

УДК 294.321
Д15

Переклад з англійської Г. Ровенських

The Dalai Lama, Jeffrey Hopkins
The Heart of Meditation.
Discovering Innermost Awareness

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, whether electronic, mechanical, photocopying, recording or other kind, without the prior permission in writing of the owners.

Усі права застережено. Жодну частину цієї публікації не можна відтворювати, зберігати в системі пошуку інформації чи передавати в будь-якій формі будь-яким способом — електронним, механічним, ксерокопіюванням або іншим способом — без попереднього письмового дозволу власника.

Д15 Серце медитації. У пошуку глибинної усвідомленості / Далай-лама ; Пер. та ред. Дж. Гопкінс (за матеріалами усних виступів) ; Пер. з англ. Г. Ровенських. — К. : Вид. група КМ-БУКС, 2019. — 144 с.

ISBN 978-966-948-362-1

Далай-лама XIV — один із найшанованіших духовних лідерів сучасності, відомий своїм вмінням доступно мовою пояснювати глибокі істини, — докладно розповідає, як серед усіх станів, через які проходить людина, що медитує, виявити найвищий, найтонший та найбільш просунутий стан глибинної усвідомленості. Автор звертається передусім до тих, хто вже вивчав тибетський буддизм, однак книга стане справжнім відкриттям і для досвідчених практикуючих, і для початківців.

УДК 294.321

© The Dalai Lama Trust, 2016
© Г. Ровенських, переклад, 2017
© ТОВ «Видавнича група
КМ-БУКС», 2019

ISBN 978-966-948-362-1

ЗМІСТ

Передмова..... 7

ЧАСТИНА ПЕРША *Буддійський шлях*

1. Мої цінності.....	14
2. Співчуття. Ази практики.....	21
3. Медитація. Спрямування сили розуму.....	26
Природа розуму.....	29
Техніка.....	31
4. Знання. Мета концентрації.....	33
Почніть із себе.....	35
Прогрес на шляху до просвітлення.....	37
Чим визначається стан Будди.....	41

ЧАСТИНА ДРУГА

Вступ до вчення Великої Досконалості

5. Основоположний принцип, загальний для всіх шкіль тибетського буддизму.....	47
---	----

Глибинна усвідомленість як базис усіх різновидів свідомості.	49
Розпочніть практикувати прямо зараз.	50
6. Чисте світло первозданного розуму.	51
Ніякої напруженості.	51
Основоположне значення розуму з чистого світла.	52
Різновиди текстів.	53

ЧАСТИНА ТРЕТЯ

Коментарі до поеми Патрала Рінпоче «Три настанови на шляху до суті»

7. Перша настанова. Вступ до глибинної усвідомленості.	57
Розслаблення.	58
Зупинення потоку думок.	59
Шок.	60
8. Найкращий спосіб відпочити.	65
Рівні свідомості.	65
Чисте світло на всіх рівнях свідомості.	77
9. Всемогутній Діамантовий Розум.	79
Спрямування уваги у простір.	80
Виявлення глибинної усвідомленості.	80
10. Друга настанова. Підтримка медитативного стану.	83
Жодної небезпеки.	84
Небо та хмари.	85
Зустріч Матері та Дитяти.	86

Чисте світло смерті.	86
Чисте світло Матері та Дитяти у поемі.	88
Як залишатися всередині досвіду.	89
Як впоратись із втручанням.	90
Подібність внутрішньої та зовнішньої медитацій.	90
Три способи позбавлення розуму від концепцій.	91
11. Поступовий прогрес.	94
Небезпека.	95
Прийняття рішення.	96
12. Третя настанова. Звільнення свого «Я».	98
Простір непричетності.	99
Ключова відмінність.	101
Впевненість.	103
13. Унікальність трьох настанов.	104
Альтруїзм.	105
Велич шляху.	105
Тріада «бачення – медитація – поведінка».	108
Останні рядки поеми.	113

ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА

Порівняння традицій Старої та Нової перекладацьких шкіл

14. Основні структури Старої перекладацької школи Великої Досконалоості.	117
Дві істини.	117

Фундамент, шляхи та плоди	120
Особливе значення поняття «медитація»	124
15. Порада	129
Додаток. «Три настанови на шляху до суті», автор Дза Патрул Джигме Чокі Вангпо (Патрул Рінпоче)	132
Рекомендована література	136
Предметний покажчик	138

