнення допомагати та брати участь у діяльності, незалежно від ступеню анонімності або від потенційних наслідків — яка спирається на наше інтуїтивне розуміння, що ми всі

є часточками єдиної всесвітньої системи. А отже, немає різниці — допомагати собі чи іншим.

Я завжди молився за рідних, за вчителів, а також за монаші й світські спільноти, які перебували під моєю опікою. Я молюся за мир у всьому світі й молюся, щоб усі розумні істоти пробудилися для усвідомлення власної просвітленої природи. Я не можу сказати, які це дає результати. І не можу знати. Але все одно молюся.

Далі йдуть таємні офіри. Слово «таємний» означає неочевидний або не спостережуваний. Це більше схоже на секрет від самого себе. Зокрема, секрет тут стосується пустоти. Чітко визначені об'єкти хапання — своє тіло, близькі люди чи багатство — ідентифікувати легко. Але щоб працювати з нашими прихильностями на найтоншому рівні — на рівні еґо-схоплювача — потрібно робити таємні приношення. Тим самим ми не просто трохи змищуємо цінності, а й ставимо під сумнів ідею *цінності* як таку.

Один із підходів полягає в тому, щоб переглянути зміст попередніх приношень, а потім офірувати пустоту цих форм. Наприклад: я офірую мій дім і пустоту мого дому — інакше кажучи, приношу в жертву форму мого будинку, нібито цілком матеріальну, але водночас я застосовую мудрість, яка розпізнає пустоту, і розумію, що хоча мій будинок видається реальним, у ньому немає жодних суттєвих рис, які роблять його «будинком». Те саме стосується мого тіла. І те саме з моїми мантиями. Від початку цього *ретриту* я перетворив мої тибетські шати на своєрідний талісман, наділив їх магічною силою, що благословляє мене, можливо, зцілює мене — як Кх'єнце Рінпоче — і захищає мене.

Я сприймав за особисту зневагу будь-які вияви байдужості або неповаги до того вбрання — ніби воно має якісь особливості, незалежні від проєкцій мого власного ума. Я вбачав у тому переплетінні бавовняних ниток джерело благословення чи захисту, попри те що ніяк не міг виявити його — не більшою мірою, ніж міг би виявити своє справжнє «я», шукаючи серед частин тіла, деконструйованого Нагасеною. Попри це, позаяк мої шати були, по суті пустотою, вони були — як і я сам — реальними; але то є реальність *етикетки, назви, позначення, загальноприйнятого вживання*.

Що я помітив зараз, коли працював над наміром принести в жертву сутнісну пустоту Мінг'юра Рінпоче — цього людського образу, цього життя, цього дихання — то це те, що мені було трохи легше офірувати пустоту цього тіла, коли я ще почувався міцним і здоровим. Тепер, коли моє тіло аж так наблизилося до смерті, до неминучого фізичного зникнення, мені стало важче визнати, що пустота мого тіла на порозі смерті не відрізняється від тієї самої пустоти, притаманної здоровому тілу.

КОЛИ СМЕРТЬ — ДОБРА НОВИНА

Коли ланцюжок приношень добіг кінця, сонце було вже високо у небі. Мої зовнішні обставини мали прикрий вигляд, але вправи вселили в мене спокій і безстрашність. Я відчував дедалі більшу готовність впоратися — хай би що трапилося. Багато разів протягом ранку образи в моїй свідомості розмивалися, коли я дрімав. Час від часу розпізнавання усвідомлення доводилося переривати, щоб зайти в куці, і потім я не завжди міг згадати, на чому зупинився. У мене вже не вистачало сили, щоб натискати на довгу ручку водокачки, а я й далі блював водою, після чого в роті залишався гнилісний присмак. Час від часу я втрачав орієнтацію і, розплющивши очі, не розумів, де я й що відбувається. У найбільшу спеку вдень я дрейфував, спав і бачив сни, яких не міг пригадати.

Коли стало трохи прохолодніше, мені вдалося якось більш-менш послідовно зібрати свій ум до купи. Я хотів продовжувати практику приношення, працюючи вмотивовано та віддано. «Якщо я маю померти, чого я прагну? Фізична смерть пропонує найліпшу можливість для просвітлення; а просвітленість дає найліпшу можливість допомогти іншим». Саме тому мій батько казав: «Для йоґа хвороба — це задоволення, а смерть — добра новина».

Мій батько знов і знов повторював те, що відомо вчителям мудрості протягом століть: фізичне вродження тіла перед смертю дає неперевершену можливість розпізнати справжній ум. Коли домівка ума з плоті й крові розпадається, так само розпадаються й сфабриковані шари ума. Ум, який програмувався через хибне сприйняття і формувався за стандартними шаблонами, втрачає всі ті скріпи. Зникає плутанина, яка затьмарювала нашу початкову вроджену ясність, — вона тепер не більш життєздатна, ніж зовнішні шари шкіри нашого тіла. Коли та плутанина розплутується, проступає світло мудрості — так само, як і в процесі медитації.

Коли ми налаштовуємося на те, щоб жити свідомо, старанно намагаємося зменшити свою плутанину. А наприкінці життя та сама плутанина розплутується без зусиль. Подібно до того, як нормальні процеси в тілі перестають функціонувати, вщухають і рухи ума. Це охоплює наше чуттєве сприйняття, а також тонкі вірування й концепції, які формують наш досвід і визначають особистість. Коли всі ці цикли тіла й ума припиняють своє функціонування, залишається саме тільки усвідомлення, необумовлений відкритий простір чистого знання, але це знання тепер не має жодного об'єкта. От чому момент смерті вважають таким особливим — бо ж він дає найдорогоціннішу можливість. На вирішальному перетині життя і смерті, коли тіло балансує на самому краю існування, відсутність плутанини дає змогу відчутти осяйну пустоту. Це той самий аспект ума, який відкривається завжди, коли ми розпізнаємо розрив у запрограмованому умі, коли хмари плутанини розходяться й відкривають можливість для досвіду усвідомлення поза концеп-

ціями. Тільки тепер, під час помирання, це чисте усвідомлення відбувається саме по собі, і запрограмовані в минулому звички більше не мають сили, щоб налетіти й затьмарити його.

«Це природно відбувається з кожним. Це неминуче, як і сама смерть. Я знаю це. А так ми не можемо розпізнавати ясне світло осяйної пустоти без спеціального тренування. Воно є — завжди є. Я давно про це дізнався. Воно зі мною і зараз, заховане в цьому хвилюванні, присутнє в цьому болі. Як і мій брат-монах, я теж пройшов вишкіл. Він казав, що готовий. А чи готовий я?»

Якщо наші тіла вмирають, а ум впокоюється в розпізнанні пустоти, тоді ми назавжди звільнені. Нам більше нема чого вчитися. В осяйній пустоті — безсмертному світі — розпізнання й прийняття є одне ціле. Ми не можемо досягти ненародженої безсмертної реальності, поки не приймемо смерть. Тексти *бардо* описують це як *єднання матері та дитини*: стихія повітря всередині наших тіл розчиняється в космосі; простір розчиняється в собі, у безмежному усвідомленні. Індивідуалізована безмежність подібна до вмісту порожньої чашки. Простір існує в чашці, але не належить їй. Коли чашка розбивається, простір, що в ній містився, зливається з простором, який не має країв і не міститься ніде. У текстах *бардо* цей простір із чашки називається *дитячим світлом*, а безмежний простір — *материнським світлом*. Під час смерті, коли не залишається й тіні націленого на концепції розуму, дитяче світло тяжіє до материнського, ніби повертаючись додому, і ніщо не може завадити цій зустрічі. Якщо ми зможемо зберегти розпізнання цієї безмежності під час смерті, ум *сансари*, який

ми маємо зараз, ніколи більше не з'явиться у жодній формі, що сприйматиметься як заплутана, — але застиглий заплутаний ум ніколи не зможе сприйняти цю безмежність. Ми стаємо просвітленими, і хоч яку форму населятиме цей звільнений ум, він уже назавжди позбавляється плутанини та *кармічних* схильностей і ніколи мимоволі не повернеться в колесо *сансари*. «Це те, заради чого я тренувався. Це те, чого досягнули мій батько, мої наставники й учителі нашої традиції. Я в цьому впевнений. Але також вони казали нам, що насправді більшість із нас цю можливість втратить. У той момент, коли випадає такий шанс — а це трапляється лише раз у житті — чистий ум зазвичай не розпізнає себе. Або ми не можемо втримати те розпізнання. Більшість із нас втрачає свідомість, як і під час засинання. Що мав на увазі мій брат-монах, коли сказав, що він готовий — що він може розпізнати материнське світло? Можливо, він мав на увазі *бардо* становлення — де, як нас навчали, ми проводимо більшу частину часу між цим життям і наступним. Шкода, що я його не розпитав».

Якщо ми не розпізнаємо світло й після завершення фізичного помирання, коли ми вимкнемося, західні медичні працівники оголосять нас мертвими. Але у нас інший погляд. Тибетці розуміють, що тут настає несвідомий стан, який триває в середньому від п'ятнадцяти хвилин до трьох з половиною днів, а іноді й набагато довше. Ми не вважаємо людину мертвою, поки цей стан не завершився. Існують різні фізичні ознаки, які вказують на кінець життя в тілі. Потім, після завершення процесу помирання — як і після завершення процесу засинання — ми знову прокидаємось і продовжуємо нашу подорож

крізь подібну до сну реальність, яка називається *бардо дхармати*. Це ще один стан, через який більшість із нас швидко пройде, і, найімовірніше, не розпізнає цього.

Ми переходимо в *бардо дхармати*, тому що не повністю померли в *бардо* помирання. Тіл у нас більше нема. Зникнуть усі обумовлені явища, які нібито існують. Така їхня природа й природа наших тіл. Але свідомість, усвідомлення, осяйна пустота, ясність — ці аспекти реальності не народжуються і тому не вмирають. Об'єднатися з цими аспектами означає увійти у світ без смерті.

Коли тіло зникає, залишається тільки те, що не народжувалося.

Домівка ума-схоплювача зникне. Наш відносний ум насправді ніколи й не був стабільнішим за веселку. Ми не можемо точно визначити джерело веселки, навіть якщо знаємо причини й умови, які передують її появі. Ми легко визнаємо, що ці напівпрозорі дуги чарівним чином відображають мінливість, нематеріальність і взаємозалежність. Що відбувається, коли ми звертаємо увагу на власний ум? Чи можемо ми визначити джерело думки? Коли вона зароджується, куди йде, коли закінчується? В який момент одна думка розчиняється, а інша виникає? Чи можемо ми визначити причини та умови зародження кожної думки? Чи відрізняються якісно наші думки від веселки? Якщо наш інструмент мислення, тобто розум, що оперує концепціями, справді в чомусь подібний до веселки, що залишається, коли думки розчиняються? Що залишається, коли розчиняються наші тіла? «Чи можу я залишатися достатньо свідомим, щоб дізнатися?»

Коли я поставив собі це запитання прямо, не зміг знайти відповіді. Тим часом моє тіло й далі слабшало, і я щосили намагався відновити практику. Розмірковуючи про свою мотивацію, спочатку ідентифікував себе як свідому, розумну істоту, яка функціонує і досі здатна спрямовувати свої прагнення на допомогу звільненню всіх істот, присвятити свою діяльність їхньому благополуччю — включно з діяльністю помирання. Помирання тепер мало вигляд водночас як найліпший шанс для всеосяжного досвіду неспанья... останній шанс. Мотивація охоплювала очищення розуму від будь-яких минулих хвилювань, усього, що могло кинути тінь на чисте сприйняття осяйної пустоти. Немає користі в тому, щоби просто сказати: «Все по суті порожнє, все по суті чисте». Хоча це *абсолютна* істина, але щоб пізнати цю абсолютну істину, рухаючись зсередини назовні, ми маємо працювати з тими скалками, які неможливо вирвати за допомогою інтелектуальних міркувань або філософії *дхарми*. Щоб бути ефективною, робота з тонкими вузлами провини й докорів сумління має бути тілесним досвідом. Окрім іншого, ці вузли заважають повному вираженню нашого співчуття. У невловимі способи вони змушують нас зосереджуватися на собі й не дають віддавати все, що маємо, на благо інших.

Я згадав два епізоди свого дитинства в Нубрі. Ми з другом взяли яйця з гнізда й перекидалися ними мов м'ячиками, доки вони впали. Іншого разу якісь мандрівники віддали моїй бабусі залишки їжі, серед яких були запаковані кубики цукру, по три в кожній обгортці. Мені вони дуже подобалися, і щоб я не з'їв забагато, бабуся тримала їх у бляшанці на високій

полиці. Одного разу вона знайшла обгортку в кишені моєї куртки і зрозуміла, що я зробив набіг на бляшанку. Вона мене насварила, назвала злодієм і сказала, що так робити погано.

Я думав, що, мабуть, потраплю в пекло, хоча батько казав мені, що з *абсолютної позиції пекло — це лише ще одне сновидіння*. І ось тепер я мав запитати в себе, чи насправді не страх перед пеклом тримав мене на прямому шляху? Я не міг пригадати жодних інших моїх вчинків, які можна було б вважати деструктивними чи аморальними. Щось тут не так. Те, що моїми найжахливішими злочинами було розбиття пташиних яєць і крадіжка цукру, коли мені було років із сім, не здавалося ймовірним навіть мені самому.

Лише тепер, коли здавалося, що життя моє згасає, я зміг побачити: моя вірність чеснотам підживлювалася тим, що я був святенником, який завжди намагався догодити своєму батькові й учителям і змагався за звання найліпшого учня. Попри те що я був відлюдькуватим і боязким, під час роботи в групах хотів, щоб на мене звертали увагу та хвалили. Я думав, що використовую страх як інструмент для зречення, як стратегію, щоб зберігати орієнтацію на позитивну діяльність. Оглядаючись назад, я побачив, що ховався за загальноновизнаними ознаками доброчесності й діяв відповідно, аби отримати похвалу.

Окрім фантазій про безпритульне життя, сповнене ризиків, я не знав, як втекти від того, щоб бути слухняним маленьким хлопчиком. Схвалення батьком мандрівного усамітнення стало для мене несподіванкою. Візит до Горкха, — той випадок, коли мати насварила монаха-помічника за те, що

він дозволив мені пройти один квартал вулицею, — відбувся тому, що мене запросили до монастиря в Тибеті. Формально мені треба було їхати через Китай, потрібен був державний папір, але батько погоджувався дати дозвіл, лише якщо мене супроводжуватиме брат Цокні Рінпоче. Тепер я був у Кушінагарі — сам. Умирав. Без сім'ї чи помічників, які про мене подбали б. Без учителів, які допомогли б мені здійснити цю подорож.

Коли я зізнався батькові, що хочу здійснити мандрівний ретрит, він сказав, що не житиме довго. За кілька років до того в нього діагностували діабет, проте, хоча я й бачив, що батько старішає, ніщо не вказувало на те, що він скоро помре. Потім він продовжив:

— Дві речі: незалежно від того, чи здійсниш ти мандрівний *ретрит* чи ні, медитуй до кінця свого життя. І постарайся зробити все можливе, щоб допомогти всім, хто зацікавлений у роботі зі своїм умом, незалежно від їхньої ролі, рангу, статі й від того, монахи вони чи миряни. Навчай кожного якнайліпше на його відповідному рівні.

Він зробив паузу, а потім запитав:

— Що думаєш?

Я відповів:

— Це моя пристрасть, моє покликання. Я в цьому не сумніваюся.

