Автор: Doberman
22.06.2020 00:00 - Обновлено 23.10.2022 05:27



Сидение (Дзадзен) — это нечто такое, что мы делаем всю жизнь

Существуют практики, которые работают со всем, то есть с эмоциями, мыслями, восприятием и ощущениями. Вместо вытеснения их из сознания и создания железной ограды, вместо их сквозного бурения мощным орудием нашей концентрации — мы открываемся им. Мы расширяем наше сознание всего, что происходит, шаг за шагом, от мысли к мысли, от появления к исчезновению, мы следим за сопутствующими эмоциями, и так все время. Вместо узкой фокусировки — предельно широкое осознание.

Задача состоит в том, чтобы стать более внимательным, бдительным к происходящему внутри и снаружи. Мы наблюдаем и ощущаем то, что есть, и позволяем ему быть дальше, не пытаясь ни удержать его, ни осмыслить, ни оттолкнуть. Чем яснее мы видим характер наших ощущений, эмоций и мыслей, тем сильнее становится наша способность смотреть сквозь них без искажений.

Сидение (Дзадзен) — это вовсе не то, чем мы должны заниматься в течение года или двух, стараясь добиться совершенства. Сидение (Дзадзен) — это нечто такое, что мы делаем всю жизнь. Нет предела раскрытию, которого может достичь человек. В конечном счете мы начинаем понимать, что являемся безграничной, беспредельной частью Вселенной. Нашей задачей на всю оставшуюся жизнь становится открыться этой беспредельности и суметь выразить ее. Появление все более тесных контактов с реальностью всегда порождает сочувствие к другим и изменяет повседневную жизнь. Мы начинаем иначе жить, иначе работать и иначе относиться к людям. Дзэн — это занятие, рассчитанное на всю жизнь. Это не просто сидение на подушке в течение тридцати-сорока минут в день. Практикой становится вся жизнь, двадцать четыре часа в сутки.

Во время сидения мы обнаруживаем, что первое, над чем нужно работать, — это вечно

занятый хаотический ум. Мы постоянно захвачены беспокойными мыслями. Задача практики — придать этим мыслям ясность и уравновешенность. Когда ум становится ясным и уравновешенным и его больше не захватывают объекты, может произойти раскрытие — и на секунду мы осознаем, кто мы есть на самом деле.
Наша жизнь — это жизнь маленького субъекта, который смотрит изнутри себя на какой-то объект. Но если вы имеете дело с чем-то ограниченным, например с телом или умом, и ищете нечто вне их, то это нечто становится объектом, который также ограниченный. И вы получаете нечто ограниченное, ищущее нечто ограниченное, и в результате приходите к еще большему недомыслию.
Все мы потратили много лет на то, чтобы построить обусловленное отношение к жизни. Существует «я» и существует «вещь» вне меня, которая может либо повредить, либо доставить мне удовольствие. Всю свою жизнь мы пытаемся избежать того, что причиняет вред или неприятности. Мы обращаем внимание на объекты, людей или ситуации, которые, по нашему мнению, могут причинить боль или доставить удовольствие, стремясь избежать первых и добиваясь вторых. Так поступают все без исключения. Мы отделяемся от жизни, рассматриваем ее, анализируем, судим, ищем ответа на вопросы: «Что сделать, чтобы этого избежать? Может ли это доставить мне удовольствие, или я должен от этого бежать?» Мы заняты этим с утра до вечера. Под внешней любезностью и благополучием скрывается страшное беспокойство. Стоит глубже заглянуть в любого, и вы увидите страх, боль и беспокойство, готовые выйти из-под контроля. Все мы умеем так или иначе скрывать это состояние. Мы слишком много едим, слишком много пьем, слишком много работаем. Мы слишком много смотрим телевизор. Мы постоянно делаем что-нибудь, чтобы скрыть свое экзистенциальное беспокойство. Некоторые люди живут так до самой смерти. С годами становится все хуже и хуже. То, что может выглядеть не таким уж плохим, когда вам двадцать пять, в пятьдесят становится просто страшным. Всем известны люди, которых с тем же успехом можно было бы считать мертвыми: они настолько находятся в плену своих узких суждений, что все вокруг им причиняет такую боль, как будто это происходит с ними самими. Пропадает гибкость и радость жизни. Такая мрачная перспектива ждет всех нас, если мы не опомнимся и не осознаем тот факт, что надо что-то делать, что мы нуждаемся в специальных занятиях. Смотря сквозь окружающий нас мираж, и видите, что существует «я», отдельное от «эго». Наши занятия рассчитаны на то, чтобы сократить расстояние между ними. Только в том случае, если вы станете единым целым с объектом, вы сможете сказать, что живете.
То, чего вы достигнете, это не просветление. Это отсутствие чего-то. Всю свою жизнь вы шли вперед, вслед за чем-то, преследуя какую-то цель. Пробуждение ставит точку, и в тоже время запятую. Но говорить об этом бесполезно. Каждый должен сам пройти через это. Подмена невозможна. Если бы вы могли прожить тысячу лет и полностью посвятить их чтению книг по этому вопросу, вы все равно ничего не добились бы. Приступайте к практике и практикуйте со всей своей энергией всю оставшуюся жизнь.
Я вообще не считаю, что мы должны освобождаться от чего бы то ни было. Я считаю, что единственное, что мы должны сделать, — это все осознать. Если мы будем заставлять свой ум что-то делать, мы опять вернемся к тому самому дуализму, от которого хотим избавиться. Лучший способ освобождения от мыслей — замечать возникающие мысли и осознавать их. «О, да, я опять делаю то же самое», — и, не выражая к этому никакого отношения, возвращаться к чистому переживанию

