



ЙОНГЕ МИНГЬЮР РИНПОЧЕ

ПРЕВРАЩАЯ
ЗАБЛУЖДЕНИЕ
в ЯСНОСТЬ

*Руководство по основополагающим практикам
тибетского буддизма*

под редакцией Хелен Творков | вступительное слово Матве Рикара

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Йонге Ринпоче

**Превращая заблуждение
в ясность. Руководство
по основополагающим
практикам тибетского буддизма.**

«ИД Ганга»

2014

УДК 294.3
ББК 86.35

Ринпоче Й. М.

Превращая заблуждение в ясность. Руководство по основополагающим практикам тибетского буддизма. / Й. М. Ринпоче — «ИД Ганга», 2014 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-9907427-2-7

В этой книге собраны наставления известного современного учителя тибетского буддизма Йонге Мингьюра Ринпоче по основополагающим, или предварительным, практикам нёндро. В них отражена самая сущность этих основополагающих практик, их бесконечная глубина и безграничное богатство смысла. Конкретные указания разъясняют практические аспекты нёндро, а многочисленные примеры из собственного опыта Ринпоче и его учителей вдохновляют и придают уверенности вступающему на этот путь.

УДК 294.3

ББК 86.35

ISBN 978-5-9907427-2-7

© Ринпоче Й. М., 2014

© ИД Ганга, 2014

Содержание

Вступительное слово	6
Благодарности	9
Часть первая	11
1. Первые шаги	11
Восемь шагов базовых практик	12
Четыре общие и четыре особые практики	18
Счастье	23
Передача	24
Четыре особые практики нёндро	25
Важность первых шагов	28
2. Медитация. Необходимый инструмент	29
Осознавание	30
Учимся медитировать	31
Знакомство с умом-обезьянкой	35
Медитация осознания	38
Создание намерения	45
3. Воспоминания о моих гуру	49
Тулку Ургьен Ринпоче	49
Его Преосвященство Тай Ситу Ринпоче	50
Селдже Ринпоче	52
Ньошул Кхен Ринпоче	53
Роль гуру	56
Часть вторая	57
4. Первая мысль, обращающая ум к Дхарме: драгоценное человеческое рождение	57
Восемь свобод и десять дарований	58
Шесть миров сансарического существования	59
Десять дарований	67
Конец ознакомительного фрагмента.	68

Йонге Мингьюр Ринпоче и Хелен Творков Превращая заблуждение в ясность. Руководство по основополагающим практикам тибетского буддизма



YONGEY MINGYUR RINPOCHE
with Helen Tworkov

Turning Confusion Into Clarity
A Guide to the Foundation Practices of Tibetan Buddhism
Foreword by *Matthieu Ricard*

Snow Lion
Boston & London
2014

By arrangement with Snow Lion
An imprint of Shambhala Publications, Inc. 4720 Walnut Street #106, Boulder, CO 80301 USA
www.shambhala.com

Публикуется по согласованию с издательством «Шамбала Пабליкейшнз», Боулдер, Колорадо, США, и Агентством Александра Корженевского

Вступительное слово *Маттье Рикара*
2-е издание

Перевод с английского Ольги Турухиной

© Yongey Mingyur Rinpoche, 2014
© Перевод на русский язык. О. Турухина, 2015
© Издание на русском языке, оформление. ООО ИД «Ганга», 2015–2018

Вступительное слово

Йонге Мингьюр Ринпоче одновременно является моим учителем и сердечным сыном нескольких из моих коренных духовных наставников. Поэтому для меня писать предисловие к его глубинному учению так же неуместно, как пользоваться фонарём в солнечный полдень. Таким образом, всё написанное ниже – скорее, подношение его мудрости и мастерам линии преемственности учения.

В своей книге «Будда, мозг и нейрофизиология счастья» Мингьюр Ринпоче пишет: «К сожалению, когда мы пытаемся исследовать ум, одним из основных препятствий, с которыми мы сталкиваемся, оказывается закоренелая и зачастую бессознательная убеждённость в том, что „мы родились такими, какие мы есть, и, что бы мы ни делали, это уже не изменить“. Я испытывал такое же пессимистическое чувство безысходной тщетности в детстве и многократно видел его отражения в своей работе с людьми по всему миру. Идея о том, что мы не можем изменить свой ум, даже не выходящая на поверхность сознательного мышления, препятствует любым попыткам подобного изменения и трансформации... [Однако] во время своих разговоров с учёными по всему миру я с изумлением обнаружил в научном сообществе практически единодушное согласие с тем фактом, что устройство нашего мозга создаёт реальные возможности изменять качество нашего повседневного опыта».

Такое соединение историй из личного опыта, глубоких прозрений о человеческом уме и увлечённой открытости современному пониманию – один из отличительных знаков той выдающейся лёгкости, с которой Мингьюр Ринпоче представляет глубочайшие учения буддизма, а также отвечает на вопросы, столь важные для современного мира. Ринпоче применяет свои замечательные навыки в этой книге. Он даёт нам всеобъемлющие учения по базовым практикам, содержащие наставления, необходимые для их выполнения традиционным, аутентичным способом. Особенным книгу делает то, что эти традиционные наставления перемежаются с вдохновляющими воспоминаниями, историями о великих мастерах и глубоко личными воспоминаниями о духовном пути Ринпоче, благодаря которым учения оживают.

Также существенно, что в этой книге Ринпоче решил дать пространные наставления о базовых практиках, в то время как в наши дни многие практикующие жаждут выполнять лишь так называемые продвинутые практики. Однако Кьябдже Дуджом Ринпоче (1904–1987) писал: «Рождение в потоке твоего ума понимания смысла Великого совершенства зависит от этих базовых практик».

Этот взгляд является отражением взглядов великих мастеров прошлого. Например, Дрикунг Джигтен Гонпо (1143–1217) сказал: «Другие традиции признают глубинными основные практики, мы же считаем глубинными предварительные практики».