ПЕРЕДМОВА

Перед вами — дивовижна книга, в якій Його Святість Далай-лама ділиться дуже особистими подробицями свого досвіду в медитації. Влітку тисяча дев'ятсот вісімдесят четвертого року він готувався до лондонської лекції, яка була присвячена надихаючій поемі видатного тибетського йога. Я мав супроводжувати Його Святість як перекладач, тому прямо там, у своєму кабінеті у Дхарамсалі, в Індії, він задалегідь роз'яснив мені сенс цієї поеми. У цій книзі я поєднав інформацію, яку отримав під час наших із ним приватних розмов, із матеріалами публічних виступів Далай-лами у Камден-центрі, аби читачі отримали найповніше уявлення про те, як вийти за межі хаотичного мислення і потрапити до простору чистої глибинної усвідомленості. Мета полягає в тому, щоб використати порожнечу між думками як сходи до початкового рівня усвідомленості, а згодом побачити, що можна спуститися ще глибше.

Книга складається з чотирьох частин. У першій із них Далай-лама висвітлює контекст, у якому використовуються надзвичайно правдиві вказівки поеми, і роз'яснює пораду, надану наприкінці цього дивовижного тексту. За-

пропоновані пояснення є корисними для всіх, хто хоче по-справжньому навчитися співчувати живим істотам і пізнати природу різноманітних явищ, осіб і предметів. У другій частині він знайомить читача із системою Великої Досконалої і визначає глибинну усвідомленість як її основоположний принцип, загальний для усіх шкіл тибетського буддизму. В третій частині Далай-лама коментує натхненну поему та висвітлює її основну ідею за допомогою послідовного аналізу так званих «трьох настанов на шляху до суті», які допоможуть відповісти на такі запитання: як розпізнати в собі глибинну усвідомленість, як підтримувати стан глибинної усвідомленості за будь-яких обставин і як позбутися хаотичного мислення. Перші три частини тісно пов'язані та переходять з одної в іншу: тренуючись у співчутті до всіх живих істот, ви поступово руйнуєте стіни на шляху до продуктивних і творчих мислення та поведінки, а досліджуючи природу людського розуму, навколишні об'єкти та самих себе, ви позбуваєтесь спокусливої звички конкретизувати всі явища навколишнього світу і навчаєтесь використовувати порожнечу між думками для глибших роздумів. У четвертій частині Далай-лама надає більш розширені роз'яснення щодо особливих духовних питань, наприклад таких, як поняття двох істин: істини у звичайному розумінні та істини у її кінцевому значенні. Також Його Святість розповідає про справжню чистоту, внутрішню та зовнішню світло, засоби поступового зменшення схильності до концептуального мислення, особливу потребу сучасного світу в людях, які досягли стану глибинної усвідомленості і можуть підтримувати його в собі, та про способи пошуку чистого світла розуму на будь-якому рівні свідомості. Усі

чотири частини підсилюють одна одну, тому, залежно від ваших бажань і потреб, ви можете приділяти кожній із них різний ступінь уваги.

Від себе хочу додати, що та поїздка до Лондона на серію лекцій Далай-лами в Камден-центрі була однією з найяскравіших подій мого життя. Справа в тому, що мої предки з обох боків — як Гопкінси, так і Адамси — жили в Америці з часів Американської революції і мали англійське походження. Тож мені було вкрай цікаво відвідати історичну батьківщину своєї сім'ї та з'ясувати, чи відчую я бодай якийсь внутрішній зв'язок з Англією. Далай-лама зупинився в будинку дуже гостинних і щирих людей — пацифіста, екуменіста та фемініста, високоповажного Едварда Ф. Карпентера, декана Вестмінстеру в 1974–1986 роках, та його дружини Ліліан. Мене тим часом поселили в апартаментах при Ліберальному клубі, в декількох кварталах від них, і щоб дістатися будинку подружжя Карпентерів, я мав іти по Даунінг-стріт, де жив і працював прем'єр-міністр. Там у мені несподівано прокинувся внутрішній неповнолітній правопорушник, який одного разу навіть надихнув мене зробити кілька кроків у напрямку до будинку номер 10 і довго витріщатися на його двері, змушуючи охоронців дуже нервувати.

Другого липня Ліліан Карпентер повела мене до величозного, але дещо гнітючого Вестмінстерського абатства, де між нами відбулася дуже цікава розмова. Ми чудово провели час, обговорюючи великих правителів Англії, чії кам'яні скульптури нас оточували, і з кожною хвилиною розмови я відчував, як, усупереч своїм власним сподіванням, а також гостинності та щирості Ліліан, я дедалі більше віддалявся від своїх предків-англійців.

