

Станьте экспертом или станьте Буддой

Дзен Мастер Ву Бонг

ВОПРОС: После нескольких дискуссий о соотношении практики Дзэн и психотерапии, я пришел скорее к выводу, нежели к вопросу о том, что это различные пути для достижения одной и той же цели. Следует ли мне просто сидеть с чем-то и позволить этому раствориться, или лучше сидеть и говорить об этом в психотерапевтическом ключе?

ОТВЕТ: Мне часто задают этот вопрос. Иногда он возникает в середине ретрита. Сначала я думал: не спрашивают ли меня об этом только потому, что я психотерапевт? Не тешат ли они свое интеллектуальное любопытство посреди ретрита? Если причина такова, это значило бы для меня достижение обратного результата. Но впоследствии я начал сознавать, что в некоторых случаях этот вопрос следует понимать так: Какова роль моей эмоциональной жизни в практике Дзэн? Или: Отводится ли хоть какая-то роль моей эмоциональной жизни в практике Дзэн? Конечно, практика может строиться на основе различных подходов и форм обучения. Например, в практике Дзэн существует жесткий подход, когда для того, чтобы открылось нечто, вам необходимо что-то отбросить и мужественно подготовиться к тому, что из-под вас будет вышиблена опора. Это встреча лицом к лицу с суровым положением вещей, когда ты лишен всякой опоры. Другие же, напротив, подходят к практике Дзэн с позиции принятия, растворения, теплых объятий и согласия. Это разные оттенки и разное отношение. Направление практики в обоих случаях одно, но нюансы распределены по-разному.

Если человек не совсем уверен в выборе своего направления, в том, что именно ему необходимо и как следует идти, на него оказывает влияние передача таких качеств, как жесткость, открытость, или теплота. Один учитель может сказать: "Крепко вцепитесь в великий вопрос и не отпускайте его как если бы от этого зависела вся ваша жизнь. Нет ничего важнее этого великого вопроса: "Что я?" или "Кто я?" Хватайте его и не отпускайте." Этакое жесткое, подобное самурайскому, отношение. Но другой учитель может сказать: "Как только вы подняли этот вопрос, это уже просветленный ум." Просто будьте собой. Кто я? Не знаю. Вот оно!

Дзэн практика может включать в себя элементы терапии, но это не терапия. Многие формы терапии построены на перемене разных отношений, тогда как практика Дзэн главным образом нацелена на то, чтобы все очистить и видеть таким, каково оно есть. Иногда людям необходима помощь терапевта для того, чтобы высказать определенные вещи. Если то, за что они держатся, очень тонко и специфично связано с некоторым "комплексом", то есть со специфичным и ограниченным способом существования в мире, тогда им необходим тот, кто искусно умеет распознавать "комплексы" и помогает найти ритм жизни, который

будет эффективным и оптимальным. Им даже может понадобиться помощь в осознании того, почему они ощущают необходимость своего комплекса! Это то, чем занимается психотерапия. Существует множество различных видов психотерапии, наряду с множеством различных стилей практики Дзэн.

В: В Школе Дзэн "Кван Ум" мы ставим акцент на том, что Дзэн — это повседневный ум, ничего особенного. Но, кажется, существует стиль Дзэн, нацеленный на достижение глубокого просветления. Не могли бы вы прокомментировать это различие?

О: Что такое глубокое просветление?

В: Я не знаю, но в других школах, кажется, ставится акцент на достижении просветления. Это мне непонятно. Не могли бы вы пояснить?

О: Когда вы вставая с постели, ставите ногу на пол, это первый момент просветления. Затем вы отправляетесь в ванную и смотрите на себя в зеркало. Это второй момент просветления. (Это то, что вы называете "внезапным пробуждением"). После этого приходит момент просветления чистки зубов. То есть нужно быть внимательным и чистить, чистить, чистить. В моем возрасте самадхи чистки зубов становится очень важным! Но нет ничего важнее следующего шага, которым становится самадхи кипячения чая. Я слышал, что поэт Гарри Шнайдер во время Корейской войны хотел посетить Японию, и японские чиновники создавали ему проблемы. В частности, они требовали от него доказательств того, что он американский поэт. Он сел и написал для чиновника по эмиграции стихотворение:

Заваривая чашку зеленого чая, я остановил войну.