Моя відповідь його дуже втішила. Тоді він сказав:

— Я займаюся медитацією з дитинства. Я хворію. Моє тіло слабшає. Але мій ум світлий. Я не боюся смерті.

Я намагався стримати сльози, але не міг. Побачивши це, тато додав:

— Я впевнений, що усвідомлення не вмирає.
Пам'ятай про це і не турбуйся про мене.

За два місяці він помер.

Хтось про мене подбав. Мабуть, я задрімав, бо не пам'ятав, щоб хтось підходив. Коли розплющив очі, були сутінки, і переді мною стояли дві літрові пляшки з водою. Я навпомацки зірвав пластикову пломбу й відкрутив накривку. Потім схопив пляшку обіруч, аби напиться. Але мені не вистачило сили, щоби підняти літр води аж до рота, й вона стікала по грудях. Я думав про багатьох жебраків, які помирають, і всім байдуже. «Можливо, багато *sadgu* помирають саме так», — подумав я. Як дивно раптом зануритися у світлу безтурботну вдячність. «Я вмираю не на самоті. Хтось помітив. Хтось подбав. Я готовий іти далі...»



УСВІДОМЛЕННЯ НЕ ВМИРАЄ НІКОЛИ

П'ятий день моєї хвороби. Ще не їм. Згори пече сонце. Всередині палає жар лихоманки. Я лежу, притулившись до стіни. Пляшки порожні. Ледве вистачило сили, щоб дістатися до кущів. Я хотів оповитися туманом, як Міларепа, — тепер туман, що мене огортає, став вогким страхом померти на самоті в Кушінагарі біля Ступи Кремації. «Чи знаю я, як знав батько, що усвідомлення не вмирає? Чи достатньо надійне моє розуміння, щоб на нього можна було покластися? Чи розпізнаю я свій справжній ум у момент смерті, чи втрачу свідомість, приголомшений світлом? Якщо я продовжу практику, що може піти не так? Але я практикував лише в цьому тілі. Батько пояснив, що поки ми залишаємось у своїх тілах, навіть найсильніші переживання осяйної пустоти залишаються затьмареними — хоч трохи — нашим розумом, що загруз у концепціях».

В отупілому умі, прив'язаному до хворого тіла, пожвавилось заглиблення у вчення *бардо*. У центрі уваги дуже виразно висвітився такий факт: попри те що досвід саява присутній завжди, більшість із нас цього не помічає. Саме тому ми й тренуємося. Не заради самого досвіду, який є даром природи, а заради *розпізнання*. Вишкіл із розпізнання природи нашого ума знайомить нас із

дитячим світлом, і це знайомство дає змогу зустрічати наближення кінця нашого тіла без страху. Без попередніх проблісків пустоти нашому розумові, який орієнтується на концепції, було б дуже важко зненацька прийняти пустоту. Користь приносить лише *розпізнання*, а не саме явище. З розпізнанням ми стаємо безсмертними.

«Цікаво, а чи буде в мене все гаразд у *бардо* становлення, якщо втрачу можливість повністю прокинутися й у *бардо* помирання, і в *бардо дхармати*? Я майже впевнений, що саме це мав на увазі мій брат-монах, коли казав, що готовий.

Я й не міг би підготуватися до цього проміжного стану ліпше, ніж за останні кілька тижнів. Але весь мій досвід перебування між одним життям та іншим — між станами ума, між фізичними локаціями, між тим, щоб мати домівку й стати безхатком, між тим, щоб ніколи не бути самому й раптом виявитися зовсім самотнім — усі ці величезні зміни відбулися всередині цього тіла. У тих проміжних станах ум був зв'язаний, а у *бардо* становлення по смерті він не буде заземлений у грубому фізичному тілі. Посудина зникне. Все, що залишиться, — це ментальне тіло, форма зі світла, яка повільно почне відчувати себе дедалі виразніше — відчувати все те, що було й до смерті».

Переходи свідомості в *бардо* становлення є такими самими, як і протягом цього життя. Але тексти пояснюють, що ум, звільнений від фізичного тіла, усемеро чутливіший, ніж ум, який відчуває себе в тілі. Він може бачити далі, чути звуки набагато далі, перетинати простір, не стримуваний ані гравітацією, ані відстанями. Наша ясність усемеро інтенсивніша, ніж у звичайному житті, — але так

само й наші реакції. Якщо моєю єдиною реакцією на гучні звуки та монструозні хвилі буде сахатися від жаху, тоді мене викине з цього *бардо*. На цій стадії тіло більше не фільтрує вивільнений вміст ума й ми повертаємося до колеса *сансари*, де перероджуємося в одному зі світів. Цикл невігластва розпочинається наново — і водночас, як завжди, з'являються нові можливості для пробудження. Але якщо нам вдається розпізнати, що ми перебуваємо в *бардо* становлення, можемо керувати нашим наступним народженням. *Карма* тут впливає сильно, але це ще не фатум. Ми схожі на пір'їнки в потоці вітру — нас кидає, і наші враження швидко змінюються. Водночас ми шукаємо собі наступне тіло, безпечну домівку — притулок. І пробудження для усвідомлення ситуації дає нам змогу керувати нашим вибором.

Якою є моя власна ситуація, коли я сиджу, притулившись до зовнішньої стіни кремаційної ступи? «Так, я знаю, що усвідомлення не вмирає. І так, мій вишкіл достатньо ґрунтовний, щоб розпізнавати й зберігати ясність ума й усвідомлення. Я вірю у свій вишкіл. Зі мною все буде добре». А тоді страх повертався, проникаючи в кожну думку, керуючи кожним образом, провіщаючи мою долю. Більше не було жодної невизначеності щодо мого стану. Я вмирав, коливаючись між страхом і впевненістю. Образи моєї матері й інших членів сім'ї, друзів і учнів пливли переді мною — перемішані та безладні, як порізаний фотоальбом. Бодг-Ґая, і Нагі Гомпа, і Нубрі з його літніми квітами, і моя бабуся, і мертвий батько, і мої улюблені вчителі. Я хотів, щоб ці люди були зараз зі мною, щоб скеровували й втішали мене. Мені кортіло обійняти їх, кричати: «Будь

ласка, залишайтеся зі мною...». Але вони пролітали повз, мов привиди.

«Ось як це відбувається після смерті, у *бардо* становлення, — подумав я. — Ти ходиш навколо друзів і рідних, намагаєшся звернутися до них, поговорити з ними, але вони тебе не бачать. Ти не знаєш, чому близькі не відповідають, бо ще не зрозумів, що мертвий. У якому стані моє тіло перебуває зараз, коли хвороба вже наполовину доїла мене? Можливо, тому вони мене не чують. Можливо, я більш мертвий за них. Хто мертвий? Хто живий?.. І що мені робити?»

У приголомшливій паузі ця розгубленість зібралася в точку. Я раптом згадав, що знаю напам'ять номери телефонів одного монастиря в Непалі й іншого в Індії. Після виклику вирушить рятувальна місія. Я міг би попросити одного з доглядачів у індуїстському храмі поряд зі Ступою зателефонувати. Нині кожен має мобільник.

Як чудово, коли тобі достатньо ухвалити це єдине рішення. Відразу шалений вир спогадів і видінь, страх і туга злилися в єдине запитання: телефонувати чи не телефонувати? Це було б так просто. Невдовзі я почав запитувати в себе: той дзвінок означав би поразку чи прийняття? «Але хто буде переможений і хто що прийме? Хто може померти — чи не померти?» Знов закрутився шалений вир, думки скакали туди-сюди й нікуди не зникали, теліпалися у невизначеності. Початкове полегшення змінилося буремним змаганням між двома варіантами.

Можливо, я звернув би свій погляд у минуле, як той молодий монах із золотою монетою. Але мої прив'язаності були позитивними: навчання

медитації та турбота про юних монахів. Побачивши золоту монету, молодий монах боровся з жадібністю та жагою багатства. «Але ж яка різниця? Щоби прагнути такого ума, який мав Патрула Рінпоче, потрібно відмовитися й від позитивних, і від негативних прив'язаностей». Я переглянув цю історію, розмірковуючи, чи мав на увазі мій батько, що я мушу розірвати прив'язаність до свого поточного життя — до цього тіла.

Я не міг вирішити, що робити, й нерішучість почала наростати, як буря, хмари дедалі темнішали, ставали зловісними. «Я не хочу помирати. Але мене вчили оцінювати все, що виникає, зокрема хворобу та смерть. От що я сказав азійцеві: “Якщо можеш приймати все, що трапляється, — добре, погане чи байдуже, — це і є найліпша практика”. Але ж моя обітниця врятувати всіх живих істот охоплює і мене самого. Якщо я спробую врятувати це життя, чи це втеча від прийняття? Але про яке життя я говорю — про це грубе фізичне тіло, яке колись має померти? Чи саме до цього зводиться порятунок усіх розумних істот? Можливо, ні, адже ми не просто медики — ми хочемо врятувати фізичне життя, щоб істоти могли розпізнати власну вроджену мудрість і пізнати безсмертну реальність ненародженого усвідомлення. Це обітниця Бодгісатви: врятувати всіх розумних істот від невігластва, омани та хибної думки, нібито причиною їхніх страждань є зовнішні явища, і привести їх до усвідомлення їхньої власної мудрості. Ось що я зможу робити, якщо продовжу життя. Але в текстах *бардо* сказано, що ніщо — ніщо — не дає ліпшого шансу на абсолютне розпізнання просвітленого ума, ніж смерть. Тож хіба можна відвертатися від цієї можливості? Навіть якщо я втрачу

перший шанс отримати просвітлення в момент смерті, маю другий шанс у *бардо дхармати*...»

Дхармату іноді називають *таковістю*, або реальністю. У цьому житті смерть маленької персональності пробуджує нас до *таковості* цього життя, до речей, як вони є: несуттєвих, мінливих і взаємозалежних. Зі смертю ума-схоплювача ми відроджуємося для реальності. У *бардо дхармати* ми входимо в реальність після фізичної смерті.

У кінці помирання ми проходимо через досвід остаточної осяйної пустоти. Якщо ми цього не розпізнаємо, входимо в *бардо дхармати*. Фізичне тіло зникло, і ми продовжуємо шлях у формі ментального тіла, подібного до ілюзорного тіла, яке маємо під час сну. Свідомість ментального тіла несе в собі *кармічні* зерна. Вони не зливаються зі свідомістю, а супроводжують її. Також зберігається наш недавній досвід безмежної пустоти, яка зливається з безмежною пустотою, — і це залишає свій відбиток навіть без розпізнання. Ми щойно залишили позаду наші фізичні тіла й піднялися до найвищого стану абсолютного, безформного, повного, оголеного усвідомлення — неба без хмар. У цьому стані входимо в *бардо дхармати*. Але це входження також ініціює зворотний процес, і ми починаємо перехід від абсолютної безформності, щоб знову заселитися в якусь форму.

У *бардо дхармати* сприйняття тьмяних форм і блідих кольорів вказує на перші ознаки утворення нової форми. Ми щойно вийшли зі стану чистої свідомості — проєкцій і концепцій ще не існує. Повільно, із тим як наново формується наш досвід самих себе, рухатимемося до майбутнього тіла

з плоті й крові. Якщо не прокинемося і не виберемо свій напрямок, знову заселимо обтяжений концепціями розум з тими самими схильностями, якими визначалося це життя.

Мій батько і Салджай Рінпоче дивилися на смерть дуже оптимістично. Його Святість Далай-лама говорив, що з нетерпінням чекає на можливість, яку дає смерть. «Але я надто молодий, щоб померти... Я не завершив свою викладацьку місію. Моя мама жива. Всі мої старші брати живі. Моя смерть — непорядок. Навіть Будда погодився б. Про це свідчить його відповідь юнакові, який квапив Будду до смертного ліжка бабусі».

Якийсь юнак примчав у гай, де Будда та його послідовники розбили табір. Захеканий і збентежений хлопчина почав благати Будду, щоб він пішов із ним до сусіднього села, бо там помирає родичка. Будда покинув усе й подався за юнаком. Вони зайшли в будинок, де посеред кімнати на килимку лежала літня жінка в оточенні дітей і внуків, які її любили. Хтось тримав її за руку. Хтось змочував її пересохлі губи мокрою ганчірочкою. Будда запитально подивився на юнака: «У чому проблема?». Молодий чоловік вказав на бабцю, мовляв, проблема в ній — проблема в тому, що вона помирає. Будда подивився на стару, яка вмирала, і мовив: «Тут немає жодних проблем». Але мою маму ці слова не втішили б.

До полудня ці коливання мало не позбавили мене глузду. Я знав, що мої родичі, монахи і монахині, якими я опікувався, і друзі в усьому світі за мною сумуватимуть — причому, сумуватимуть саме за тим, що може дати моє фізичне тіло. «Проте я навчався

усвідомлення та практик *бардо* все своє життя. Я не думав, що вони мені знадобляться так рано. Попри це я вірю у власний досвід, у слова батька й інших учителів про те, що усвідомлення безсмертне, що воно ніколи не помре... я ніколи не помру». Із триванням моєї хвороби я набув дедалі більшої впевненості у власній здатності до розпізнання.

«Я багато разів прокидався всередині власних сновидінь. І навіть якби пропустив першу можливість — єднання матері та дитини — міг би скористатися наступною, прокинувшись у *бардо дхармати*. Перешкоди, з якими я зіткнувся, зокрема у Варанасі, й тепер знов через цю виснажливу хворобу, зміцнили мою впевненість у тому, що я зможу зберігати розпізнання усвідомлення у процесі помирання. Я бачив дитяче світло, і це допоможе мені розпізнати материнське світло. Оголене усвідомлення — для мене не новина. Я знаю, що можу його впізнати. Це означає, що я зможу проскочити крізь розрив у момент смерті й стати просвітленим, стати Буддою, щоб ніколи не повернутися мимоволі в будь-якій упізнаваній формі, й стати незмірно більшою допомогою, ніж я можу бути в цьому житті. Звільнення — не кінець моєї подорожі. Без розгубленості та страждання я можу повернутися, щоб принести більше користі.

Якби я опановував медитацію без учень про *бардо*, міг би розгубитися в кінці. Але цього не станеться. Я довіряю вченням і вчителям, які вплили в мене своєю мудрістю, і моя віра в них мене не зрадить, я в цьому впевнений. Якщо не помру, продовжу життя, яке люблю — викладатиму *дхарму*, практикуватиму й робитиму все можливе, щоб допомогти живим істотам, використовуючи це тіло.

У будь-якому випадку мені не буде про що шкодувати. Але я мушу подолати цю нерішучість».

Залізна кулька застрягла мені в горлі, перекриваючи дихання, задушуючи будь-яку здатність приймати рішення. Я подумки смикався туди-сюди. «Ця невизначеність неприйнятна. Я маю вибрати напрямок. Будь-який вибір ліпший, ніж ось це. Іти. Залишитися. Залишитися».

Раптом я побачив, що мені не треба обирати між життям і смертю. Натомість маю дозволити своєму тілу йти своїм природним шляхом, зберігаючи усвідомлення того, що відбувається. «Якщо настав час померти — прийняти свою смерть. Якщо ще час жити — прийняти життя. Прийняття — мій захист», — сказав я собі, і знайшов підтвердження в молитві Токме Занґпо.

Якщо мені ліпше хворіти,
Дай мені сили хворіти.
Якщо мені ліпше одужати,
Дай мені сили для відновлення.
Якщо мені ліпше померти,
Дай мені сили померти.