Если у читателей этой книги появится такой прочный фундамент, он естественным образом поддержит все остальные практики. Какими бы потрясающими ни казались дальнейшие практики, без базовых практик их постигнет та же участь, что и замок, построенный на поверхности замёрзшего озера. Подобно тому как замок этот неизбежно уйдёт под воду с наступлением тёплых весенних дней, возвышенные воззрения людей, считающих, что они способны обойтись без базовых практик, обрушатся при столкновении со сложными внешними обстоятельствами. Дилго Кхьенце Ринпоче (1910–1991) часто говорил: «Легко быть хорошим практикующим, когда ты сыт и тебя греет солнце. Настоящая проверка для практикующего медитацию – это столкновение с неблагоприятными условиями».

Однажды какой-то человек пришёл к Шечену Рабджаму Ринпоче, внуку Кхьенце Ринпоче, чтобы обсудить свои трудности. Посетитель начал с рассказа о том, как замечательно продвигается его практика Великого совершенства, как чудесно просто «пребывать в воззрении», а потом добавил: «Но, знаете, я не могу находиться в том дхарма-центре. Люди там такие

неприятные, я не могу с ними поладить». Когда Рабджам Ринпоче предложил ему в таких ситуациях практиковать учения, относящиеся к тренировке ума, человек ответил: «Ох, это так сложно». В общем, этот человек считал, что практика самого глубинного учения, являющегося вершиной буддийского пути, проста, однако учения, с которых мы должны начинать, слишком сложны для применения.

После того как человек ушёл, Рабджам Ринпоче вспомнил, что великий йогин Шабкар Цодруг Рангдрол (1781–1851) говорил о подобных случаях: «Некоторые люди притворяются, что могут жевать камни, хотя неспособны разжевать даже масло».

В своей автобиографии Шабкар добавляет: «В наши дни люди говорят: „Нет нужды тратить силы на предварительные практики. К чему всё усложнять? Достаточно практиковать махамудру, лишённую усложнений“. Не слушайте этой пустой болтовни. Как может тот, кто не бывал на берегу моря, рассуждать о том, каково оно?»

Итак, с чего нам начать? Чтобы действительно сделать осмысленные шаги на пути трансформации, мы должны внимательно приглядеться к себе. Мы должны спросить себя: «Что я делаю со своей жизнью? Каковы до сих пор были мои приоритеты? Что я могу сделать с оставшимся у меня временем?» Разумеется, подобные размышления имеют смысл лишь в том случае, если мы считаем перемены желательными и возможными. Проверьте, нет ли у вас мысли: «В моей жизни и окружающем мире ничего не нужно улучшать?» Возможны ли перемены? Каждый из нас решает для себя.

Следующий вопрос: каким должно быть направление перемен? Если мы пытаемся подняться по общественной или карьерной лестнице, чтобы разбогатеть и окунуться в наслаждения, уверены ли мы, что, став нашими, вещи эти надолго гарантируют нам удовлетворение? На этом перекрёстке, когда мы спрашиваем себя, какими действительно должны быть наши цели, нам следует быть честными с самими собой и не довольствоваться поверхностными ответами.

С точки зрения буддизма ответ заключается в том, что человеческая жизнь невероятно ценна. Разочарования, с которыми мы сталкиваемся, не означают, что жить вообще не стоит. Однако мы пока не установили, что именно наполняет её смыслом.

Учения великих буддийских мастеров – это не случайные рецепты. Это настоящие проверенные путеводители, рождающиеся из живого опыта знатоков духовного пути, обладающих выдающимися знаниями и ясно понимающих механизмы возникновения счастья и страдания.

Мы часто говорим: «Сначала я разберусь со своими насущными делами и закончу все проекты, и когда всё будет сделано, моё видение станет яснее и я смогу посвятить себя духовной жизни». Но, говоря это, мы обманываем себя самым печальным образом. Как написал Джигме Лингпа (1729–1798) в «Сокровищнице духовных качеств»:

*Измученные летним зноем, существа с облегчением вздыхают
В ясном свете осенней луны.
Они не думают о том, и их нисколько не тревожит,
Что минули сто дней их жизни.*

Поэтому, вместо того чтобы позволить времени ускользать, словно песку меж пальцев, мы должны помнить песню Миларепы (около 1052–1135):

*Гонимый страхом смерти, я отправился в горы.
Медитируя на неизвестности момента её наступления,
Я взял бессмертный бастион того, что неизменно.
И от бывшего страха смерти не осталось и следа!*

Повторяя волшебную мантру «Мне ничего не нужно», отшельники пытаются избавиться от бесконечных отвлечений, захватывающих ум и оставляющих после себя горький привкус потраченного впустую времени. Они хотят очистить свою жизнь от лишнего хлама, чтобы полностью посвятить себя тому, что является источником истинного богатства. Как говорит нам один из учителей Мингьюра Ринпоче, Ньошул Кхен Ринпоче (1932–1999): «Ум обладает огромной силой. Он может создать радость и страдание, небеса и ад. Если при помощи Дхармы вы сумеете устранить свои внутренние яды, никакие внешние влияния не смогут разрушить ваше счастье, но до тех пор, пока эти яды сохраняются в вашем уме, вы не найдёте счастья, даже если обойдёте весь мир».

Мой собственный коренной учитель, Дилго Кхьенце Ринпоче, также постоянно давал учения по этим практикам. Непосредственно перед своим отъездом в Бутан, где он покинул этот мир в 1991 году, он дал последнее учение в своей комнате в монастыре Шечен в Непале, и оно было посвящено именно базовым практикам.

Меня чрезвычайно вдохновили наставления, представленные в этой книге, и я призываю вас изучать и применять их на практике. А теперь пусть слова Мингьюра Ринпоче говорят сами за себя.