Я верю в то, что этот стих стал его визой в Японию. Поэтому самадхи кипячения чая тоже очень важно!

Мы акцентируем момент глубокого просветления, но каждый новый опыт — это шанс достичь глубокого просветления. Если любой опыт является глубоким просветлением, тогда зачем вообще употреблять слово "глубокое"? Это все равно что водрузить на вашу голову еще одну голову, или, как говорили древние китайские мастера Дзэн, это все равно что пририсовать змее ноги. Даже если вам покажется, что змея выглядит так, как будто ей недостает ног, это не так! Также и слово "глубокое" изначально вовсе не является необходимым. Оно лишнее.

В Лотосовой сутре подчеркнута тема искусной лжи. На трехсот страницах сутры есть несколько притч, в которых главный персонаж либо произносит ложь, либо уловками вынуждает людей сделать то, чего они обычно не делают. Там есть притча об искусном враче, сыновья которого в его отсутствие приняли какие-то его сильные лекарственные препараты. Вернувшись, он увидел, что все они, мучась отравлением, катаются по полу, и приготовил противоядие. Одни из его детей тут же приняли лекарство и пришли в норму, другие отказались его принять.

"Мне невыносим его запах. Мне не нравится его цвет." Отравление ввергло их в иллюзию! Они придавали значение дурному запаху и неприглядному для них цвету! Отец сказал им: "Дети, скоро я умру. Сейчас я ухожу чтобы закончить некоторые дела. Лекарство я оставлю у вас." Он ушел и вскоре отправил к детям посыльного, который сообщил: "Ваш отец умер." На самом деле он не умер. Итак, это была ложь, он нарушил одну из пяти заповедей. Услышав эту ложь о смерти отца, они были шокированы и подавлены горем. Они решили, что нужно принять лекарство, оставленное для них отцом. Они приняли его и затем он вернулся. Подобно этому, слова "глубокое просветление" или "сатори" или "кенсе", или другие подобные слова, — большая ложь. Но это к тому же искусная ложь. Если люди упрямы как ослы, вам нужно бить их, и тогда они будут практиковать! Или же тем, кто любит конфеты, предлагаются конфеты. "Просветление" — это всего лишь вспомогательное слово. "Просветление" — это дерьмо быка. "Глубокое просветление" — это дерьмо слона! "Полное просветление" — это дерьмо носорога! Но оно помогает некоторым, а потому является лекарством. Проблема в том, что если вы слишком привязываетесь к представлениям о нем, или думаете, что практика должна всегда быть жесткой, упорной и трудной для того, чтобы настал момент глубокого прорыва, тогда просветление преграждает вам путь подобно большим железным воротам.

В традиции Дзэн есть такие высказывания как "даже золотая цепь сковывает", или "даже золотой песок в глазу ослепляет". Если вы поднимете пыль с пола и вотрете себе в глаза, то перестанете видеть. Тоже самое и с золотой пылью, хотя она стоит больших денег! Будда в нашем Дзэн центре в Провиденсе вызолочен. Это значит, что он сплошь покрыт золотой пылью. Кому-то кажется, что Будду надо почистить, и они начинают тереть его. Золотое покрытие в некоторых местах стирается. Его нужно восстанавливать, а это весьма накладно. Накладное просветление! Итак, золотая пыль более ценна, чем пыль с пола, но какая бы из них не попала вам в глаза, вы все равно не сможете видеть. Если вы будете слишком привязаны к представлениям о просветлении, это также ослепит вас.

Иногда подходящим лекарством становится интенсивная практика. Иногда верное лекарство — практиковать легко, или просто позволять практике продолжаться. Иногда верное лекарство — вообще не говорить об этом. Просто заварить чашку чая для прекращения войны — это верное лекарство, а говорить о глубоком просветлении — это специфический метод. Поэтому некоторым говорится, что они должны сидеть, погружаться в коан, вживаясь в него. То, что вы можете извлечь из этого пользу, еще не значит, что это единственно верный путь. Иначе это станет вашей проблемой.

Из книги "Открытый рот — уже ошибка" Primary Point Press, 1997