КОЛИ ЧАША РОЗБИТА

Наслідки цього глибокого прийняття настали швидко. За 10–15 хвилин моє сум'яття почало спадати. Напруження меншало згори донизу: чоло, щелепи, шия, плечі, руки — все розслабилось. Венами пробігло глибоке зітхання, що сигналізує про завершення значних зусиль: «Ф-у-у-у-ух». Настрій змінився. Я сидів нерухомо з розплющеними очима, насолоджуючись погодою, яка настає після бурі, коли знову з'являється сонце, знову співають пташки й у повітрі відчувається свіжість. Можливо, я все-таки не помру.

Думка, що, можливо, криза вже минула, невдовзі виявилася помилковою. Рішення залишитися в Кушінагарі заспокоїло мій ум, але не шлунок. Я знову сидів навпочіпки в куцах. Тепер кожен рух підтверджував, що моє тіло ковзає дедалі ближче до незворотного кінця. Це відновило мою рішучість далі працювати з інструкціями для *бардо* помирання. Напередодні до таких самих роздумів мене підштовхнуло щире занепокоєння, але тоді всередині ще не замовк шепіт, який переконував: «Усе буде гаразд». Тепер таких запевнень я більше не чув. І далі сидів, спершись на зовнішню стіну кремаційної ступи, але мій ум почувався сильнішим, ніж в останні кілька днів, і я розпочав практику дарування. Я не впадав у дрімоту, не збивався з курсу й не *думав про* практику, а підходив до неї

з рішучістю й відданістю, яких не було напередодні. Я не готувався до смерті. Я не перебував у монастирі свого дитинства, де лежачи на підлозі, свого часу слухав керовані медитації про смерть. Мене тепер хвилювали не концепції *життя* чи *смерті*, — бо чим ще вони можуть бути, як не ілюзорними концепціями, — а прагнення віддати поточному моменту все те, що маю, аби задовольнити вимоги цього моменту без прив'язаності чи відрази, й поріднитися з будь-якими злигоднями. «Життя, смерть: дві концепції, однаково далекі від поточного моменту. Ось хто я є, і ось тут я є просто зараз — ця істота, яка просто виконує певну діяльність, у цьому тілі, реалізуючи ці прагнення. Не більше. Не менше. Просто намагаюся повною мірою наповнити собою нескінченний всесвіт кожної миті».

Виникали образи, але я не зупинявся на жодному. Знову з'явилася гора Манаслу, яка все моє життя не була просто якоюсь горою, а була *моєю* горою, дорогоцінною перлиною *мого* рідного міста, поряд із *моїм* домом, гордістю *мого* села. Я дозволив цьому образу зберігатися достатньо довго, щоб розпізнати власну прив'язаність — відчути смак клею гори Манаслу, визнати, як міцно я до неї прилип, а потім побути просто з самою горою, відокремившись від усіх своїх асоціацій і прихильностей. Інші природні дива пропливали, але до жодного з них я не мав такої прив'язаності, як до гори: заквітчані поля біля *мого* села в Нубрі, запашні сосни навколо Шераб Лінг в Гімачал-Прадеші, ліси червоного дерева та зорепади. Напевно, я присвятив хвилин із двадцять пригадуванню подій, які все життя змушували мої очі розширюватися від подиву й пробуджували вдячність за красу та святе розмаїття нашого світу.

Багато цих див цінували разом зі мною мільйони людей на всіх континентах, і усвідомлення цього перетворило наше спільне благоговіння на засіб зв'язку між усіма нами.

Я бачив ясно, глибоко відчував; я переглянув своє багатство й почав із мантий. Сьогодні вони вже не здаються мені аж таким неоціненним скарбом. У чому ж нині моє багатство? «Моє тіло руйнується. Грошей у мене нема. Золотих монет нема. Жодних цінних речей. І все-таки я маю змогу прокинутися, усвідомити найглибші, найтонші аспекти свідомості. Моє дорогоцінне людське народження є моїм скарбом, у здоров'ї та в хворобі, бо воно ніколи не зраджує — завжди надає можливості для пробудження. Як може будь-який скарб бути більшим, ніж знання цього? Який же я щасливий... істинно благословенний. Моя єдина пожертва зараз полягає в тому, як я реалізую цей скарб *дхарми*, як реалізую життя, як реалізую смерть, як проживаю цю мить, цю єдину мить».

«А якщо немає живого свідка — живої людини — чи не змінюється від цього цінність?» Я уявив Будду Шак'ямуні, який сидить у позі Свідка, Що Тримає Землю. Його ліва рука лежить долонею вгору на колінах; пальці правої руки торкаються землі. «Із землею що є моєю домівкою, з цим ґрунтом, що служить мені опорою, хай спочину я в радості й любові *дхарми*. Із землею як свідком хай буду я радістю й любов'ю *дхарми*. Із землею, єдиним свідком моїм, і за відсутності будь-кого, хто міг би догодити чи втішити, хай дії мої тілесні, словесні й розумові будуть чисті — не забруднені спотвореннями, не заплямовані марнославством, вірні моєму власному бездоганному еству Будди».

Щоб запропонувати в жертву своє тіло, я не мав потреби лягти та симулювати смерть, як ми це робили на тренуваннях. Саме сидіння в цьому парку було жертвоприношенням мого тіла. Хвороба відчувалась як жертва. Я не міг контролювати свої фізичні функції — жодного контролю над хворобою. За цих обставин офірування власного тіла відчувалося як невід'ємна частина процесу помирання. Я прийняв усе те, що запропонувало мені життя. Я перестав чіплятися. Це було жертвоприношення.

Я мав відмовитися від прив'язаності до друзів і сім'ї; сотні обличчя проходили повз, ніби йшли в ряд під трибуною. Родичі, вчителі, юні монахи, старі монахи, друзі з дому та звідусіль. Час від часу з'являлося обличчя, якого я не бачив десятиліттями: зморшкувата стара монахиня з Нагі Гомпа, яка гралася зі мною; друг дитинства з Нубрі; монах-відлюдник, який жив на території Шераб Лінг. Споглядаючи цю довгу процесію, я знав, що моя неупередженість похитнеться, коли я повернуся до початку — до своєї родини. Тоді я зосередився на тому, щоб віддати буддам свою матір — віддати під їхню опіку. Усе своє життя вона провела в благословенній сфері *дхарми*, але це не мало значення. Прагнення її захистити повинні народитися з моєї вдячності. Проте сама думка про розлучення з рідними краяла моє серце, щоками котилися сльози.

По завершенні цього розділу практики з надр мого тіла здійнялося відчуття величезної вдячності. Моє усвідомлення стало дуже глибоким, дуже стійким. Я чув собак. Бачив людей. Залишався абсолютно нерухомим. Я мав упевненість: «Якщо помру, зі мною все буде добре». Тоді хвиля співчут-

тя й вдячності поєдналася з усвідомленням, і я розплакався — схлипував, а плечі мої здригалися.

Після кількох годин офірування мені трохи поліпшало. Коли я глибше занурювався в практику, тривоги, які протягом ранку роїлися, наче бджоли в пастці, йшли собі геть.

Після полудня мій ум утвердився в глибших станах спочинку. Думки влітали, наче легкий вітерець крізь відчинене вікно, не створюючи занепокоєння. Нема за чим гнатися, нема за чим іти, думки не мали ваги, щоб тягнути мене вниз або гальмувати, — а просто здійснювали власну подорож від виникнення до зникнення. Глибокий спокій поширився від ділянки під животом аж до кінчиків пальців рук і ніг. Було таке відчуття, ніби свіже повітря повільно очищає протруєні волокна не лише в моїх легенях, але й у кістках, венах, тонких каналах. Циркуляція крові розносила витончену, оновлену енергію всім тілом з голови до п'ят. Різниця між повітрям усередині мого тіла та повітрям під деревами в парку біля Ступи видавалася дедалі тоншою.

Я тулився спиною до стіни місця кремації, стараючись тримати хребет якомога прямішим. Я й далі майже не рухався, намагаючись поглибити свій спокій. Ще засвітла я відчув величезну важкість, ніби на мене чавили згори, й голова похилилася вперед. Я не так само мимовільно горбився, як у попередні дні, просто не міг тримати шию. Мое тіло стало надто важким, здавалося, що зараз воно піде під землю під власною масою. Було відчуття, ніби я падав, тонував. Я спробував підняти руку, але вона ніби важила сто фунтів. Я згадав, що ці знаки

свідчать про розпад стихії землі. Руйнувався фундамент. Земля піді мною розверзалася. «Якщо це початок кінця, най буде. Най буде все, що є. Усвідомлюй. Падіння. Занурення. Трясовина. Не припиняй розпізнавати усвідомлення. Розчинення, почуття, відчуття — хай приходять і йдуть».

У роті стало дуже сухо. Я покрутив язиком, але слини не було. Водна стихія полишала мій організм. Здавалося, ніби тіло розпадається й падає, як пучки довгої трави, зв'язані внизу, — коли оту в'язку розрізати, кожна травинка відпадає від центру. Моє тіло розпадалося, розсіювалося, розпушувалося, тануло, а потім я почав плавати на воді, але клей мого зануреного в концепції розуму ще не розклався. Здатність аналізувати ще зберігалася, тож я уважно переглянув мапу *бардо*. Я хотів переконатися, що все правильно розумію: розчинення стихій почалося, і цей процес спонтанно знищить шари зумовленості та залишить щілину, крізь яку осяйна пустота постане виразніше, ніж будь-коли раніше.

Я все життя чув про цю осяйну пустоту, яка супроводжує момент смерті, — найліпший шанс для просвітлення. Мій досвід підтверджував, що розчинення свідомості звільнює ум, і я вірив, що сон і сновидіння відображають відлуння фізичної смерті. Я був схвильований, нетерплячий і не міг дочекатися наступних кроків.

Мої кінцівки похололи. Стояла спека, тому я знав, що це спричинене втратою тепла в тілі. Вогняна стихія відходила. Коли моє тіло холоднішало, я не міг розрізнити чітких форм і бачив перед очима лише червонясті спалахи. У текстах сказано, що в цей момент ділянка серця залишається теплою.

Я хотів перевірити, переконатися, що я на шляху. Мені було важко підняти руку, і я скористався однією, щоби притиснути до грудей другу. Так! Руки занадто замерзлі, щоб рухатися, але серце тепле. Я в дорозі.

Моє усвідомлення дедалі яснішало. Концепційний розум був наявний, але вже почав бліднути й не мішався хоча б якоюсь мірою помітно. Коли той розум зменшував свою наявність у нескінченному Всесвіті усвідомлення, я наближався до всеосяжної радості, яка наповнює момент пробудження. Моє тіло — таке хворе й охоплене болем — передавало енергію, що вивільнялася внаслідок розпаду в мій ум, ніби спонукаючи: «Йди, йди, йди».

З новознайденою впевненістю я й далі розпізнавав усвідомлення. Хоча тіло слабшало, я почувався бадьорішим. Страху не було. Уся розгубленість та страх зникли з рішенням залишитися тут і захистити себе прийняттям.

Розчинення стихії повітря не супроводжувалося його вилученням. Натомість я нібито почувався наповненим. Кожен вдих виходив за межі моїх легень, перетворював матерію на повітря, робив тіло легшим і пружнішим. Внутрішнє повітря просочувалося з легеневих каналів у мої органи та кістки; воно ввійшло в клітини моєї крові, тканини та кістковий мозок. Вдихи надимали мене, як повітряну кульку, розсовували внутрішні краї кісток і плоті, поки моє тіло не розірвалося. Шматочки матерії розліталися на всі боки, розчинялися в нескінченній порожнечі. Я вже не бачив і не чув. Посудина тріснула.

З розчиненням стихії повітря у просторі моє тіло повністю паралізувало. Я не міг рухатися.

Внутрішній фізичний рух сповільнився до мінімального функціонування, але моя свідомість залишилася незмінною. Коли розум згаснув, я згадав тексти *бардо* про розпад тіла. До того моменту відчував свої серце й легені. Тепер я більше не міг помітити серцебиття чи рухи в животі. Проте ум сповнився блаженства та й далі розширювався, щоб заповнити цілий всесвіт. Я зауважив те, що відбувалося. Цієї миті ясний ум медитації ще був станом, у якому жив я. Я усвідомлював спокій, усвідомлення, параліч, розчинення стихій.

А тоді навіть найтонша форма дресированого ума почала зникати. Коли сенсорна система та стихії розчинялися, мені залишалось лише усвідомлення. Зі зникненням структури тіла, яка зберігає як грубе, так і тонке сприйняття, ум розширився до сфер безмежного простору, якого він ніколи не знав раніше. Розбилася чаша, яку називають дитячим світлом.

Із тим як занурений у концепції розум всихав, неприкритий первинний ум проявлявся дедалі яскравіше. Проте в певний момент, коли сенсорні системи та стихії відключилися, я ледь не втратив свідомість. Почалося запаморочення, а потім я побачив червоно-білі спалахи, схожі на ті, що часто з'являються в останні миті засинання.

Раптом... бум!.. усвідомлення й пустота перетворилися на одне ціле, неподільне... як завжди. Але ніколи раніше розпізнання не було таким повним. Вислизнула остання шпилька, що тримала мене вкупі. Весь Усесвіт відкрився і повністю злився зі свідомістю. Ніякого розуму. Я більше не був *усередині* Всесвіту. Всесвіт був у мене всередині. Немає мене окремо від Всесвіту. Напрямоків немає.

Ні всередині, ні зовні. Ні сприйняття, ні несприйняття. Ні «я», ні «не-я». Ні життя, ні помирання. Внутрішні рухи органів і почуттів сповільнилися до мінімального функціонування. Я й досі розумів, що відбувається, але не через коментарі, голос чи образи. Такого типу пізнання більше не було. Ясність і світло усвідомлення — поза поняттями, поза негнучким умом — стали єдиним засобом пізнання.

Я більше не був прив'язаний до жодного відчуття відокремленого тіла чи ума. Між мною, моїм умом, моєю шкірою, моїм тілом і рештою світу не існувало жодного поділу. Жодне явище не існувало окремо від мене. Досвід відбувався, але вже більше не з якимось окремим *мною*. Сприйняття мало місце, але воно вже не було чийось. Узагалі нічийім. Пам'яті немає. Сприйняття є, а того, хто сприймає, нема. Я, яким я був нещодавно, — хворий, здоровий, жебрак, буддист — зник, як хмари, що рухаються сонячним небом. Тім'я моє відірвалася від голови. *Мій* слух і *мій* зір стали *просто* слухом, *просто* зором. У ліпшому разі слова вказують на щось за межами розуму — на те, чого розум не може знати.

Це відбулося десь близько другої по півночі. До того часу я зберігав певне двоїсте розуміння всього, що відбувалося. Протягом наступних п'яти чи шести годин досвіду розуму в мене не було.

Як крапля води, що впала в океан, стає невиразною, безмежною, невпізнанною — але й далі існує — так і мій ум злився з космосом. Уже не було я, того, хто бачив дерева, адже я став деревами. Я і дерева були одним цілим. Дерев не були об'єктом усвідомлення; вони стали виявом усвідомлення. Зірки були не об'єктом вдячності, а самою вдячністю. Не було

окремого я, закоханого у світ. Світ і був коханням. Ідеальною домівкою. Безмежною і моєю. Кожна частка перетворилася на живе кохання, текуче, плинне, без бар'єрів. Я був живою частинкою, без ума-тлумача, ясністю поза межами ідей. Бадьорий, енергійний, всевидючий. Моє усвідомлення не було нікуди скероване, проте все з'являлося в ньому — мов у чистому дзеркалі, яке приймає і віддзеркалює все навколо. У чистому дзеркалі ума з'являється квітка, і розум приймає її присутність, не запрошуючи й не відштовхуючи.