Матье Рикар
Монастырь Шечен, Боднатх,
Непал, апрель 2013

Благодарности

В 2004 году Мингьюр Ринпоче дал учение по базовым практикам тибетского буддизма в Ванкувере, Британская Колумбия. Я бы хотела поблагодарить Алекса Кэмпбелла за расшифровку этих лекций, которые легли в основу данной книги, а также за всю ту поддержку, которую он оказывал этому проекту. Источником остальных материалов стали мои интервью с Мингьюром Ринпоче, имевшие место между 2009 и 2011 годом.

Многие люди активно поддержали этот проект, и я бы хотела выразить особую благодарность Ламе Карма Легше и Кунвуду Дагпе из монастыря Осэл Линг в Катманду за их помощь; Гильермо Руису, Дженни и Чао-Кунг Янгу за их доброту, сделавшую моё пребывание в монастыре Тергар в Бодхгае не таким одиноким; Джастину Келли, Нине Финниган и Миао Лин за те дружбу и вдохновение, которое они мне подарили; а также директору фонда «Тергар Интернешнл» Эдвину Келли, чьи преданность и участие помогли осуществиться многим проектам Мингьюра Ринпоче.

Большое спасибо Джери Коппола, Ургьену Гьялпо, Мари Сепалкер, Вивиан Круз и организации «Шечен Аркайвз» за любезно предоставленные ими иллюстрации, а также Джеффу Уотту за помощь в получении изображения Древа прибежища, принадлежащего *Himalayan Art Resources*. Хочу поблагодарить Джоанну Холлингбери, Эми Гросс, Гленну Олмстед, Миошин Келли и Кэрол Тонкинсон за их положительные оценки отдельных фрагментов текста, а также Ани Пема Чодрон и Мишель Мартин, чьё понимание материала помогло придать устной речи Мингьюра Ринпоче литературную форму. Благодаря пронизательным комментариям Джеймса Вагнера, Касуми Като и Кларка Дируда ближе к концу работы в рукопись были внесены важные правки; выражаю большую благодарность Бонни Линч, Стиву Тиббетсу и Домини Каппадонне за время, усилия и особенно ту внимательность, с которой они перечитывали текст.

Выражаю огромную благодарность Джеймсу Шахину за то, что, несмотря на свою занятость в журнале *Tricycle: The Buddhist Review*, он находил время читать рукопись на разных стадиях её готовности, а также за его неизменную дружбу; также благодарю Матье Рикара за то, что он так изящно поместил эти учения в их исторический контекст. Старший учитель сообщества «Тергар» Тим Олмстед, опираясь на свои продолжительные отношения с Мингьюром Ринпоче и Тулку Ургьеном Ринпоче, дал мне неоценимые советы, и я благодарна ему за его твёрдое намерение сохранить эти драгоценные учения без искажений. Тим также передал рукопись издательству «Шамбала Пабליкейшнз», где редакторский талант Эмили Боуэр придал тексту новое качество, за что я ей очень признательна.

С самого начала и до конца работы над книгой Кортланд Даль вносил важнейшие предложения, основанные на глубоком знании традиционных тибетских текстов по базовым практикам, а также его мудрости и преданности Мингьюру Ринпоче. Мне бы хотелось выразить благодарность за его вклад и неизменное терпение.

В июне 2011 года Мингър Ринпоче на продолжительное время ушёл в уединённый ретрит, поручив своим ученикам продолжать начатую им работу. Хотя эти страницы подвергались критической оценке большого количества людей, многие аспекты книги основаны на моём личном понимании слов Ринпоче, поэтому ответственность за все возможные ошибки лежит исключительно на мне.

Выражаю глубочайшую признательность Мингьюру Ринпоче за его безграничную доброту, а также за предоставленное время и возможность работать с ним. Поскольку его учения принесли мне такую огромную пользу, я бы хотела воспользоваться советом, который он даёт в конце книги, обращаясь к нам, читателям, с просьбой подумать над тем, чтобы посвятить всё, что мы узнали, другим:

Как и в случае практики, не в ваших интересах оставлять всю заслугу или мудрость себе или использовать Дхарму, чтобы украсить свою голову очередной красивой шляпой. В ваших интересах делиться ими ради блага всех существ. Вы можете просто молча пожелать: «Я посвящаю всё, что узнал, другим, дабы они освободились от заблуждения и развили мудрость и ясность, а их страдания преобразились в умиротворение».

Хелен Творков
Кейп-Бретон, Новая Шотландия,
август 2013

Часть первая

Вступление на путь

1. Первые шаги

Мой отец Тулку Ургьен Ринпоче был великим мастером медитации. Когда я был маленьким, я жил в женском монастыре Наги Гомпа, возвышающемся над городом Катманду, и, ещё не начав формального обучения, часто слушал вместе с монахинями его учения. Я часто слышал, как мой отец говорил о просветлении, используя слово «сангье». «Санг» означает «пробуждаться», быть свободным от неведения и страдания. «Гье» означает «расширяться и расцветать». Достичь просветления, объяснял мой отец, значит раскрыться подобно распустившемуся цветку.

Он говорил о просветлении много прекрасных вещей, которых я не понимал, и поэтому придумал собственную версию: стать буддой значит никогда больше не испытывать тревоги, гнева или зависти. Мне в то время было около семи лет, я считал себя лентяем, и, кроме того, можно сказать, что я был, скорее, хилым ребёнком. Я решил, что пробуждение избавит меня от всех этих проблем и я стану сильным, здоровым и свободным от любых страхов и изъянов. И самое главное: просветление должно было полностью стереть воспоминания о прежних негативных чувствах.

В один прекрасный день, после того как я пришёл к этому чудесному заключению, я спросил у отца:

– Когда я достигну просветления, буду ли я помнить себя? Своё прежнее «я»?