настоящего момента. Так что будьте терпеливы. Мы можем делать это десятки тысяч раз, но ценность практики как раз и состоит в постоянном возвращении ума к настоящему, снова, снова и снова. Не ищите какого-нибудь удивительного места, где не будут возникать мысли. Поскольку мысли в своей основе нереальны, в какой-то момент они начнут становиться более туманными и менее настоятельными, и мы обнаружим, что существуют определенные периоды, когда они полностью исчезают, потому что мы видим, что они нереальны. Со временем они блекнут, хотя мы даже не знаем, как это происходит. Мысли — наша попытка защитить себя. Никто в действительности не хочет от них отказаться, они — это то, к чему мы привыкли. Способ, с помощью которого можно в конечном счете понять их нереальность — это как раз позволить фильму продолжаться дальше. Но после того, как вы увидите этот фильм пятьсот раз, уверяю вас, он вам наскучит!
Существует два вида мыслей. Ничего нет плохого в мыслях, возникающих в процессе того, что я называю «техническим мышлением». Мы вынуждены думать о том, чтобы пройти отсюда туда, или испечь торт, или решить какие-то физические проблемы. Такое использование ума прекрасно. О таких мыслях нельзя сказать, что они реальны или нереальны — они как раз то, что они есть. Но мнения, суждения, воспоминания, мечты о будущем — девяносто процентов мыслей, которые крутятся в голове, по существу нереальны. И мы проходим свой путь от рождения до смерти — если только не проснемся — тратя на них большую часть жизни. Самая страшная часть сидения (и она действительно страшная, можете мне поверить) — это когда вы начинаете видеть, что на самом деле приходит вам на ум. При этом люди испытывают шок. Мы видим, насколько мы ожесточены, пристрастны и эгоистичны. Мы обладаем всеми этими качествами, потому что жизнь, отвечающая обычным стандартам, основана на фальшивом мышлении, которое приводит к подобному состоянию. Люди в своей основе хороши, добры и сострадательны. Но для того, чтобы открыть эти глубоко спрятанные сокровища, нужно провести глубинные раскопки.



Автор: Doberman
22.06.2020 00:00 - Обновлено 23.10.2022 05:27