Здавалося, я міг бачити вічність, ніби міг бачити крізь дерева, ніби міг бути деревами. Я навіть не можу сказати, що й далі дихав, чи що моє серце й далі билось. Не було нічого індивідуального, не було двоїстого сприйняття. Ні тіла, ні ума, тільки свідомість. Чашка, яка містила порожній простір, розбилася, ваза розлетілася — немає ні *всередині*, ні *зовні*. Завдяки медитаціям я пізнав світло дитини, але ніколи не знав такого інтенсивного єднання світла дитини й матері — пустоти, що наповнює пустоту... блаженства любові та спокою.

Те, що сталося потім, розповісти найважче: я *не вирішив* повернутися. Але повернувся. Це сталося не зовсім поза вибором, хоча я не можу сказати, хто керував тією зміною. Впізнання усвідомлення дало мені це зробити, але не змусило. Це не було результатом свідомого рішення, а більше схоже на спонтанну відповідь на глибокі зв'язки в цьому житті. Енергетична сила тих мереж не вщухла — і це свідчить, що мені ще не час помирати.

Я дещо визнав: свідчення на користь цього були поза мовою і мовленням, але я побачив, що

моя місія вчителя ще не виконана, тож я забажав продовжити працю свого життя. Із міцнішанням цього прагнення безмежний простір усвідомлення поволі скоротив свій обсяг, щоб утвердитися в певній обмеженій формі, а це своєю чергою спростило для мене відновлення зв'язку із власним тілом.

Першим відчуттям було відновлення гравітації, почуття приземлення, падіння назад на землю. Тоді я відчув своє тіло; відчув потребу перевести подих, наче я щойно захекався. Я відчув поколювання, схоже на електричні струми, що проходили моїми кінцівками, — лоскітливі й приємні. Я досі не бачив, але відчував, як калатає серце в грудях. Я спробував поворухнути рукою, але не зміг. Усе перед моїми заплющеними очима здавалося розмитим, далеким і нечітким. Коли мої сенсорні системи почали відновлюватися, зір став чіткішим, хай навіть очі досі були заплющені. Невдовзі я в цьому переконався. Повітря було прохолодним, і о цій ранковій порі в мене було відчуття, що я бачу на милі вдалину. Світ здавався безмежним, хоча усвідомлення власних очей ще не повернулося.

Ще за годину я зміг поворухнути пальцями. Торкнувся одним пальцем іншого, широко розвів їх потім стиснув кулак. Повільно, із зусиллям, пальці знову набували гнучкості. Я експериментував, піднімав руку на кілька дюймів від своїх колін, потім дозволяв їй опускатися. Я розплющив очі. Виникли розмиті форми, які до того ще й стиха звучали, ніби мушля, піднесена до вуха.

Я повільно зорієнтувався на місцевості. Гай. Піді мною — моя мантия. Позаду — стіна. Я чув птахів. Бачив собак. Я почувався дужим. Оновленим. Легким. Не пам'ятав, чи нудило мене вночі. Губи геть

сухі. І в роті пересохло, дуже хотілося води. Сонце вже зійшло. Коли я озирнувся довкола, все було таким самим, як раніше, й водночас цілком інакшим. Дерева, такі само зелені, але осяйні, незаймані, свіжі. Гаряче повітря було солодким, вітерець пестив шкіру. Я встав, щоб набрати води з помпи... і... це мій останній спогад про перебування біля Кремаційної Ступи.

У БАРДО СТАНОВЛЕННЯ

«Велика прямокутна кімната. Світло таке, як буває пізнього ранку. Майже оголені люди з широко розкинутими кінцівками, лежать, тихенько постогнуючи, на мотузяних сітках, закріплених на металевих ліжках, виставлених у довгий ряд. Чоловік тягнеться до пластикового келишка, але втрачає сили, і його рука падає на ліжко. Я знаю цю гравітацію. Я на кладовищі серед напівмертвих».

Я заплющив очі й повернувся до Ступи Кремації. Я теж не міг підняти руку. У мене пересохло в роті, але я не міг донести воду до рота. Спочатку земля, потім вода... розчинення тепла... потім повітря... Коли простір розчинився сам у собі, чаша розлетілася. Потім...

«Якби я повністю усвідомив світосайну пустоту, мене б тут не було. А де ж я? Чи я проминув *бардо* смерті? Якби моє тіло завершило своє остаточне розчинення, поки мій ум спочивав у єднанні матері й дитини, я напевно став би Буддою і вийшов за межі Колеса Життя, щоб ніколи мимоволі не повернутися у будь-якій формі, що її можна впізнати. Як шкода, що я не вмер! Але... можливо, я перебуваю в *бардо дхармати*, між помиранням і становленням. Я багато разів упізнавав свої сни в *бардо* цього життя, тож, напевно, можу розпізнати й цей сон, прокинутися та стати просвітленим. Але я не пережив руйнування енергій матері та батька».

Під час зачаття енергії матері та батька об'єднуються, а потім розходяться. Під час вмирання ці енергії знову з'єднуються в серцевому центрі. Зазвичай це відбувається до сходження світла матері та дитини наприкінці *бардо* смерті. Цього не сталося. Я не знав, де я. «Злиття з тілом просвітлення спалило б *кармічне* насіння, і я не перейшов би до наступного етапу, бо таким потужним є те світло. Як прикро... адже я підійшов так близько до того, щоб назавжди оселитися в ясності своєї природи Будди. Можливо, я більше ніколи не матиму таких сприятливих обставин, поки фізично не помру, можу тільки прагнути такої нової можливості. Я можу молитися про це. Але я не можу знати, чи це станеться. Тепер я мушу жити далі лише відблисками просвітлення.

Якщо я пропустив возз'єднання з материнським простором і досі живий, то, можливо, це було схоже на пробудження уві сні, що трапляється щоночі в моєму тілі-формі. Учора ввечері мені наснився чудовий сон. Мені наснилося, що моє тіло-форма розчинилося і залишився лише очищений ум... А тепер мій ілюзорний сон знову набув матеріальної форми. Однак я не відчуваю щільності. Ніщо навколо не тверде з вигляду. Вся ця кімната нібито пливе у веселкових відблисках. У хвилястих рухах сяйва здійснюються й опускаються форми. Простір і світло не відокремлені від форм. Це ще один прекрасний сон.

Якщо я справді помер, а мій ум і досі пов'язаний із тонкими схильностями цього тіла, я нині спускаюся з вершини свідомості. Почався зворотній процес. Досвід первинного простору знову поступається хвилястим, напівпрозорим формам, які танцюють

і множаться, випромінюючи світло та любов. Але я не бачу миролюбних і гнівних божеств, які мають з'являтися в *бардо дхармати*. Можливо, людина, яка лежить поряд зі мною, є мирним божеством... або ж такими божествами є медсестри, які доглядають пацієнтів. Я бачу, що в кімнаті брудно, але це не проблема. Тут цілком могли б жити божества.

Не може бути, щоб я вже увійшов у *бардо* становлення, бо я не відвідував своїх найближчих друзів, щоб запитати у них поради. І не зависав поряд із членами родини. Протягом тривалого часу я не бачив знайомих облич — тривожно жив серед чужинців. Усе моє життя десь на задньому плані тривав театр тіней страху — але зараз я цього не відчуваю. У текстах сказано, що на цій стадії ми боїмося... що без прив'язки до нашого тіла негативні реакції, які ми маємо в житті, стають у сім разів потужнішими. Звуки, які просто примушують нас здригнутися в цьому житті, стають просто нестерпними, коли розум не захищений тілом. І всі форми, які лякають нас у *бардо* цього життя, стають набагато жахливішими, ніж усе, що ми тільки можемо уявити всередині нашого тіла. І все одно я перебуваю в якомусь проміжному стані. Можливо, я перебуваю в *бардо* становлення у межах *бардо* цього життя. Ці постаті, що виходять у буття з тіні, не є ворожими. Вони не відкидають мене. Я не почуваюся зневаженим. Я серед друзів. Можливо, це ті друзі, яких людина зустрічає в *бардо* становлення. Якщо я прокинуся від цього проміжного сну, зможу скерувати свій ум на нові можливості реалізації.

А от цікаво, чи той чоловік, який тягнеться до води, опинився тут не спеціально для того, аби висміяти моє каяття через те, що я живий? А може,

він — святий і навмисно ліг поряд, аби нагадати мені, що я ніколи не маю сумніватися в любові, яка мені нині явлена? Якщо я розплющу очі, чи є там взагалі той чоловік? Якби я скинув тіло з плоті й крові й існував у тілі сновидіння, то чи впізнав би сам себе? Чи можна взагалі впізнати будь-яке з моїх тонких тіл?»

Я підніс руку до обличчя, щоб перевірити очі. Коли підняв руку, холодна текстура — не шкіра, а якась інша поверхня — торкнулася мого тулуба. Крізь вузьку щілину піднятої повіки я побачив пластиковий циліндр. Навколо ліжка стоять якісь апарати. Рідина крапає по трубочках мені у вени. З моїх рук і стегон стирчать голки. Чоловік, який лежить поряд, покликав медсестру. Я побачив забинтованих старців. Люди... хтось кульгає, хтось хитається, хтось іде на милицях. Лікар, якого можна впізнати завдяки стетоскопу на шиї, міцно спить на ліжку. На стелі дзижчить вентилятор.

Я не помер. І я не знав, добра це новина чи ні. Я був такий близький до того, щоб повністю стати єдиним цілим з власним єством Будди, що повернення в це тіло принесло розчарування. Поки я намагався зібрати все це водно, — моє місце, моє тіло, мою реакцію, — помітив, що постаті, які проходять повз мене, хоча й починають нагадувати знайомі форми, все одно нібито ковзають по воді. Вони радше прозорі, ніж суцільні, зроблені радше зі світла, ніж із плоті й крові, більше нагадують сон, ніж яву.

Але я не міг зрозуміти, чи бачив цей сон у своєму звичайному житті в яві, чи через своє ілюзорне тіло. І так, я не дуже розумів, чи є у мене бажання прокинутися від цього сну. «Я насолоджуюся цим

сном. Атмосфера така ніжна, гостинна й безпечна. Можливо, я втратив обидві можливості звільнитися від колеса *сансари* й прокинувся в *бардо* становлення та спрямував своє переродження до приємного привітного товариства цих лагідних людей, яких не хочу покидати, не хочу втікати від них. Я хочу схилитися, вклонитися і привітати їх, хоча ці люди не виявляють любові з таким самим ентузіазмом, як її минулої ночі виявляли дерева. Мій зір не має такого пронизливого всевідання, яке дозволяло мені бачити крізь ліси. Кольори та ясність — лише тьмяна тінь видінь минулої ночі, але я досі спочиваю в ілюзорній природі феноменів сну. Цей досвід знайомий мені через стани після медитації, які я добре знаю, — але він яскравіший, сильніший і в ньому повніше присутня пустота».

Кожна форма з'являється і зникає, рухається крізь безмежний простір, приходять нізвідки, йде в нікуди, без походження, без призначення, і її присутність спонтанна. Явища в просторі не можуть справді існувати окремо від того ж таки простору — двоїстість не реальна. Усі форми виникають як магичні ігри кольорів та світла: небо з веселок... є і нема... поза часом... поза напрямком... ненароджені... незнищенні. «Я люблю цей новий світ, цей живий блискучий стан таковості — істинну природу явищ, без хмар матеріальності й характеристик. Це — *бардо дхармати*, *бардо* реальності, *бардо* таковості. Якщо я живий, перебуваю на цій другій стадії в *бардо* цього життя. Я увійшов до цієї стадії, тому що не повністю помер у *бардо* помирання».

Спроба з'ясувати, живий я чи мертвий, здавалася забобою попереднього життя, бо все, що трапилося, відкрило мені: смерть — це не кінець. Ніколи

не буде фіналу. Тільки зміни й перетворення. Досвід попередньої ночі зник. Попередні дні минули. Чи то я уявляв, що ледь не помер, чи бачив це вві сні, чи пережив — усе зникло, нічого того не було тут, не існувало, ніби все те мертве. Що більше я визнавав свою легкість цієї миті, то більшою мірою життя й смерть сприймалися як просто поняття, жодне з яких не є ближчим або дальшим від поточного моменту, — усе воно міститься в безсмертному розпізнаванні.

Те, що ми називаємо смертю, не є кінцем. Я побачив це виразніше, ніж будь-коли... і це усвідомлення триває і впродовж того, що ми називаємо життям, і під час того, що ми називаємо помиранням. «Живіт піднімається і опускається. Смерть і відродження. Поточність умирає. Останній подих умирає. Ненароджене усвідомлення не може померти. Ненароджене усвідомлення існує в наших тілах і поза ними. Смерть — це ілюзія, і життя — також ілюзія. Смерть і помирання — лише поняття, всі відмінності та нюанси сформовані нашим сприйняттям.

Минулої ночі я помирав. Сьогодні вранці я — образ, схожий на міраж, на ілюзорному лікарняному ліжку. Я зараз бачу цю реальність уві сні, з розплющеними очима. На вокзалі, з розплющеними очима й закритим серцем, я потрапив у пекло. Минулої ночі я пережив досвід перебування в раю після смерті. Тепер я, здається, живий і в раю на землі. Вчорашній сон і вчорашнє життя однакові. Обидва минули. Те й інше були ілюзією. Правду казали нам майстри мудрості, що життя — то є сон. Деякі образи містять більше значення, ніж інші, але вони не більш змістовні. Як чарівно! Форми

піднімаються і опускаються, вдихають і видихають, цілі всесвіти зникають і виникають. Минула ніч пройшла. Майже-помирання минуло, незалежно від того, наснилося воно мені чи ні. Але я люблю цей сон! Цей сон — рай. Сон про єднання матері й дитини — рай. Справжній він чи несправжній, я однаково можу насолоджуватися ним, як переглядом фільму. Справжній чи несправжній, він змушує мене сміятися й плакати. Я насолоджувався польотом над зеленими смарагдовими полями в Тибеті. Цей сон мені сподобався більше, ніж сон про брили, які могли мене розчавити. Мені більше подобається сон про здорове тіло, ніж про хворе. Мені більше подобається сон про дорогу попереду, ніж про те, що я прикутий до цього ліжка. Усе життя — це чарівна гра світла й форм, всесвіт нескінченних благословень, який запрошує нас до того, щоби вивернути наші серця назворот і любити безмежно... любити, поки невичерпне сновидіння не закінчиться.

Чому я повернувся? Яке почуття переорієнтувало мене на це життя?

Моя викладацька місія у цьому фізичному тілі ще не завершена. Тонкий вплив моєї присяги допомагати всім істотам поступово розвернув мене геть від виходу. Я повільно відновив свою функціональну сенсорну систему, і параліч, який охопив мої кінцівки та органи, почав послаблювати свої лещата.

Інтенсивний і тривалий досвід абсолютної осяйної порожнечі, нескінченної та незбагненої, розкрив природне джерело безмежної любові. У той момент *кармічні* сили з минулого, що намагалися підштовхнути мене назад до життя, з'єдналися з моїм поточним прагненням повернутися і яко-

мога більше приносити користі іншим істотам ще в цьому тілі. До мене прийшло розуміння поза словами чи поняттями: я побачив, що мене вабить продовження роботи мого життя. Певна частина свідомості того, кого називають Мінг'юром Рінпоче, мала бажання далі бути частиною цього світу й виконувати свою вчительську місію зі співчуттям і любов'ю. Із тим як це прагнення дедалі сильнішало, моя свідомість повільно відновила зв'язок із тілом».