Мингьюр Ринпоче со своим отцом Тулку Ургьеном Ринпоче и старшим братом Цокньи Ринпоче в монастыре Наги Гомпа, долина Катманду, Непал, около 1981

Мой отец нечасто отвечал на мои вопросы добрым смехом, но этот вопрос показался ему особенно забавным. Потом он объяснил, что просветление совсем не похоже на одержимость духом. В тибетской культуре существует традиция оракулов – людей, которые, будучи одержимы духами, находясь в трансе, дают предсказания и пророчества. Когда это происходит, они забывают свои прежние личности, становятся другими существами, кружатся и падают на землю, как безумцы или пьяницы. Изображая их дикое поведение, мой отец махал руками, по очереди поднимал колени и танцевал, перемещаясь по кругу. Внезапно он остановился и сказал:

– Всё не так. Пробуждение больше похоже на открытие себя.

Он сложил вместе ладони и обратился ко мне:

– Если у тебя есть горсть алмазов, но ты не знаешь, что это алмазы, ты обращаешься с ними как с галькой. Как только ты узнаешь, что это алмазы, ты сможешь воспользоваться их драгоценными качествами. Стать буддой – это словно обнаружить в своей руке алмаз. Ты открываешь себя, а не избавляешься от себя.

Восемь шагов базовых практик

Базовые практики тибетского буддизма – это последовательность из восьми шагов, представляющих собой карту пути самопознания. Они помогают нам обнаружить тот бесценный алмаз, который всё это время находился у нас, и именно это открытие мы называем пробуж-

дением. Эти шаги позволяют нам уйти от привычек, порождающих заблуждение и несчастье, и ведут нас к ясности нашей истинной природы.

По-тибетски базовые практики называются *нёндро*, что означает «то, что следует в начале» и традиционно переводится как «предварительные практики». Но слово «предварительные» слишком часто использовалось, чтобы умалить важность *нёндро*, поэтому я предпочитаю называть эти практики базовыми, или основополагающими. Для того чтобы построить дом, необходим прочный фундамент. Без крепкой основы дом обрушится, и окажется, что наши время, деньги и энергия были потрачены впустую. Это объясняет, почему мастера всегда подчёркивали, что эти первые шаги важнее последующих практик.

Нёндро содержат сущностные принципы, которые повторяются во всех буддийских учениях, в том числе в тех, где рассматривается отсутствие независимого «я», непостоянство и страдание. Они способны превратить понятия сострадания, кармы и пустотности из интересных теорий в непосредственные переживания. Они могут изменить ваш взгляд на самих себя, ваше понимание собственных возможностей, а также ваше отношение к другим. Возможности, которые предоставляют *нёндро*, так обширны и глубоки, что попытка осмыслить их все сразу может ошеломить вас. Поэтому важно помнить, что *нёндро* работают поэтапно, шаг за шагом.

От заблуждения к ясности

Доводилось ли вам бывать в местах, где для получения муки используют труд животных? Возможно, вы видели осла или верблюда, привязанного к жёрнову. Животное долго ходит по кругу, вращая камень, благодаря чему лежащая под камнем пшеница или кукуруза размалываются в муку. На животное надевают шоры, чтобы оно не отвлекалось от своей задачи. Обычно в своей жизни мы, подобно этим животным, так же топчемся на одном клочке земли. Мы не видим сокровищ, которыми обладаем с самого начала, и продолжаем ходить кругами неведения. Мы уходим от самих себя, чтобы найти счастье в отношениях, деньгах и власти, но неизбежно обнаруживаем, что наша колея становится всё глубже, а заблуждения отнюдь не ослабевают. Мы называем этот бесконечный цикл сансарой, что означает «вращение» или «хождение по кругу». Мы говорим, что попали в ловушку циклического существования. Ничего не зная о Дхарме, ничего не зная о пути и о выходе из этого бесконечного цикла, мы чувствуем себя, как говорится в текстах, «подобно пчёлам, пойманым в банку». Это неприятное чувство, но вместе с ним приходит своего рода смирение.

Самый первый знак пробуждения – это прозрение о том, что мы не обречены вечно ходить одним и тем же путём. Возможно, раньше мы думали: «Это моя жизнь, я застрял в этих повторяющихся, невротических привычках и неприятных чувствах, и с этим ничего нельзя поделать». Однако позже мы можем осознать ограниченность такого анализа и подумать: «Может быть, в этой банке сансарического существования есть небольшая трещина, через которую я смогу улизнуть». Так вы впервые отворачиваетесь от сансары, от ментального состояния заблуждения, проявляющегося как страстное желание и отвращение. Мы отворачиваемся от погони за всевозможными удобствами, а также от обещаний общества о том, что счастье можно найти в романтических отношениях, покупке домов, репутации и богатстве. Мы отворачиваемся от поиска снаружи. Мы начинаем осознавать, что на самом деле уже имеем всё, чтобы быть счастливыми.

Очень важно понять, что порождает сансару, также называемую царством заблуждения. Сансара не рождается из внешних обстоятельств. Она не связана с какими-то определёнными объектами в окружающем нас мире. Сансару порождает то, как ум по привычке цепляется за своё ложное восприятие реальности. Отворачиваясь от сансары, мы начинаем отворачиваться от состояния пленённости, загнанности в ловушку, в которую помещает себя ум. Мы желаем освободиться от переживания неудовлетворённости, и хорошим началом является отказ от

привычки винить внешние обстоятельства в том, что мы чувствуем тревогу, страдания и неудовлетворённость.