Наступного дня я повернувся до Вестмінстерського абатства, щоб перекладати лекцію Далай-лами. Хор хлопчиків звучав, неначе хор янголів, Далай-ламу представили публіці, і перше, що він сказав, було: «Мене не цікавлять будівлі». Він зробив красномовний жест рукою, показуючи, що має на увазі, зокрема, і будівлю Вестмінстерського абатства. Буде доречним згадати, що це був його перший публічний виступ у Лондоні. Вимовивши цю фразу, Його святість замовчав, аби дати мені час на переклад. Я не розумів, до чого він це сказав, і куди ця промова заведе, адже тексту виступу в мене не було. Я твердо переконаний у тому, що слова тибетських лам треба перекладати буквально та повністю, не оминаючи гострих кутів, але надруковані тексти лекцій завжди допомагають швидше знайти доречне слово. Цього разу я був позбавлений такої підтримки, і єдиний контекст, який у мене був, — це контекст дуже і дуже душевного ставлення лондонців до будівлі абатства! Але це не мало значення. Зрештою, то була точка зору оратора, а я мав лише перекладати все, що він казав. І саме це я й зробив. То був другий приїзд Далай-лами до Англії, але під час першої подорожі він не проводив публічних виступів, тож слухачі лекції, так само як і я, не знали, на що очікувати. Аудиторія реагувала дуже мляво.

Я дивився на обличчя в залі і не бачив на них ані обурення, ані зацікавленості, неначе Далай-лама і не вимовив свою першу фразу. Його святість продовжив: «Мене цікавить тільки те, що відбувається в голові та в серці кожного з вас». Нині він часто вимовляє цю фразу. В якомусь сенсі це його візитна картка, цитата, яку знають скрізь. Але тоді, у Вестмінстерському абатстві, я продовжував стежи-

ти за реакцією публіки, і вона, як і на самому початку, була дуже стриманою. Якщо слова Далай-лами і вразили слухачів, то цього не було помітно ззовні, але якимось чином я відчув, що ставлення до нього трохи змінилося на краще.

Його святість завжди говорив те, що думав, і повільно, крок за кроком, світ оцінював феноменальність цієї людини, яка закликала і продовжує закликати нас дивитись у саму суть речей. Минув час, але основний послід залишився незмінним. Єдине, що змінилося, — це визнання тибетського лідера як Лами для всього світу.

Хочу поділитися з вами однією кумедною історією. Перед тим, як приїхати до Лондона, Далай-лама відвідав Единбург, Глазго, Ковентрі та інші міста, і впродовж усієї подорожі ми тільки й чули: «П'ятого липня він виступатиме в Альберт-холі!». Складалося враження, що це найпрестижніше місце для виступів у Великобританії. І це насправді дивовижне місце: п'ять балконів оточують сцену таким чином, що всі відвідувачі з будь-якої відстані чують і бачать усе, що на ній відбувається. Це допомагає створити в залі дуже інтимну атмосферу. Неймовірно відчуття! Кожен глядач сидить настільки близько до сцени, що практично може покласти лікті прямо на неї. Так ось, під час виступу в Альберт-холі в першому ряду на невеликій відстані від Далай-лами і від мене сидів хлопець, який ближче до закінчення лекції гучно відкрив пляшку із содовою. Його святість не звернув на це уваги, але я стояв зовсім близько до того хлопця і почав хвилюватися, чи не чекає він на влучний момент, коли я трохи відхилюся, щоб плеснути содову Далай-ламі в обличчя. Але нічого подібного не сталося, виступ пройшов добре. Після завершення лекції декан Вестмінстеру виступив

із заключною промовою, і ми пішли в напрямку виходу зі сцени. Хлопець у першому ряду все ще непокоїв мене, тому я звернувся до тибетських охоронців Його Святості і попросив їх бути уважнішими, коли Далай-лама проходить повз хлопця з пляшкою. Але замість «хлопця з пляшкою» вони почули щось на кшталт «хлопець з шапкою» і застосували посилені заходи безпеки. Потім очевидці ще довго з мене глузували.

Після успішної лекції «Мирний розум – мирні дії» в Альберт-холі Його Святість повернувся до меншої аудиторії лондонського Камден-центру, де за день до того розпочав чотириденну серію семінарів на тему буддійської доктрини про взаємозалежність усіх світових явищ. Після останнього семінару він додатково прочитав п'ять лекцій про натхненну поему, якій присвячена ця книга.

Книга насичена великою кількістю інформації та значною мірою відображає глибину тибетської медитативної культури, сповненої доброти і практичності. Це блискучий взірець величі тибетської цивілізації, яка досі має наймовірний вплив на країни Азії та, зрештою, збагачує весь світ.

Д-р Джеффри Гопкінс,
Голова Інституту тибетології Середнього шляху,
почесний професор буддійських досліджень
Вірджинського університету

ЧАСТИНА ПЕРША

Буддійський шлях