Я й далі гадки не мав, як потрапив сюди, у цей тимчасовий стан сну, в цю ілюзорну кімнату. Я ж сидів біля місця кремації... Багато годин я перебував у глибокому стані медитації — глибокому, ніж міг будь-коли уявити. Усвідомлення цього тіла повільно поверталось до мене. Інтенсивна медитація змусила відчувати себе повністю відновленим і живим. Я не пам'ятав, чи був хворим уночі. Рот, язик і губи пересохли. Я відчув спрагу, уявив собі воду. Мій розум пішов за спрагою, а потім тіло рушило вперед до насоса. П'ять днів їжа не трималася у мене всередині, й уявлення про власні фізичні сили виявилися примарними. Мої ноги тремтіли й невдовзі почали підгинатися. Але коли мій розум потягнувся до води, безперервне впізнання усвідомлення перервалося. Внаслідок того розриву я не пам'ятав, як знепритомнів і що було далі.

«Я ще живий. Цікаво, що насправді сталося... чи знає лікар, як я сюди потрапив?».

Образи зі сновидінь минулої ночі повільно протікали повз мене. Я почувався надзвичайно розслабленим і цілком задоволеним, переглядаючи ці образи, але не тягнувся до них. Та мені було цікаво. Стани ума, в які я ввійшов, притаманні не тільки

майстрам медитації і не лише духовним шукачам. Ми говоримо про визнання правічного ума — ума, вільного від концепцій і двоїстості, ума поза часом, поза межами гравітації чи напрямків. Один ум, той самий ум — просто навколо нього плетиво різних фабрикацій. За своєю суттю цей ум не можна обмежити однією групою чи традицією. Його неможливо описати словами. Проте слова корисні. Без моєї традиції я не мав би мови, щоб ділитися чимось таким, а мова забезпечує контекст для цих переживань. Без контексту самий лише досвід часто не дає плодів.

Прокинувшись у лікарні, я ще намагався зрозуміти, що відбувається, розмірковував про особливості терміну *світло матері та дитини*. Такий милий образ, такий ніжний і сповнений любові. Дитина-чашка знищує свої межі, щоб приєднатися до матері. Я вивчав цей термін, я знав достатньо, щоб довіряти його значенню, але ніколи раніше не насолоджувався його внутрішнім теплом. *Возз'єднання матері й дитини*. Я також почувався дитиною, адже не міг точно описати своє щастя. Знову ж таки, не мав і потреби старатися, бо нікого тут не знав. Тепер я розплющив очі й знав, що опинився в лікарні, та й досі думав, що я в раю разом із чоловіком, який знову тягнувся до води, поки не прийшла медсестра й не піднесла чашку йому до губ. «Не можна вважати за нещастя те, що я не помер, коли я прокинувся в раю».

Я впадав у дрімоту й знов приходив до тями — усвідомлюючи, пам'ятаючи та роздумуючи. Я почувався пробудженим, але говорити ще не був готовий. Якщо медсестра підходила занадто близько, я заплющував очі. Це здавалося гарним місцем

для відпочинку, комфортним садом насолод, але щось підказувало, що я повинен продовжити свою подорож. Я поставив собі запитання: куди я пішов би і ким став би, якби перебував у *бардо* становлення і міг керувати цією частиною сновидіння. Я шукав би світ, де міг би продовжити практику, — світ людей. Я вишукував би батьків, які хочуть творити добро в цьому світі, які поважають *дхарму*, які є добрими та турботливими, які заохочували б мене до духовного шляху й скеровували мене. Насправді я шукав би таку сім'ю, як та, що й була у мене. Посеред цих роздумів я підняв очі й побачив знайому постать. До палати ввійшов азієць зі Ступи Парінірвана. Я заплющив очі.

Я відчував, як він стоїть біля мого ліжка. Коли я знову розплющив очі й підняв погляд, він пояснив, що прийшов до Ступи Кремації, здійснюючи прощальний обхід, перш ніж залишити Кушінагар. Він побачив, що я лежу на землі наче мертвий. Попри те що я вже не був у монашому вбранні, він мене впізнав і привіз до державної лікарні в Касії, миль за п'ять від Ступи. Він повідомив мені про це просто й спокійно. Не драматизуючи. Не вимагаючи жодних пояснень. Він сказав, що пошукав у моєму наплічнику та виявив, що я не маю грошей, сплатив мої лікарняні витрати, які охоплювали госпіталізацію і вартість препаратів, яку лікар нарахував за дві ночі. Той чоловік сказав, що поклав мені грошей у наплічник разом із візиткою. Додав, якщо мені колись знадобляться гроші, він їх надішле у будь-яку точку світу, побажав мені добра й залишив лікарню, щоб подбати вже про свій від'їзд.

«Мабуть, це сон».

Одна медсестра принесла солодкий сік і чай з молоком. Інша перевірила пакети для крапельниць. Я побачив, що ця занедбана палата з брудними вікнами та облупленою фарбою на стінах у певному сенсі досконала. Я згадав свої розмови з азійцем. Розумів, що він врятував мені життя, але його доброта не була чимось дивним і винятковим. Нічого не було винятковим — хоча щойно відбулися дуже незвичайні події. Як виявилось згодом, його доброта була лише одним із багатьох випадків, коли люди допомагали мені в моїй подорожі.

Розмови з азійцем у парку Парінірвана відбувалися дуже давно, наче в минулому житті. Я тоді ще був у монашій мантиї, тож легко ввійшов у роль учителя. Відтоді я отримав нові очі й нові вуха. Я жив у новому світі. Не міг бути ні в чому повністю впевнений, але бачив, що так чи інакше цей новий світ про мене дбає.

Лікар прокинувся й підійшов до мого ліжка. Неголений чоловік мав виснажений і неохайний вигляд. Він почав тицяти мені пальцем у живіт і ставити запитання. Ми розмовляли хінді й англійською. Я сказав йому, що почуваюся добре, насправді чудово, і запитав, коли можу піти. Лікар пояснив, що я прибув до лікарні небезпечно зневодненим, майже мертвим. Крім літрів води з глюкозою, він призначив мені крапельниці потужних антибіотиків, щоб усунути інфекцію, яку я підхопив. Сказав, що я отримуватиму м'яку їжу, їстиму лише невеликі порції за раз, і що він відпустить мене за дві ночі. Решту дня я дрімав і вимикався, але залишався під'єднаним до крапельниць. Потім цілу ніч насолоджувався глибоким сном без сновидінь.

Наступного ранку медсестра прибрала з мене голки та відімкнула апарати. Вона допомогла мені сісти, а потім встати. Ноги не трусилися. Медсестра сказала, що я маю ходити коридорами. Загорнувшись у легку бавовняну тканину, я повільно поплентався коридором, що вів до виходу. Зсередини я бачив подвір'я та головну браму. За ворітьми відкрилася широка вулиця, якою сновигали легковики, вантажівки, трактори й тварини. Крізь відчинені вікна долинали гучні звуки гудків, криків і радіотрансляції. Це було неприємно. Некрасиво, непривабливо. Нема проблем.

Люди вишикувалися біля воріт у черзі, щоб потрапити до лікарні, — переважно босі чоловіки похилого віку. Я хотів, щоб вони ввійшли, тому що цього хотіли вони. Їхній злидений одяг, немите волосся та худі тіла робили їх схожими на жебраків з вокзалу Варанасі, але тепер я не проводив межі між ними та собою, між ними та чоловіками й жінками з моєї власної родини — між усіма нами, мешканцями світу сновидінь, шукачами щастя, шукачами власних шляхів пробудження.

До того як я захворів, все незнайоме мене трохи напружувало. Я почувався відокремленим — і від людей у потязі, й від охоронця в пансіонаті, й від офіціантів у ресторані. У кожному спілкуванні було відчуття, ніби ти натикаєшся на стіну, дістаєшся місця, яке потребує зупинки, а потім штовхає тебе назад. А ось тепер я не міг дочекатися, щоб вийти за ворота і опинитися на цій галасливій, брудній вулиці — і далі блукати провулками, горами й долинами цього плинного світу. Я не міг дочекатися нових нагод бути корисним усім мешканцям цього сновидіння, які страждають, бо

не знають, що всі вони вві сні, й не знають, що звільнення означає прокинутися уві сні, усвідомивши його як сон. Я бачив без жодного сумніву, що осяйна пустота наявна в кожному з нас. Коли ми говоримо, ходимо і думаємо — вона є. В наших тілах, здорових і хворих, багатих і бідних — вона є. Але ми не розпізнаємо дорогоцінного скарбу, який маємо. Насправді ми вмираємо постійно, але наш ум заважає нам про це дізнатися. Якщо ми не дамо собі померти, не зможемо й відродитися. Я зрозумів, що смерть — це переродження. Смерть — це життя.

У коридорі я познайомився з одним непальцем. Він був щасливий, що міг розмовляти зі мною рідною мовою. Ми розповіли один одному про наші села... він на милицях, а ми обоє в пошарпаному білому ганчір'ї, радше голі, ніж одягнені. Він запитав, чому я тут. А я сказав: «Приїхав сюди медитувати, й ось захворів на шлунок». Коли я повернувся до свого ліжка, медсестра принесла напій із сухого молока. Не надто смачно, але я був радий. Увесь ранок мій ум залишався дуже свіжим і ясним.

Дитиною я постійно розпитував батька й Салджая Рінпоче, що означає оте слово «просвітлення», яке я постійно чув навколо. Я достатньо ознайомився з ученнями батька, щоб уявити, що «просвітлення» передбачає певний вищий стан, далекий від того, в якому ми живемо, тому багато моїх запитань стосувалися фізичного розташування.

— Якщо я колись отримаю просвітлення, то де я тоді буду?

Мій батько пояснював:

— Місце, де ти живеш, саме твоє житло, все те, що ти бачиш навколо, що чуєш, — ніщо більше не матиме особливого значення.

Я наполягав. Я розпитував, чи зможу залишитися просто тут, у Нага Гомпа. А тато казав:

— Коли ти розпізнаєш внутрішню мудрість свого справжнього ума Будди, коли стаєш єдиним цілим зі Всесвітом — ти перебуваєш скрізь і ніде. Просто зараз ти використовуєш свій концепційний розум, намагаючись вийти за межі того самого концепційного розуму. Це неможливо. Ти начепив жовті окуляри й намагаєшся побачити біле. Просвітлення — це реальність, яка не має ні часу, ні місця, ні напрямку, ні кольору, ні форми. Його не можливо пізнати через усе це. Наберися терпіння.

Але терпіння я не мав. Не задоволений його відповіддю, я вів собі далі:

— Якщо я розпізнаю, що мій ум і ум Будди — одне й те саме, і я стану одним цілим із усім, тоді я вже нічого не зможу робити.

— Ні, — сказав батько, — коли стаєш одним цілим із усім, ти можеш робити все. Ти здатен на безмежні любов і співчуття, і можеш виявляти їх на користь іншим істотам. Не забувай: твоя людська форма — ти, який є просто зараз, — є віддзеркаленням просвітлення; форма-тіло віддзеркалює пустоту.

От якраз у це мені завжди було найважче повірити. Безліч разів мій батько повторював, що кожен із нас є Буддою, безліч разів я не міг второпати, що отой «кожен» — це також і я. Що батько сказав би мені зараз? Я можу бути скрізь, але не з ним — за винятком тих сфер, де він завжди зі мною поряд.

Медсестра принесла чашку солодкого індійського чаю з молоком. До мене підійшов інший лікар,

не той, що робив огляд минулого дня. Він теж тицяв пальцем і розпитував. Сказав, що моє одужання протікає дуже добре... от, наприклад, тиск нормалізувався... Я сказав, що хочу вже піти. Він пояснив, що я потрапив до лікарні радше мертвий, ніж живий, а мій друг заплатив за дві ночі, тож мені краще дотримуватися цієї програми. Я так не хотів — мені було цікаво вийти на вулицю, продовжити свою подорож і знайти свій шлях. «Я почуваюся повним сил. Готовий у дорогу», — наполягав я. Він сказав, що заповнить потрібні документи за умови, що я пообіцяю повернутися на огляд наступного тижня. Я не сказав «так». Я не сказав «ні». Я просто не повернувся.

Коли я пішов із Бодг-Ґая, у мене не було запасного плану. Це далось взнаки в перші ж хвилини — коли не з'явилося таксі. Я не знав, що робити, й мало не погодився із судженням, що нічого не можу вдіяти. А ось тепер, коли я зібрав свій наплічник і попрощався з медсестрами, не відчував жодної потреби якогось там плану. Я не мав ні плану А, ні плану Б, ані путівників. За кілька тижнів загубив і візитівку азійця.

«Хвороба минула. Я майже помер, і це мене звільнило. Звільнило для чого? Я вільний помирати знову й знову. Вільний жити без страху смерті. Без страху життя. Вільний помирати щодня. Вільний щодня жити без сум'яття. Я більше не покладатимуся на паркани, на якісь мушлі та щити, на помічників і монаше вбрання. Я приймаю мінливість, приймаю смерть і життя».

Я почувався персонажем анімаційного фільму про надприродні сили. Я був наділений прийнят-тям, усвідомленням безмежності, співчуттям і пу-

стотою. Це були мої ресурси — притулок і їжа, які живили мене протягом наступних днів і років. Моє серце розширювалося від любові, якої я ніколи не відчував. Безмежна вдячність виходила з центру мого ества і проливалася променями на всіх, кого я тільки знав: на родину і вчителів, які годували та настановляли мене, на друзів, на азійця, на лікарів і медсестер, на стіни Кремаційної Ступи, яка дала змогу спиратися на неї спиною, на дерева, що давали мені затінок. Я відчував вдячність за кожну хмаринку, кожне страждання, страх і напад паніки, за ту роль, яку вони відіграли в моєму прагненні розуміння. А особливу подяку я висловив тій заразі, яка благословила моє тіло. «Тобі, о улюблений Гуру Хвороба Безмежного Співчуття, я складаю сотню тисяч поклонів! Тобі, хто привів мене до вищої істини, хто пробудив моє розуміння, хто відкрив безмежну любов — я складаю свою вдячність! Навічно».

Я міг вільно гратися на хвилях, у всіх проміжних станах, не знаючи, де ночуватиму, що буду їсти, куди піду. Невизначеність більше не змушувала мене шукати безпечне місце. Натомість я хотів стрімголов зануритися у невідомий світ, досягнути його таємниці й печалі, закохатися в кохання, подружитися з коханням, жити абсолютно невимушено у своїй новій домівці. Тепер, коли я прийняв цю невизначеність, узбіччя будь-якої дороги здавалося таким само гостинним і безпечним, як ліжко в моїй монастирській спальні. Моє фізичне тіло врятував азієць, але саме по собі рішення повернутися до цього життя дало мені стільки впевненості, скільки я ніколи раніше й не відчував, і я заприсягнувся використати це, щоби проживати кожну мить якомога

повніше та радісніше. Я дізнався, що безумовна любов — до себе та до всіх істот — виникає тоді, коли ми віддаємося природному потокові змін, і тоді ми можемо вітати постійну появу нових ідей, нових думок, нових запрошень. Якщо ми самі не блокуємо все, що трапляється на нашому шляху, нашій любові та співчуттю немає меж.