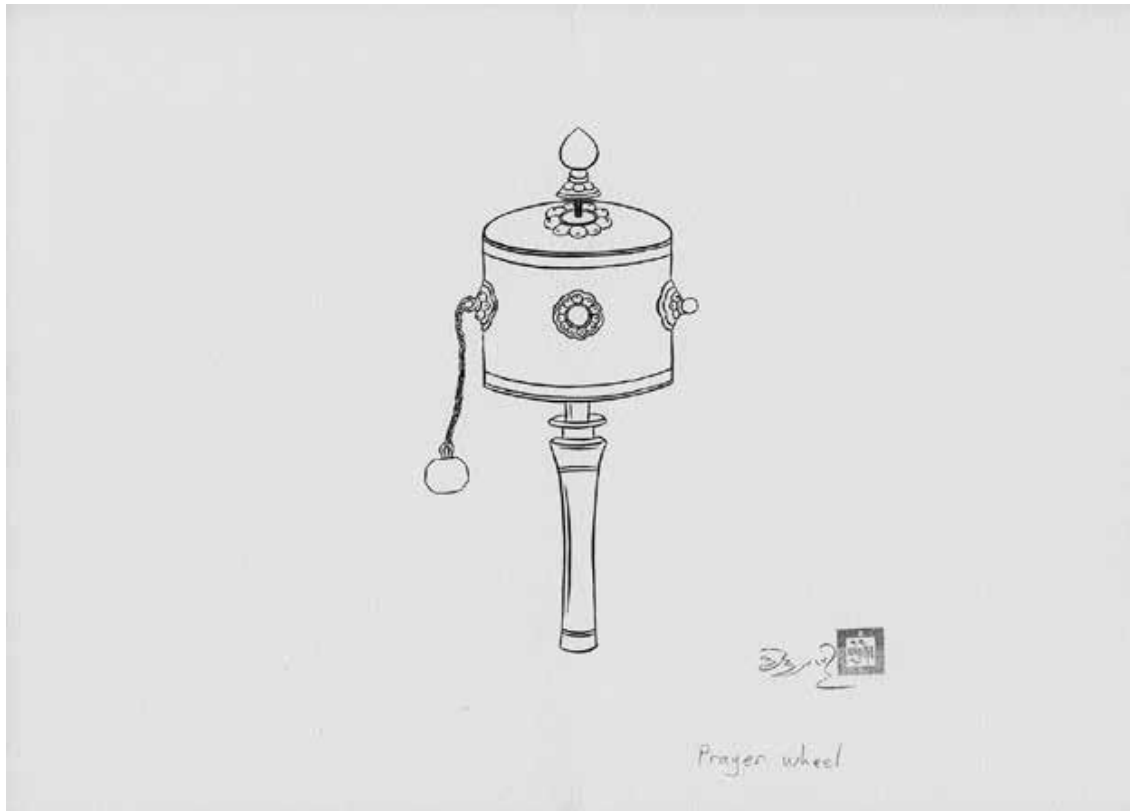
К чему же мы обращаем свой ум? К самому себе. Мы работаем со своим умом как с источником заблуждения и одновременно как с источником ясности и удовлетворённости. Мы начинаем отпускать ложное восприятие, которое привязывает нас к повторяющимся поведенческим схемам, не облегчающим нашей неудовлетворённости. Отпуская эти привычки, мы открываем для себя свободу выбирать, то есть перестаём быть рабами своих неврозов и эгоцентричности, того, что нас притягивает, и того, что вызывает у нас отвращение. Когда мы полностью познаём эту свободу и позволяем ей пропитать всю нашу жизнь, это называется нирваной, освобождением, пробуждением или просветлением. Мы также называем это состоянием будды. Открытие этой свободы есть путь Дхармы. Сансара – это состояние ума. Нирвана – это состояние ума. Подобно тому как солнце продолжает сиять в вышине, даже если его скрывают облака, ясность существует даже в гуще заблуждения и страдания.

Представьте себе, что вы остановились на ночь на деревенском постоялом дворе. Кажется, что рядом нет ни машин, ни домов, ни людей, но утром они появляются как по волшебству. Конечно же, они были там всё это время, но в темноте мы не могли заметить их присутствия. С нашей собственной свободной природой всё обстоит точно так же. Распознавание – это то, что трансформирует нашу реальность из заблуждения в ясность, ведущую к подлинной свободе. В распознавании – ключ к нашему пути, который начинается с этих базовых практик.

Но позвольте предупредить вас: описанный путь – это карта путешествия, полного открытий, однако возможно, что ваше собственное внутреннее пробуждение не пройдёт по гладкой прямой дорожке. Весь буддийский путь основан на понимании того, что наш собственный ум предоставляет нам самый надёжный источник комфорта, свободы и защищённости, однако привычки, привязывающие нас к заблуждению, очень сильны, и их отпускание не идёт по чётко прописанному сценарию. Я знаю по собственному опыту: даже получение особых учений об отпускании привычных тенденций не означает, что этот процесс произойдёт мгновенно.

Отпускание

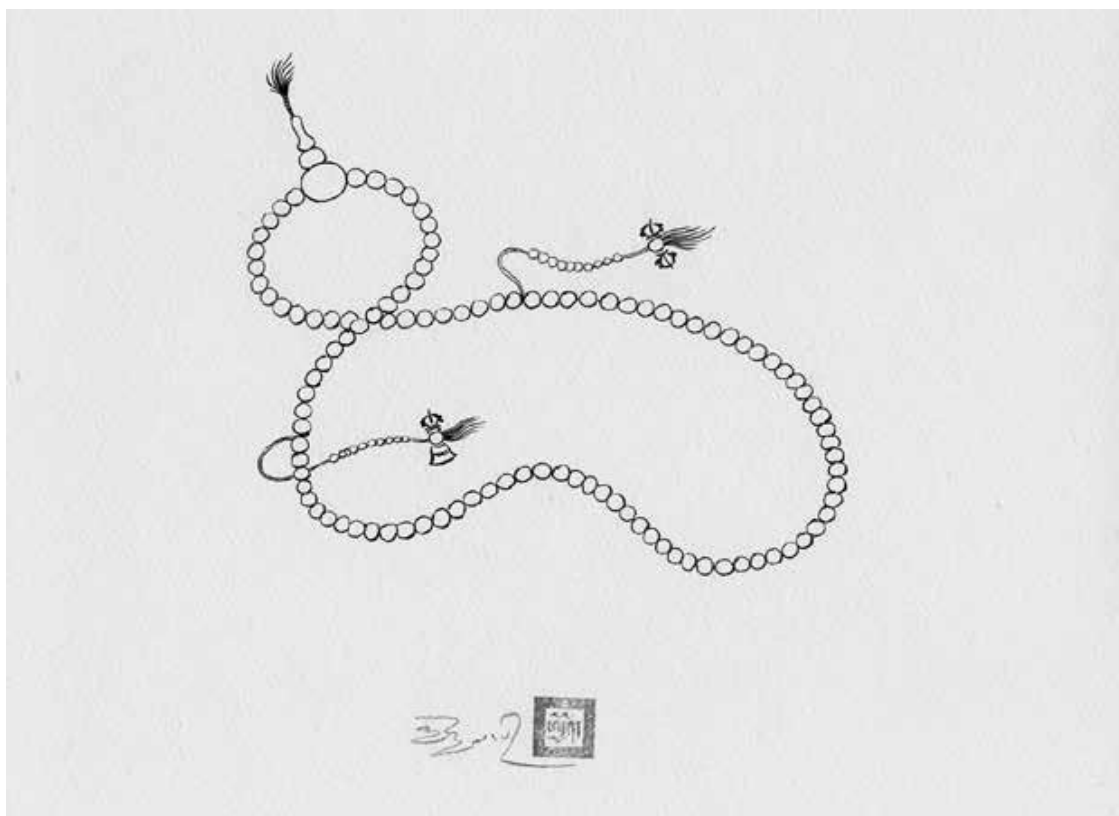
Мы часто слышим, что учения Будды посвящены «отпусканию» привязанностей и фиксаций, но что эти слова означают на самом деле? Легко предположить, что это означает следующее: «У меня не может быть богатства или славы, хорошего дома или хорошей работы. Я должен оставить семью, друзей и даже детей». Это неверное понимание. На самом деле мы должны оставить свою привязанность.



Ручной молитвенный барабан

Когда я сам начал выполнять нёдро, я совсем не понимал этого. В моей традиции нёдро выполняются в начале традиционного трёхлетнего ретрита. На это время все формы отвлечений, включая семью и друзей, устраняются или сводятся к минимуму, чтобы достичь максимального погружения в изучение Дхармы.

С одиннадцати лет я в основном жил в монастыре Шераб Линг в Северной Индии, расположенном к западу от Дхарамсалы. Через два года я начал свой трёхлетний ретрит и вскоре столкнулся с очевидным противоречием: с одной стороны, казалось, будто мы учились тому, что богатство – это нормально, еда – это нормально, слава – это нормально; всё зависит от ума. С другой стороны, выглядело всё так, словно мы должны полностью от всего отказаться.



Мала

Однажды утром я навестил Селдже Ринпоче, моего наставника по ретриту, чья комната находилась неподалёку от главного зала. Он, как всегда, держал в одной руке свою *малу* (чётки), а в другой – ручной молитвенный барабан. В ручные молитвенные барабаны помещают священные слоги, самыми популярными среди которых являются «Ом мани падме хум» – мантра великого сострадания. Скрученная бумага со словами помещается внутрь металлического цилиндра на деревянной рукоятке, который вращается мягким движением руки. Назначение молитвенного барабана – распространять благословение.

Я объяснил ему, что его учения звучат так, будто я должен отказаться от жизни, которую знал прежде в Непале и Индии.

– Ты говоришь о полном отречении? – спросил я. – Мне придётся отправиться в лес или жить в пещере?

В ответ он произнёс учение, которое буддийский мастер по имени Тилопа (988–1069), живший в Древней Индии, дал своему ученику Наропе (1016–1100):

– Явления не могут привязать тебя к сансаре. Лишь твоё собственное цепляние может привязать тебя к сансаре. Смысл в том, чтобы отпустить цепляние.

Прежде чем продолжить, он подождал моего ответа, которым, как это обычно бывало, стала обращённая к нему безмолвная просьба говорить дальше. Тогда он произнёс:

– Это не значит, что ты должен упиваться материальными благами. Они никогда не принесут счастья. Отпустив, ты будешь счастлив и в пещере, и во дворце.

Чтобы проиллюстрировать разницу между отпусканьем и отказом, Селдже Ринпоче взял свою старую малу из семян дерева бодхи в левую руку, так что его ладонь смотрела вниз, а сжатые пальцы удерживали малу.

– Мала – это переживание, – сказал он, – и чем крепче ты её сжимаешь, тем меньше бусин вываливается из твоих сжатых пальцев. Когда ты силишься удержать бусины, твоя рука

сжимается всё сильнее, пока наконец ты не устаёшь настолько, что отказываешься бороться и сдаёшься.

Он разжал кулак, и мала упала к нему на колени.

– Однако, – продолжил он, – отпустить – это не то же самое, что отказаться. Вот другой пример.

Он повернул свою ладонь кверху, разжав пальцы, так что мала спокойно лежала на ней.

– Это отпускание, – объяснил он. – Явления – это нормально. Богатство – это нормально. Деньги – это нормально. Восприятие – это нормально. Проблема в цеплянии. Это пример отпускания. Ты не цепляешься за малу, но она остаётся у тебя. Главное отличие между ладонью, направленной вверх, и ладонью, направленной вниз, – это мудрость.

В отпускании есть мудрость. Если мы слишком сильно цепляемся, у нас не остаётся шансов. Самая важная часть тренировки – поворота от сансары к нирване – это отпустить цепляние. Когда мы узнаём, что главные препятствия для нашего счастья – это привязанность и цепляние, а не хорошие дома или престижная работа, мы можем испытать большое облегчение. Но отпустить – это не то же самое, что вынести мусор или отдать старую куртку бездомному. Отстраняясь от того, из чего состоит сансара, мы можем почувствовать себя так, будто сдираем плоть с собственных костей.