Цілий світ відчинив двері та вабив мене. Я йшов коридорами, крізь ілюзорні кімнати з рядами тимчасових пацієнтів, повз тихі стогони, облуплену фарбу та лагідних медсестер. Цьому порожньому тілу наснилися ще одні ворота — ворота лікарні — щоби продовжити подорож снами, допомагаючи іншим прокинутися й зрозуміти, що звільнення приходить через визнання сну як сну. Ми всі разом бачимо себе вві сні. Вмираємо в бутті. Переживаємо становлення знов і знов. Становлення — завжди.

ЕПІЛОГ

Вийшовши з лікарні, я хотів повернутися в Кушінагар. Там сталося дещо важливе, й слід було висловити свою подяку. Тимчасом як осяйний ум і так ніколи не вмирає, цей досвід — як і будь-який досвід, незалежно від того, до якої міри він трансформаційний, — був лише черговою хмарою, що пролетіла повз. Ця конкретна хмара допомогла мені розпізнати ненароджений простір, із якого вона виникла, але я все одно мав відпустити її. Я порахував гроші, які азієць поклав у мій наплічник, потім найняв рикшу та виїхав із жвавого містечка Касія. Я повернувся до Кушінагара, щоби попрощатися, відчуваючи світлу радість змішану з легким сумом.

Я пройшов крізь браму Ступи Парінірвани. Було спекотно, й крім охоронців, там не було нікого. Я ввійшов до будівлі, де є Будда, що лежить. Я туди не заходив від свого першого дня тут, майже три тижні тому. Я знову низько вклонився, а потім присів навколішки. Раніше я носив одяг Будди й відчував, що представляю Будду, віддаю йому свою вірність і молюся, щоб реалізувати пробуджений розум Будди через його вчення. Я розумів: завдяки тому, що мільйони людей у цілому світі йдуть його Шляхом, Будда стародавньої Індії живий і сьогодні.

Тепер я надягнув шафранове вбрання... А в усьому іншому все мало вигляд, подібний до мого попереднього візиту: маленька людина-шукач схилилася перед монументальною релігійною

статусю та промовляє ті самі молитви, що й раніше. Однак усе було інакше. Будда не був *мертвий*, а я не був *живий*. Я розумів, як зазвичай вживають слова «жити» й «померти», але ці слова вже не мали сенсу. Безперервність і зв'язок між мною та Буддою вийшли за межі часу, за межі двоїстості. Будда нікуди не *пішов*. Я не був *присутній*. Ми тут — Будда і я — у безсмертній реальності, яка є справжньою домівкою для всіх нас. Реальність смерті за межами смерті не має ні початку, ні кінця. Саме ця смерть дає нам змогу розквітнути впродовж нашого обмеженого перебування в цьому мінливому тілі, й саме вона дає змогу жити в інтимній близькості з самим собою та одне з одним. Відчуття відокремленості від себе та світу навколо нас є оманливою байкою ума-схоплювача. Але ми можемо навчитися відпускати помилкові надії, що змушують нас прагнути комфорту в нашому тілі та в цьому світі. Ми можемо вийти за межі нашого невдоволення. Ми здатні замінити жадання любов'ю. Я щойно зробив відкриття: коли ти закоханий у світ, світ кохає тебе навзаєм.

Я обійшов парк. Зупинився біля гаю, де сидів у роздумах, у спеку та зливу. Потім пройшов до кремаційної Ступи. Я йшов стежкою між зовнішньою стіною та струмком, поки не дістався свого місця біля індуїстського храму. Втілення Будди у формі великого кургану сірого кольору знову ожило по-новому. Ступа більше не просто увічнювала пам'ять про реліквії тіла Будди, а відображала єдність між Буддою і мною. Ми не були ані нерозрізненими, ані окремими. Не один; не два. Поза обома варіантами. Я вклонився, потім сів медитувати. За деякий час подивився на ступу так само, як міг би поглянути

на свого батька, якби він був там зі мною, і подумав: «Ага... от я й второпав, про що ти казав».

Але як вони дізналися? Будда Шак'ямуні відпустив одне життя за іншим — від принца до лісового йога, до вчителя та просвітленого взірця — але хоча лісове життя його виснажило, він ніколи насправді не наближався впритул до фізичної смерті. Так само, як мій батько й десятки інших реалізованих майстрів, чия мудрість набагато перевершувала мою. Зараз я знав більше, ніж раніше, але важлива частина того, про що я дізнався саме в цьому місці, полягала в тому, який великий шлях мені ще слід пройти.

Помирання тіла допомогло моєму уму зробити стрибок уперед, ніби я пролетів над ділянкою, яку інакше пройшов би повільніше, петляючи. Це забезпечило потенціал для чистого усвідомлення, для недвоїстого розпізнання пустоти — як це завжди буває для всіх. Але усвідомлення було підготовлене практикою. Щоб досягти справді вищої мудрості, мені довелося б підтримувати таку саму відданість роботі з умом, яка дала змогу таким майстрам, як мій батько та Салджай Рінпоче, померти ще до смерті; розпізнавати світло матері й дитини зсередини здорових тіл; жити в ілюзорному тілі *бардо* таковості всередині *бардо* цього життя. Їхня мудрість впливала лише з практики й не залежала від певної конкретної події. Що більше культивується зерно просвітлення, то більше утворюється все поле нашої свідомості, що дає змогу процвітати глибшим рівням мудрості. Водночас це є пастка — прив'язуватися до будь-якого конкретного досвіду, *особливо* до того, що безпосередньо пов'язаний із духовним пробудженням.

Найбільша перешкода для прийняття безперервної природи смерті й відродження полягає в нашому спротиві мінливості та в наших безнадійних спробах утримати мінливі за своєю суттю речі. Ми часто висловлюємо бажання відпустити такі тривожні емоції, як ревності, гнів або пиху... або подолати марнославство чи лінощі. Коли думаємо про зміни, наш ум часто перескакує на ці найочевидніші приклади — і після десятиліть повторення ці риси здаються незмінними, непереможними, й нам не вистачає впевненості, щоб узятися до роботи, аби їх відпустити. Гарна новина в тому, що відпускання саме по собі є способом переживання змін, смерті й переродження. І щоб це підтвердити, нам не потрібно починати з наших найбільш укорінених і проблематичних схильностей. Ми можемо експериментувати зі звичайними повсякденними справами, які взагалі не вважаємо проблемами.

У межах двоїстого сприйняття в стані нормального усвідомлення, ми можемо визнати, що засинаючи щонаочі, вмираємо для дня, який завершився, аби відродитися завтра. У звичайному досвіді кожна мить настає лише по тому, як попередня мить умирає. Кожен новий подих іде за смертю попереднього. Між подихами, думками, днями, подіями — між усіма явищами життя — існують проміжки, й кожна така лакуна дарує нам можливість побачити чисту пустоту поза хмарами. Річ у тім, що принцип *бардо* безперервної смерті й відродження можна розпізнати просто зараз, серед наших звичайних невротичних шаблонів, серед невдоволення, серед страждань... Завдяки усвідомленню змінюється саме уявлення про те,

ким ми є. А тоді трансформується все. Щойно визнаємо і приймаємо фундаментальну мінливість наших ума й тіла, це дає нам змогу розвивати впевненість у собі, щоб руйнувати свої найбільш вкорінені шаблони. Коли прибираємо зовнішні шари самих себе, це є формою помирання — але процес стає набагато ефективнішим, якщо нам вдається розвинути впевненість у тому, що переродження вже в цьому житті нам на користь.

Щоразу, коли розпізнаємо міні-смерті в нашому повсякденні, ми стаємо ближчими до великої смерті, яка настає зі зношенням тіл. Можемо використати будь-який великий і малий досвід відпускання, щоб почуватися комфортніше з остаточним розчиненням тіла. Це зменшує страх перед майбутньою смертю, отже, змінює спосіб нашого життя в сьогоденні.

Дитиною я слухав історії про життя Будди, ніби вигадані казки про принцес і драконів. Коли почав медитувати, мені спало на думку, що ці історії не просто духовні вигадки, а можуть містити зерно правди. Наприкінці мого першого трирічного *ретриту* я почав вважати, що вчення Будди справді можна осягнути, й це надихнуло мене на спроби пробудження. Потім, після ще 20 років медитацій і досліджень ума, я дійшов висновку, що знаю, про що говорить Будда. Але біля Ступи Кремації я дізнався, що помилково сприйняв споглядання зображень Місяця за пряме розпізнання.

У моїй традиції ми виділяємо три етапи розпізнавання Місяця, який у цьому прикладі символізує нашу власну осяйну порожню сутність. Як і з усіма іншими «етапами», «рівнями» і «категоріями», тут немає визначених меж, і на кожному етапі існує ба-

гато градацій. Попри те цей опис може допомогти нам зрозуміти процес. Етапи розпізнавання Місяця починаються лише після того, як ми ознайомимося з різними аспектами усвідомлення. Спочатку ми опановуємо медитацію усвідомлення *шаматха*, або перебування в спокої — практику, яка посилює ум; тоді ми практикуємо тибетську *віпашьяну*, або медитацію проникнення, щоб дослідити справжню природу речей як непостійних, взаємозалежних і множинних, що означає відсутність єдиної ідентичності. Потім ми використовуємо ці медитації розуміння, щоб дослідити природу самого усвідомлення. Тут ми наближаємося до нероздільності усвідомлення й пустоти. Ми визнаємо, що якості пустоти не є нічим, але можуть відчуватися як просвітлена ясність, світосяйна й безсмертна. Завдяки цьому процесові налаштуємо свій ум, щоб розпізнати Місяць безпосередньо. Ми готуємося вийти за межі відносної реальності, щоб повніше дослідити чисте сприйняття, — за межі постійного й мінливого, за межі взаємозалежності й незалежності, за межі одиничності й множинності, за межі життя та смерті. Ми досліджуємо реальність через медитацію, аналіз і логіку. Ми занурюємося в чисте усвідомлення, яке означає початок *шляху звільнення*. Ми намагаємося якнайглибше дослідити межі спрощеного побутового світосприйняття і розвинути щире прагнення залишити позаду цей світ сум'яття — звільнитися від *сансари*. Але наразі ми не розпізнаємо Місяць безпосередньо — неприкрашений, оголений, звільнений від понять і недоступний для хапання.

Під час нашої подорожі до пробудження ми не раз чули, як інші описують планету під назвою

Місяць. Ми читали про нього та виробили певні уявлення. Ми насолоджувалися історіями про те, що переживають люди, коли його бачать. Потім одного разу ми знаходимо картинку в книзі. Вона цілком відповідає описам, які ми чули. Маємо двовимірне зображення жовтої круглої непрозорої форми. І ми ж такі щасливі, що нарешті побачили Місяць! Нарешті ми знаємо, про що говорили майстри і вчителі. Ось так відбувається і наше перше знайомство з сутністю власного ума. Тепер уже йдеться не просто про уявний образ у нашій голові — ми бачимо Місяць.

А далі однієї ночі ми бачимо віддзеркалення Місяця в озері. Це зображення здається набагато яскравішим, ніж пласка, тьмяна картинка на папері, — до того ж, воно напівпрозоре! Ми інстинктивно визнаємо: те, що ми бачили раніше, було якесь неповне, а ось це віддзеркалення — справжнє. Різниця між першим і другим етапом величезна — як різниця між землею і небом. Світло на озері якимось чином несе в собі життя — що неможливо відтворити на сторінці книжки. І все ж таки образи доволі схожі між собою, щоб вивчення книги посилювало нашу здатність розпізнавати віддзеркалення Місяця в озері. Наш ум ще не цілком звільнився від звичних шаблонів, і тому сприйняття досі трохи забарвлене минулим; отже, досвід двоїстості — коли існую я, який сприймає щось *онде там* — відокремлює ум від віддзеркалення. Але ми цілком можемо відчувати захват від цього потужного досвіду знайомства з Місяцем.

На третьому етапі ми дивимося на небо й упізнаємо справжній Місяць: простий, голий, блискучий. Місяць у книзі та Місяць в озері можна оцінити та-

кими, якими вони є там. Але вони не є прямим, безпосереднім досвідом. Ми впізнаємо Місяць на небі через чисте усвідомлення: наше сприйняття і Місяць стають цілком єдиним — союз усвідомлення й пустоти. Ум звільнений від фільтрів розумування, і ось ми маємо сприйняття без того, хто сприймає. Ми сприймаємо віддзеркалення, але це віддзеркалення позбавлене будь-яких назв, будь-яких позначень чи упереджень, тому що воно сприймається самим усвідомленням. На третій стадії немає того, хто медитує, і немає на що медитувати. Ми більше не *пізнаємо на досвіді* світосяйну пустоту. Ми стали осяйною пустотою.

Наш ум тепер подібний до ідеального дзеркала, без жодного натяку на каламутні плями. Ми не притягуємо й не відштовхуємо жодного з образів, що з'являються. Ми бачимо всі міріади віддзеркалень. Визнаємо їх ознаки та характеристики й знаємо, що вони не реальні. Вони просто віддзеркалюють нашу власну незатьмарену, світосяйну ясність і мимохіть запливають у поле нашого сприйняття, як швидкоплинні, непостійні, несуттєві хмаринки. Щойно визнаємо, що ми, по суті, є простором, — ми вільні, й нам не потрібно розганяти хмари.

Місяць усе ж таки має різні фази. Коли ми продовжуємо наш шлях до звільнення, повнота і ясність Місяця зростають, а недвоїстий досвід чистого усвідомлення стає щораз стійкішим. Це те, що ми називаємо просвітленням, повним осягненням абсолютної природи реальності. Безмежний ум визнає, що всі форми виникають із ненародженого простору й що в остаточному підсумку вони є *плином хмар* — без початку й кінця.

Перші випадки, коли ми безпосередньо бачимо Місяць, іноді бувають такі самі швидкоплинні, як це було в мене. Мені було близько 10 років, і мій тато вже ознайомив мене з медитативним усвідомленням. Це діалога мені доволі легко, і я благав батька навчити мене чистого усвідомлення — бо я випадково чув, як він обговорював це зі своїми монахинями. Тато спробував роз'яснити мені цей аспект усвідомлення — але мені не вдавалося вто-ропати, про що він говорить.

Одного разу я пішов до його маленької кімнати в Нагі Гомпа, щоб пообідати разом. Батько сидів на подіумі обличчям до великого вікна з краєвидом долини. Я піднявся, щоб приєднатися до тата, й сів спиною до вікна, обличчям до нього. Спочатку ми просто розмовляли, а потім замовкли. Обід чомусь затримувався. Поки ми сиділи в очікуванні їжі, я вирішив справити на батька враження, продемонструвавши свої навички медитації. Я сидів з дуже прямою спиною, твердою мов лінійка, тримав лікті трохи на відстані від тулуба, ледь нахилив голову вперед і опустив погляд. Я намагався імітувати те, що, на мою думку, було станом чистого усвідомлення, — і чекав на батькове схвалення.

Тато сидів у своїй звичній невимушеній позі й деякий час просто мовчав. Потім тихо запитав:

— Амі... а що це ти робиш?

— Я медитую, — відповів я, дуже втішений тим, що він це помітив.

— На що медитуєш? — запитав батько.

Я сказав:

— Відпочиваю умом у природному стані чистого усвідомлення.

Мій батько сказав:

— Амі, немає нічого, на що можна медитувати... Медитація — фальшивка, наші погляди — фальшивка, філософія — фальшивка. Ніщо з цього неістинне.

Я був шокований. Цілий вміст мого ума випарувався. Мої почуття впали в нікуди, без жодного напрямку. Ні всередині, ані зовні. Просто блискуча ясність. Я не міг вмістити цей досвід у слова й не міг пояснити його собі.