Как правило, нам не удаётся сразу же осуществить скачок к уму нецепляния, не отказавшись от чего-то на внешнем уровне. Поэтому на пути используются практики, подразумевающие различные степени отречения. Отречение выражается даже в медитации: каким бы хаотичным, цепляющимся и поглощённым желаниями ни был наш ум, мы всё же делаем шаг в сторону от напряжений обыденной деятельности, чтобы попытаться работать с заблуждениями своего ума. Следующий большой шаг – это научиться отворачивать ум от привычек к заблуждению подобно тому, как мы делаем это в нёдро, чтобы получить доступ к истинным, находящимся внутри нас источникам свободы.

И Селдже Ринпоче, и мой отец часто говорили: «У нас уже есть всё, что нужно для нашего путешествия». Почему они повторяли это вновь и вновь? Потому что, хотя мы понимаем эти слова, в действительности мы в них не верим. Никто не верит в это на сто процентов. Это нормально, ведь нам нужно с чего-то начинать.

Может показаться, что обнаружить то, что уже у нас есть, просто. Но это не так. Привязанность к сансаре укоренена очень глубоко – так глубоко, что её не может устранить никакая внешняя сила. Это должно быть сделано изнутри. Сначала мы отпускаем все проекции, домыслы и обычные представления о том, кто мы, и учимся видеть, кем мы являемся на самом деле. Лучший помощник в этом – медитация.

Шаматха

Один из видов медитации, который нам следует выполнять на протяжении практики нёдро, обозначается санскритским термином *шаматха*, означающим «умиротворённое пребывание». По-тибетски это называется *шине*. Я буду говорить о практике шаматхи в следующей главе, но, чтобы сделать дальнейший материал более понятным, кое-что объясню прямо сейчас.

Словосочетание «умиротворённое пребывание» описывает ум, пребывающий в естественном равновесии, ум, который не колеблется из стороны в сторону под непрерывным воздействием обстоятельств. Мы получаем доступ к уму умиротворённого пребывания через распознавание. Что мы распознаём? Осознание: вездесущее, знающее качество ума, с которым мы не разлучаемся ни на мгновение. Даже несмотря на то, что обычно мы не распознаём осознания, жить без него так же невозможно, как без дыхания. Поэтому я часто использую слова «шаматха» и «медитация осознания» как синонимы.

Обнаружение нашего собственного осознания позволяет нам получить доступ к естественной уравновешенности и ясности ума, существующей независимо от условий и обстоятельств, независимо от наших эмоций и настроений. Осознание существует и когда мы счастливы, и когда нам грустно, и когда мы спокойны, и когда встревожены. Оно не возрастает и не убывает. Мы не обретаем осознание – скорее, мы учимся распознавать его, и это распознавание пробуждает просветлённую природу ума.

И всё же этого распознавания никогда не случится, если мы не будем верить в свою способность позволить ему случиться. Нам нужно отпустить ощущение, будто нам чего-то недостаёт, чувство неполноценности, чувство, что мы недостаточно хороши, чтобы осознать: мы уже будды. Хотя мы можем не верить в то, что у нас есть всё необходимое для путешествия, на сто процентов, мы должны развить хоть какую-то веру в свои способности. Для этого предназначен первый шаг нёндро, направленный специально на то, чтобы убедить нас: состояние будды – у нас на ладони.

Четыре общие и четыре особые практики

Традиционные ритуальные тексты, посвящённые нёндро, варьируют от кратких и простых до длинных и сложных, и некоторые из множества существующих комментариев к нёндро содержат конкретные указания по ритуалам, подношениям, визуализациям и т. п. Однако западных учеников не всегда вдохновляют традиционные объяснения, к тому же иногда они не могут продрасться сквозь культурные дебри Древнего Тибета, чтобы понять универсальные и вневременные сущностные учения. Так что, хотя существует множество практических руководств, главное – это смысл. Кроме того, я хочу кратко представить все восемь практик нёндро сейчас, чтобы позже, когда мы погрузимся в детальное описание, мы могли представлять себе весь процесс целиком. Имея общую картину леса, мы с меньшей вероятностью заблудимся среди отдельных деревьев.

Восемь шагов нёндро подразделяются на *четыре мысли, обращающие ум к Дхарме*, которые также называют четырьмя общими практиками, и *четыре особые практики*. Отличие между общими и особыми практиками – в методах и техниках их выполнения. Общие практики одинаковы для всех школ буддизма. Многие воззрения особых практик, в частности принятие прибежища, также являются «общими» для всех школ буддизма. Однако мы используем особые методы, которые встречаются только в тибетском буддизме.

Четыре мысли, обращающие ум к Дхарме: драгоценное человеческое существование

Первый шаг – это размышление, подчёркивающее, что мы, люди, рождаемся со всем необходимым для перехода от заблуждения к ясности. Эта первая мысль порождает восторженную признательность за те атрибуты и обстоятельства, которые мы склонны принимать как должное: нормально функционирующие глаза, уши, конечности, органы тела, нашу способность познавать, говорить и обучаться. Мы изучаем своё физическое тело и качества ума, чтобы породить твёрдую убеждённость в том, что в любое мгновение мы полностью обладаем редким и драгоценным потенциалом пробуждения. Это знание отсекает нашу обычную и очень человеческую склонность смотреть на себя с точки зрения того, чего нам недостаёт. Мы отворачиваемся от чувства неадекватности, охлаждающего наши устремления и сдерживающего проявления наших способностей.

Вторая мысль, обращающая ум к Дхарме: непостоянство

Возможности, которые предоставляет наше драгоценное человеческое рождение, не только крайне редки – они даются нам на короткий срок и могут ещё долго не представиться в будущем.

Старение и смерть неизбежны, но всё же, состарившись, люди чувствуют себя так, словно их тела предали их. Самые обычные и естественные проявления жизни могут вызывать сильнейшее сопротивление, и это сопротивление порождает страдание. Как только мы прекращаем отрицать неотвратимость смерти, мы можем полностью использовать время, на которое нам дана эта драгоценная человеческая форма. Это сущностный смысл второй мысли.