Батько й далі дивився на мене, але нічого не казав. Потім ми сиділи мовчки разом, у своєрідній медитації без медитації. Коли принесли їжу, ми разом насолодилися обідом. Усе, як зазвичай, але їжа була надзвичайно смачною.

Того самого дня я вперше пізнав природу ума. Я його побачив. Після цього мій медитаційний досвід то зміцнювався, то слабшав, і мене далі мучили напади паніки. Але хай якими темними здавалися хмари, цей досвід залишив у глибині мого серця нову впевненість. До цього — і попри напади паніки — я почувався благословенним, бо жив прекрасним життям. Тепер у моєму житті з'явився сенс; раніше я навіть не здогадувався, що мені його не вистачає. Раптом у життя з'явилася мета. Якщо звернутися до терміну *світло дитини*, то це була перша маленька щербинка на чашці... перше бліде зображення Місяця. У мене й далі було чимало інтелектуальних уявлень про те, що таке «Місяць», але я вже прагнув іти глибше.

Після свого досвіду біля Ступи Кремації я побачив, що багато аспектів мого навчання *бардо* — такі як розчинення стихій і об'єднання світла матері та дитини — також залишалися здебільшого інтелектуальними вправами, більше схожими на

казкову оповідь, ніж на вчення *дхарми*. Після того першого досвіду під час спілкування з батьком я мав і подальші проблиски пустоти, а також багато тривалих сеансів *ретриту*, коли сонце було разом із хмарами — стійке й чисте усвідомлення одночасно — але все це тепер сприймалося радше як віддзеркалення Місяця в озері, а не як глибокий безпосередній досвід. Я ніколи не вважав, що ці попередні моменти були остаточною і повною реалізацією мого пробудженого ума, але я думав, що вони доволі близькі до того. Виявилось, що вони геть бліді на тлі прямого розпізнання. Я дещо дізнався про справжній Місяць. Я знав, що чашка-дитина тріснула, але не розбилася.

Я вийшов на головну дорогу, що веде через Кушінагар, і почав чекати на автобус до Горакхпура. Немає ні кас, ні чітко визначених зупинок. Просто стаєш на узбіччі й махаєш рукою, коли їде твій автобус. Я провів ніч у гуртожитку станції в Горакхпурі, а наступного дня сів на потяг до Чандігарха, що поблизу північного штату Пенджаб. Звідти я попрямував далі на північ до Ладакха, тибетського буддійського регіону, який географічно входить до Індії. Це поклало початок маршрутові, яким я й ходив протягом наступних чотирьох з половиною років: влітку прямував на північ до печер у Гімалаях, а взимку — на південь до індійських рівнин. Я ніколи не залишався на одному місці довше, ніж чотири-п'ять місяців. Я хотів впустити у своє життя зміни й мінливість — помирати знову й знову.

Досі в моєму житті був елемент гонитви за відповідями. Я прагнув цілісності, яка постійно від мене ухилялася. Часто це відчуття було таким тонким,

що я ледь розпізнавав його. Але поєднання пустоти й усвідомлення, яке відбулося біля Ступи Кремації, створило відчуття завершеності, яке потім вже не зникало. Впродовж наступних років я не перебував у стані безперервного блаженства. Я знав голод, холод і страх перед дикими тваринами, особливо перед тиграми й леопардами. Іноді поверталися проблеми зі шлунком. Але ніколи більше я не страждав від туги чи самотності, або від сум'яття та розгубленості під час взаємодії з соціумом, які я знав раніше. Перш ніж я пішов у цей *ретрит*, то часто відчував задоволення і радість, але тою чи іншою мірою ці стани залежали від обставин — а мої повсякденні обставини були надзвичайно гармонійними, і загалом сприяли моїй незворушності. Тепер я вийшов на інший ступінь стабільності. Моя рішучість глибоко ствердилася. Моє самопочуття не обмежувалося обставинами... добре, погано — байдуже.

У листі, який залишив для учнів, я закликав їх до практики. У світлі того, що трапилося зі мною, я замислився, чи не пропустив чогось у своїх порадах. Чи скажу я зараз щось інше? Я радив їм «зупинитися і звернути увагу на все те, що ми вже маємо». Я припускаю, що тепер я міг би наголосити на тому, що важливо помічати, яким чином ми помираємо щодня. Але, якщо по правді, суть повідомлення залишилося б тією самою. А річ у тім, що я цілковито впевнений: завдяки щоденному розпізнаванню зерен мудрості кожен із нас зрештою приходять до безсмертного усвідомлення, адже це і саме це — наш природний стан.

«Наостанок я хотів би дати вам одну маленьку пораду, яку треба зберегти в серці. Можливо, ви

вже чули це від мене раніше, але це — ключовий пункт усього шляху, тому варто повторити: усе, чого ми шукаємо в житті, — усе щастя, задоволення та душевний спокій — є вже тут, у теперішньому моменті. Наше власне усвідомлення саме по собі є від початку чистим і благим. Єдина проблема полягає в тому, що ми так захоплені злетами й падіннями життя, що не знаходимо часу, аби пригальмувати й помітити те, що в нас уже є»

Не забувайте звільняти місце в житті для розпізнавання багатства особистої природи, бачити чистоту свого єства та допускати вияви притаманної вам любові, співчуття й мудрості. Плекайте все це розпізнане, як розсаду. Хай росте й квітне.

Багато з вас невтомно розпитували, як можна сприяти моєму *усамітненню*. Моя відповідь проста: тримайте це вчення в центрі своєї практики. Хоч де ви будете, хоч що робитимете, час від часу зупиняйтеся і розслабляйте ум. Вам не потрібно нічого змінювати у своєму досвіді. Ви можете дозволити думкам і почуттям вільно приходити й іти, залишаючи органи відчуттів широко відкритими. Потоваришуйте зі своїм досвідом і подивіться, чи зможете розпізнати безмежне усвідомлення, яке у вас завжди є. Усе, чого ви колись хотіли, є саме тут, у цей момент усвідомлення.

Я зберігатиму вас у своєму серці й у своїх молитвах.

*Ваш у Дхармі,
Йонге Міньюр Рінпоче*

ПОДЯКИ

У червні 2011 року Мінг'юр Рінпоче покинув свій монастир в Індії, щоб розпочати мандрівний *ret-rit*. Повернувшись восени 2015 року, він висловив бажання поділитися своїм досвідом щодо змін і плинності та власними міркуваннями про те, як правильне сприйняття змін і плинності може допомогти широкій аудиторії протистояти страхам і спокійно дивитися в обличчя смерті. Він попросив моєї допомоги, й ця книга виросла з тих розмов, які ми з ним вели з перервами 2016–2018 роками.

Щоби розширити своє розуміння традиційних учень, пов'язаних із нашою темою, я покладалася на «Світосайну пустоту; путівник Тибетської книгою мертвих» Франчески Фрімантл (*Luminous Emptiness: A Guide to the Tibetan Book of the Dead by Francesca Fremantle*) і «Підготовка до смерті; практичні поради та духовна мудрість з тибетської буддистської традиції» Ендрю Голечека (*Preparing to Die: Practical Advice and Spiritual Wisdom from the Tibetan Buddhist Tradition by Andrew Holecek*). Я вдячна за викладену в доступній формі мудрість, яку надають ці книги, і за підбадьорення, яке я отримала від обох авторів. Крім того, хочу подякувати Ендрю Голечеку за уважне вичитування цього рукопису.

За відгуки на перші чернетки дякую Джеймсу Шахіну з *Tricycle*, Керол Тонкінсон із *Bluebird Publications*, а також Пемі Чьодрон, Доміні Каппадонні та Глені Олмстед. Багато членів спільноти

Мін'юра Рінпоче з Тергара теж у різні способи доклалися до цього проекту. Дякую кожному, а особливо Кортленду Далу та Тіму Олмстеду за їхню невтомну підтримку й допомогу в роз'ясненні вчень Мін'юра Рінпоче.

Я вдячна Еммі Суїні, нашій агентці, за її початкову підтримку та за те, що вона надіслала цю книгу в *Spiegel & Grau*.

Дякую Сінді Шпігель та її команді. Сінді виявила велику повагу до подорожі Мін'юра Рінпоче, а також чималу зацікавленість і чутливість до матеріалу — і це надихнуло її сприяти виходові цієї книги у світ.

*Гелен Творков
Кейп-Бретон, Нова Шотландія
Серпень 2018 року*

ГЛОСАРІЙ

Скорочення: санскр. = санскрит; тиб.= тибетська

Абсолютна реальність. Вживається як взаємозамінне з *вищою реальністю*. Це істинна природа всіх речей, що зазвичай ототожнюється з *пустотою*.

Бардо. Зазвичай використовується для опису проміжного стану між одним життям і наступним. Також розуміється як етапи в подорожі життя і смерті, які можна інтерпретувати як фізичні процеси або як стани ума протягом цього життя; кожен стан *бардо* надає розширені можливості для розпізнавання необумовленої реальності. У цій книзі згадуються шість бардо: *бардо* цього життя; *бардо* медитації; *бардо* сну і сновидіння; *бардо* помирання; *бардо* *дхармати*; *бардо* становлення. // **Бардо цього життя** Існування від першого подиху до настання незворотних станів, які призводять до смерті; вважається найкращою можливістю познайомитися з умом і пробудитися до нашої справжньої природи. Медитація є найефективнішим способом досягти цього, і в деяких системах *бардо* практика медитації, а також практики сну та сновидінь вміщені в *бардо* цього життя. В інших системах *бардо* медитації та *бардо* сну і сновидінь представлені як окремі категорії, але загалом вчення схожі. // За допомогою **медитації сну** її практик тренує усвідомлення розпаду сенсорної системи, коли тіло засинає, — цей процес подібний до фізичної смерті. У **бардо сну та сновидінь** людина тренується прокидатися уві сні, що дає змогу керувати своєю діяльністю в межах стану сну; це навчання вказує нам наплинність, мінливість, несамосутність усіх форм у сновидіннях, звертає нашу увагу на сутнісну нерозривність між денною та нічною реальністю. // У *бардо* цього життя медитації на порожнечу, а також медитації сну та сновидінь віддзеркалюють стани ума, які непрохано приходять у момент фізичної смерті. // **Бардо помирання.** Етап, який знаменує

початок незворотного фізичного занепаду аж до відділення ума від тіла. У мить фізичної смерті кожен відчуває розчинення стихій, а також світосяйну порожнечу ума, коли він наближається до свого остаточного відділення від тіла. Звільнення в межах *бардо* помирання приходить із розпізнанням цього сьйва. Як стан ума *бардо* помирання співвідноситься з невинним завершенням усіх явищ — включно з подихами, думками, формами, ситуаціями та психічними станами. // **Бардо дхармати.** Перекладається як «таковість» або «реальність»; *бардо дхармати* відноситься до стану, подібного до сну, який настає після фізичної смерті. Прокидаючись уві сні для усвідомлення, що ми спимо, тренуємо свою здатність прокидатися в *бардо дхармати*. // **Бардо становлення.** У пошуках нового втілення, ум звільняється від свого звичного фізичного та/або психічного оточення і подорожує далі в нематеріальній формі, на яку, попри це, впливають тенденції, сформовані нашими звичками впродовж життя; стан ума, який через фізичний або психічний розпад втрачає свої якорі та прагне повторно ототожнитися з формою.

Бодг-Ґая. Місто в індійському штаті Біхар; тут розташований храм Магабодгі, на місці, де історичний Будда Шак'ямуні пережив пробудження під деревом *Бодгі*. Так само в цьому місті розташований Терґар — монастир Мінґ'юра Рінпоче (традиція Каґ'ю тибетського буддизму).

Будда (*санскр.*). Просвітлена істота; той, хто прокинувся до справжньої природи реальності.

Будда Шак'ямуні. Історичний Будда (бл. 566–483 рр. до н. е.). Відмовився від звичного нам усім світу сум'яття, розпізнав причину страждань та винайшов шляхи їх припинення, чим надихнув наступні вчення буддизму та завдав напрямок для всіх наступних учень буддизму аж до нашого часу.

Варанасі (також відоме як Бенарес). Історичне місто на берегах річки Ґанґ у штаті Уттар-Прадеш на півночі Індії. Священне місце послідовників індуїзму.

Віная (*санскр.*). Зібрання вчень Будди Шак'ямуні про дисципліну та відповідну поведінку для посвяченої громади.

Монастирський звід правил, який донині керує буддійським монашеством.

Відносна істина. Вживається як синонім словосполучення «загальноновизнана істина». Зазвичай ідеться про досвід реальності, в якому явища сприймаються як тривалі, матеріальні та незалежні, — тобто як сутності, що існують окремо від ума.

Віпасана (*пали*), **Віпашьяна** (*санскр.*). Прозріння; чітке бачення. У тибетській системі **Тхеравада віпашьяна** зосереджена на мінливості; характерна для тибетського буддизму **Магаяна віпашьяна** зосереджена на пустоті; **Ваджраяна віпашьяна** зосереджена на природі ума. В тибетських ученнях медитація *віпашьяна* працює з визнанням того, що все, що з'являється, виникає з пустоти, всі форми невіддільні від пустоти та розчиняються у пустоті. Віпашьяна — це пряме пізнання на досвіді: попри те що форми нам являються, вони, по суті, такі самі незбагненні й безгрунтовні, як простір, і ця їхня якість відображає природу самого ума.

Возз'єднання матері та дитини. Злиття знання про порожню, світояйну природу ума, яке людина здобуває під час медитації, з досвідом безмежного світла, яке супроводжує момент фізичної смерті.

Гуру (*санскр.*). Духовний учитель або провідник.

Дхарма (*санскр.*). Цей термін може означати природний закон і природні явища. Найчастіше цим словом позначають буддійські вчення. Це слово пишеться з великої літери, коли використовується для позначення однієї з трьох коштовностей, у яких знаходить притулок буддист: Будда, Дхарма і Санкха.

Дхармата. Справжня природа речей, яка виходить за межі всіх вірувань і концепцій.

Ділго Кх'єнцє Рінпочє (1910–1991). Ділго Кх'єнцє Рінпочє народився в Тибеті. Його вважають одним із найвидатніших тибетських майстрів. Після захоплення Тибету Китаєм він виконував важливу роль у збереженні спадкоємності вчень серед монашів і мирських громад Тибету у вигнанні. Також сприяв поширенню буддизму на Заході.

Дукха (санскр.). Страждання і невдоволення. Стан ума, який створює та роз'ятрює душевний біль через неправильне сприйняття реальності як вона є, та через ототожнення себе з жорсткою концепцією персональності. Звільнення від *дукхи* стає можливим завдяки усвідомленню того, що всі страждання породжені хибами розумового сприйняття, і вони не є внутрішньою природною властивістю самої людини чи зовнішніх обставин її життя.

Каг'ю. Одна з чотирьох основних традицій тибетського буддизму.

Карма. Закон причино-наслідкових зв'язків. Добродесні дії, спрямовані на зменшення страждань для себе та інших, є причиною позитивних переживань у майбутньому. Неблагі дії призводять до негативних переживань. «Майбутнє» в цьому контексті може означати наступну мить, наступний рік або наступне життя.

Кремаційна Ступа. Офіційна назва: ступа Рамабхар. Розташована у Кушінагарі, Індія. Це меморіальний курган, який укриває частину праху та решток історичного Будди на місці його кремації (бл. 483 р. до н. е.).

Колесо життя. Символічне зображення світу сум'яття. Складне кругле зображення, яке тримає в роті Яма, Володар Смерті. На ньому ми бачимо першопричини страждань — невідання, огиду й агресію, — вони розміщені в центрі, а навколо розташовані концентричні смуги, що демонструють увічнення циклічних поведінкових звичок, які охоплюють Шість світів існування.

Кушінагар. Місто в штаті Уттар-Прадеш на північному заході Індії, де помер історичний Будда бл. 483 року до нашої ери.

Лама Сото (бл. 1945–2012). Народився в регіоні Кхам у Тибеті. Утік від китайців і пішов навчатися в монастир Шераб Лінг, де Мінг'юр Рінпоче був наставником під час його *ретриту* (1993–1996). Упродовж 2001–2010 років був помічником Мін'юра Рінпоче.

Мавпячий ум. Ум, який невпинно теревенить сам із собою, безперервно хапається за форми й не може позбутися заклопотаності собою.

Магабодгі. Храмний комплекс у Бодг-Ґая, Індія, де вшановують пробудження історичного Будди Шак'ямуні, що сталося приблизно 533 року до н. е.

Мандали практика (санскр.). Одна з основних практик тибетського буддизму. Через послідовність офір здійснюється нагромадження заслуг і мудрості. У бардо помирання виконуємо вправи на свідоме звільнення від наших прив'язаностей, що допомагають полегшити перехід від життя до смерті.

Мантра (санскр.). «Ман» означає «ум», а «тра» — «захист». Послідовність складів на санскриті, які розуміються як втілення мудрості певного божества. Мантру повторюють як молитву, благання або заклик.

Марпа (1012–1097). Народився в Тибеті. Відомий також як Марпа Перекладач. Здійснив кілька подорожей до Індії, щоб усно передати Вчення до Тибету. Переклав багато санскритських текстів на тибетську. Учитель Міларепи.

Медитація. Цілеспрямована робота з умом, щоб розпізнати його вроджені пробуджені риси.

Медитація сновидіння. Практика збереження усвідомлення під час сну.

Медитативне усвідомлення. Цей стан ума виникає, коли ум розвертається всередину себе й починає визнавати, що усвідомлення є невід'ємною характеристикою ума, — усвідомлення починає впізнавати саме себе. Акцент зміщується із зовнішніх об'єктів на вроджені внутрішні якості. Завдяки медитативному розпізнаванню ум комфортно відпочиває, не тягнеться до об'єктів чуттєвого сприйняття та не реагує на них. Також називається стійким усвідомленням.

Милосердя, співчуття. Сутнісна характеристика природи Будди або вроджена ласка, що виявляється як бажання полегшити страждання інших. До найвищих виявів співчуття можна прийти через мудрість пустоти.

Міларепа (1040–1123). Народився в Тибеті. Найулюбленіший йогін Тибету, відомий тим, що усамітнювався в негостинних відлюдних місцях у Гімалаях, аби практикувати на самоті. Досягнув стану Будди за одне життя та ділився своєю просвітленою мудрістю через пісні мудрості, що виникали спонтанно.

Мінливість. Ідея того, що всі зумовлені явища змінюються; все, що виникає, рано чи пізно розпадається. Наші звичайні спроби законсервувати те, що неминуче зміниться, суперечать законам мінливості, отже, є однією з головних причин страждання.

Мудрість. Аспект ума, який сприймає реальність такою, як вона є. Ясність ума, що розпізнає пустоту.

Нагі Гомпа. Жіночий монастир у долині Катманду та скит Тулку Ург'єна Рінпоче, батька Мінг'юра Рінпоче.

Наланда Університет. Буддійський навчальний центр, який процвітав приблизно упродовж IV–XII століть. Розташовано в сучасному Біхарі, Індія. Його великі археологічні руїни зараз є об'єктом Всесвітньої спадщини ЮНЕСКО.

Наропа (1016–1100). Видатний учений, діалектик і настоятель легендарного буддійського університету Наланда. Усвідомивши недосконалість власного розуміння, Наропа покинув свою комфортну посаду, щоб навчатися у ексцентричного мандрівного йогіна Тілопи. Пізніше він передав ці вчення Марпі, своєму головному учневі.

Ненароджена. Належить до сутнісної пустоти всіх речей, яка існує за межами народження та смерті, а також за межами виникнення та припинення.

Нормальне усвідомлення. Використовується для повсякденної діяльності — як-от надсилання текстових повідомлень, керування автомобілем, приготування їжі та складання планів. Ум звернений назовні та зосереджений на зовнішніх явищах, створює дуалістичні відносини між тим, хто сприймає, та об'єктом сприйняття.

Нубрі. Етнічно тибетський район на півночі Непалу, де 1975 року народився Мінг'юр Рінпоче.

Ньошул Кх'єн Рінпоче (1932–1999). Народився в Тибеті. Після китайського вторгнення ледве втік з Тибету та зрештою оселився в Тімпу, Бутан. Він став шановним ученим і всіма улюбленим майстром; був одним із чотирьох головних учителів Мін'юра Рінпоче.

Оголене усвідомлення. Стан ума, в якому усвідомлення розпізнає себе, вільне від думок і понять.

Осел Лінг. Монастир Мін'юра Рінпоче в Катманду; також відомий як Тергар Осел Лінг.

Парнірвана. Ступа в Кушинагарі, Індія, присвячена смерті Будди Шак'ямуні.

Перебування в спокої (*санскр.*: shamatha). Відноситься до ума, який невимушено зберігає стійкість незалежно від зовнішніх обставин. Ця якість культивується через медитативне усвідомлення.

Перша істина Шляхетних. Щоб звільнитися від страждання, маємо спочатку вивчити природу того страждання та відчуті певні відчуття, що створюються цим стражданням.

Природа Будди (*санскр.*). Фундаментальна природа всіх істот — порожня, світла та милосердна сутність ума, яка розкривається на духовному шляху.

Просвітлення. Стан буття, в якому природа Будди — поєднання ясності й пустоти — реалізована цілком.

Пустота. Сутнісна природа всіх явищ. Повне визнання того, що всупереч загальноприйнятим уявленням, будь-яка зовнішня форма позбавлена тривалих якостей, матеріальності або незалежної індивідуальності — тобто порожня. Попри певні тонкі відмінності, слово «пустота» часто використовують як взаємозамінний термін з «абсолютною реальністю».

Розпізнання. Розпізнання на досвіді певної якості, яка раніше залишалася непоміченою. У тибетському буддизмі це зазвичай стосується розпізнання порожньої, світосайної природи ума.

Рінпоче (*тиб.*). «Дорогоцінний». Поважне звання.

Садгу. Індуїстське слово для позначення релігійного жебрака або того, хто відмовився від світського життя.

Салджай Рінпоче (1910–1999). Майстер *ретриту* в Шераб Лінг від 1985 року до кінця життя. Він навчався в монастирі Палпунг у Тибеті під керівництвом Одинадцятого Тай Сіту Рінпоче. Після китайського вторгнення втік до Сіккіму, де залишався до смерті Шістнадцятого Кармапи. Потім він пішов до Шераб Лінг, щоб бути з Дванадцятим Тай Сіту Рінпоче. Був одним із чотирьох головних учителів Мінг'юра Рінпоче та наставником під час його *ретриту* в Шераб Лінг.

Сансара (*санскр.*). Буквально «ходити по колу», цикл страждань і невдоволення, який тримається на невіданні й невмінні розпізнавати свою істинну природу.

Санкха (*санскр.*). Словосполученням «шляхетна санкха» називають спільноту просвітлених істот. «Звичайна санкха» — то є друзі, які поділяють шлях *дхарми*. Пишеться з великої літери, коли маємо на увазі одну з Трьох Коштовностей: Будда, Дхарма та Санкха.

Світ богів. Див. *Шість світів*.

Світосаяна пустота. Природа ума, яка є незбагненою та виходить за межі розумування, але виявляється як здатність пізнавати й переживати.

Сонам Чьодрон (нар. 1947 р.). Мати Мінг'юра Рінпоче, яка народилася в непальському районі Нубрі й зараз мешкає в Тергар Осел Лінг у Катманду.

Стійке усвідомлення. Див. *Медитативне усвідомлення*.

Ступа (*санскр.*). Округла споруда, яка символізує Будду. Часто використовується для розміщення реліквій просвітлених істот.

Страждання. Див. *Духа*.

Тай Сіту Рінпоче (нар. 1954 р.). Дванадцятого Тая Сіту в ньому розпізнав Шістнадцятий Кармапа, який і організував його інтронізацію в монастирі Палпунг у східному Тибеті та після Китайського вторгнення безпечно доставив його до Індії у шестирічному віці (разом із Шостим Мінг'юром Рінпоче).

Зрештою Тай Сіту оселився біля містечка Бір на північному заході Індії та створив монастир Шераб Лінг, де в 11 років почав навчатися Мінг'юр Рінпоче. Сьогодні він керує великою мережею монастирів Каг'ю, центрів *ретриту* та центрів *дхарми* по всьому світу, робить величезний внесок у процвітання тибетської *дхарми*. Він є одним із чотирьох головних учителів Мінг'юра Рінпоче.

Таші Дордже (1920–2017). Дід Мінг'юра Рінпоче по матері. Народився в Нубрі, Непал. Навчався в Тибеті саме під час вторгнення китайців. Шанований практик медитації та прямий нащадок імператора Трісронгдечена, який правив Тибетом у восьмому столітті.

Тергар (*тиб.*). «Тер» означає «скарб»; «гар» — «місце». Назва монастирів Мінг'юра Рінпоче, а також назва його міжнародної спільноти.

Тілопа (989–1069). Великий майстер і ексцентричний індійський йогін. Навчав Наропу, після чого той передав учення Марпі, а Марпа — Міларепі.

Тулку (*тиб.*). Перевтілення духовного майстра. Вважається, що така людина наділена підвищеним потенціалом для духовного розвитку.

Тулку Ург'єн Рінпоче (1920–1996). Батько Йонге Мінг'юра Рінпоче та один із найповажніших майстрів медитації ХХ століття. Народився в Кхамі, Тибет. Після китайського вторгнення в Тибет переїхав до Непалу й заснував два монастирі та багато навчальних центрів. Зрештою оселився у своєму жіночому монастирі Нагі Гомпа в долині Катманду. Сьогодні його спадок продовжують сини — Чокї Німа Рінпоче, Цікей Чоклінг Рінпоче, Цокні Рінпоче та Йонге Мінг'юр Рінпоче. Один із чотирьох головних учителів Мінг'юра Рінпоче.

Усвідомлення. Вроджена, постійно наявна здатність ума до пізнання поза розумом. Існує тільки одне усвідомлення, але ми відчуваємо те усвідомлення у три різні способи; див. нормальне усвідомлення; медитативне усвідомлення; чисте усвідомлення.

Цокні Рінпоче (нар. 1966 р.). Народився в Непалі. Старший брат Мінг'юра Рінпоче. Його вчення спираються на глибокий медитативний досвід і постійне спілкування із сучасним світом. Одружений, батько двох доньок. Багато подорожує. Служить настоятелем жіночих монастирів у Непалі й Тибеті, а також інших центрів практик і скитів у східному регіоні Тибету.

Чисте усвідомлення. Сприйняття, звільнене від поділу між суб'єктом і об'єктом. Недвоїсте сприйняття, не опосередковане розумуванням, спогадами, асоціаціями або відразою та жаданням. Чисте усвідомлення ґрунтується на визнанні пустоти; це поєднання пустоти та ясності, що веде на шлях звільнення.

Шаматха (санскр.). Див. *Перебування в спокої*.

Шантідева (685–763 рр. н. е.). Індійський майстер, який навчався в Університеті Наланда. Вважався посереднім учнем, аж поки не виступив перед асамблеєю зі своїми роздумами. Тепер його вчення — відоме як Бодгічар'я-аватара, або Шлях Бодгісаттви — високо цінують буддисти цілого світу за його яскравість, доступність і глибину.

Шість світів. Сфери сансаричного існування, що описують певні стани ума, які відповідають певним типам страждання. Вони не переживаються в суворо визначеній послідовності, але зазвичай їх подають у порядку зростання ступеню страждання: божественний світ гордині, напівбожественний світ ревнощів і заздрощів, людський світ пристрастей, тваринний світ невідання, світ голодних духів, де панує невситимість, та пекельний світ гніву й агресії.

Шістнадцятий Г'ялва Кармапа Рангджунг Рігпе Дордже (1924–1981). Духовний лідер традиції Карма-Каг'ю тибетського буддизму.

Ясність. Сутнісний аспект усвідомлення. Здатність ума до пізнання.

ПРО АВТОРІВ

Мінг'юр Рінпоче народився 1975 року в Нубрі, Непал. Молодший син відомого майстра медитації Тулку Ург'єна Рінпоче. Почав формальне навчання монаха в 11 років, а через два роки зайшов у свій перший трирічний *ретрит*. Сьогодні його вчення поєднує практичні та філософські дисципліни тибетського вишколу з науковими і психологічними напрацюваннями Заходу. На додачу до своєї ролі настоятеля трьох монастирів, він керує Тергаром — міжнародною спільнотою практиків медитації із сотнею центрів по всьому світу. Відомий тим, що подає практику медитації в зрозумілій і доступній формі.

У 36 років він таємно залишив свій монастир в Індії, щоби здійснити мандрівний ретрит, який тривав чотири з половиною роки; впродовж цих років він жив у гірських печерах і на сільських вулицях. Він є автором бестселера за версією *New York Times* «Радість жити; секретний ключ до науки бути щасливим» (*The Joy of Living: Unlocking the Secret and Science of Happiness*), а також «Радісна мудрість; осягнути зміни, здобути свободу і перетворити розгубленість на ясність — путівник ключовими практиками тибетського буддизму» (*Joyful Wisdom: Embracing Change and Finding Freedom and Turning Confusing into Clarity: A Guide to Foundation Practices of Tibetan Buddhism*). Його головна резиденція міститься в Катманду, Непал.

tergar.org

Гелен Творков є засновницею журналу *Tricycle: The Buddhist Review*, автором книжки *Zen in America: Profiles of Five Teachers* і співавтором (разом з Мінг'юром Рінпоче) книжки *Turning Confusion into Clarity: A Guide to Foundation Practices of Tibetan Buddhism*. Із буддизмом уперше познайомилася в Японії та Непалі в 1960-ті. Глибоко вивчала дзен і тибетську традицію. Почала навчатися у Мінг'юра Рінпоче 2006 року, а зараз більшу частину свого часу проводить між Нью-Йорком і Новою Шотландією.

Видання для організації дозвілля

Йонгей Мінг'юр Рінпоче і Гелен Творков

ЗАКОХАНИЙ У ВСЕСВІТ

Подорож монаха через Бардо життя й умирання

Перекладач *Євген Мірошниченко*

Наукові консультанти *Сергій Дудко, Олександр Савицький;*

Комітет буддійських перекладів «Розділи Предвічного Знання»

Літературний редактор *Тамара Клюкіна*

Коректор *Олена Журавель*

Редактор проекту *Костянтин Біляев*

Дизайнер макета і верстки *Олена Бідненко*

Підписано до друку 18.10.2023.

Формат 84×108 ¹/₃₂.

Гарнітура «Georgia». Друк офсетний.

Обл. вид. арк. 12,88.

Усі права застережено, жодну частину цього видання не можна відтворювати, зберігати в пошуковій системі або передавати в будь-якій формі і будь-якими способами: електронними, механічними, фотокопіювальними чи іншими — без попереднього письмового дозволу власника авторських прав.