Какие бы феномены мы ни исследовали – наши тела, здания, самолёты или компьютеры, – мы находим неоспоримые подтверждения факта непостоянства. Наши тела представляют особенно трудный объект исследования, ведь мы так не хотим умирать. Наш логический, рациональный ум говорит нам, что мы умрём, даже если мы ведём себя так, словно будем жить вечно. В эти ложные представления о постоянстве также обычно входит наше отношение к своей работе, экономической ситуации, близким людям и т. д. Однако эти ситуации не могут оставаться неизменными, поскольку зависят от внешних причин и условий. Если мы не способны распознать их непостоянную природу, мы тщетно цепляемся за то, чем не можем обладать.

Это несоответствие между тем, как устроены вещи, и тем, какими мы хотим их видеть, каждый день порождает множество заблуждений и сильнейшую неудовлетворённость. Например, мы приезжаем в аэропорт и узнаём, что наш рейс задерживается. Волнение среди собравшихся пассажиров часто бывает заразительным. Чтобы не поддаться ему, мы должны принять изменения. Но мы цепляемся за то, как всё должно быть, и ведём себя так, словно между задержкой рейса и состоянием раздражения существует неразрывная связь. Мы ведём себя подобно рыбе, попавшейся на крючок: если наши ожидания не оправдываются, нам кажется, словно мы неизбежно должны втянуться в неудовлетворённость, недовольство и, возможно, даже гнев.

Мы ощущаем беспомощность, но мы не беспомощны. Возможно, мы ничего не можем поделать с задержкой рейса. Но мы совершенно точно можем устранить недовольство. Через медитацию мы можем установить связь с осознанием. Как только мы устанавливаем связь с осознанием, мы перестаём отождествлять себя со своей реакцией. Это влияет на наше обычное поведение и позволяет нам изменить то, как мы относимся к обстоятельствам, даже когда сами эти обстоятельства переменчивы.

Даже небольшая, банальная проблема, такая как задержка в аэропорту, пробке или очереди к кассе, может привести наш ум в панику. Для многих современных людей такое состояние ума определяет их повседневную жизнь – они постоянно испытывают стресс, во всём винят внешние условия и реагируют на них. Такая привязанность виной тому, что даже перед лицом собственной смерти люди по-прежнему не принимают неотвратимости перемен. Повседневная жизнь предоставляет множество возможностей, чтобы свыкнуться с переменами и непостоянством. Однако мы пренебрегаем этими драгоценными возможностями, притворяясь, будто у нас ещё море времени.

На самом деле как только наше распознавание осознания станет устойчивым, у нас появится шанс изменить внешние обстоятельства. Если мы начнём разговор с представителем авиакомпании в гневе, внутренне негодуя, он или она, как и любое живое существо, на которое напали, разумеется, перейдёт к обороне, чтобы защитить себя. Такова мудрость живых существ. Однако с практикой мы всё внимательней выбираем модели поведения. Мы можем видеть привычные склонности и эмоциональные тенденции, выстраивающие цепочку наших шагов. Мы можем видеть, как действия и реакции обуславливают состояние нашего ума в сле-

дующее мгновение. Благодаря инструменту распознавания у нас появляется выбор. Ни одна ситуация не имеет predetermined исхода. Принятие нашего собственного непостоянства побуждает нас отпустить привычные реакции и развивать поведение, которое в будущем сможет уменьшить страдание. Так у нас появляется представление о причине и следствии, с которыми связан следующий шаг практики.

Третья мысль, обращающая ум к Дхарме: карма

Карма связана с причинно-следственным законом. Для его объяснения молодым монахам в традиционном учении используется аналогия с посадкой семян: мы сажаем в землю семя, и вырастает злак. Мы запускаем двигатель, и машина начинает работать. Так устроен мир. Карма знакомит нас с этической составляющей: то, что мы делаем в это мгновение, создаёт положительные, отрицательные или нейтральные условия следующего мгновения для нас и других. Значительная часть повседневной деятельности нейтральна, однако, к примеру, когда задерживают наш рейс, мы имеем возможность двигаться как в положительном, так и в отрицательном направлении. Настоящее обусловлено нашим прошлым, а наше будущее будет обусловлено настоящим. Это не всегда очевидно, поскольку, хотя наше поведение в настоящий момент непременно повлияет на будущее, этим будущим может быть следующая минута, следующий год или следующая жизнь.



Мингьюр Ринпоче в Нубри, Непал, около 1983

Многие люди не верят в перерождение и отвергают идею кармы, потому что она связана с прошлыми и будущими жизнями. Однако понимание кармы связано с этой жизнью не меньше, чем с тем, что может произойти или не произойти после смерти. Поэтому, чтобы получить пользу от понимания кармы, необязательно верить в реинкарнацию. Карма помогает понять, как события из далёкого или недавнего прошлого могут влиять на текущее состояние нашего ума и как наше сегодняшнее поведение повлияет на наше будущее.

Очень важно знать, что карма – это не судьба. Кармические тенденции прошлого, влияющие на наши текущие обстоятельства, не определяют нашего будущего однозначно. Наше будущее определяется нашим поведением – иными словами, наше будущее определяется тем, с каким намерением мы совершаем действия: принести другим пользу или вред. Мы сами создаём свою карму, и чем больше мы принимаем на себя ответственность за собственные действия, тем сильнее становится наша способность создавать ту жизнь, которую мы бы хотели прожить.

Наша жизнь не предопределена. Мы можем менять направление своей жизни, управлять ей вне зависимости от обстоятельств прошлого и настоящего. Если же мы понимаем, что умрём, наше стремление создавать благую карму набирает силу. Всё непостоянно, и смерть приходит без предупреждения. Понимание кармы наделяет смыслом жизнь, которую мы проживаем прямо сейчас. Каждое мгновение даёт нам возможность сделать шаг к пробуждению, и вероятность того, что мы будем использовать каждое мгновение, значительно возрастёт, если мы примем тот факт, что количество этих мгновений ограничено. Если мы верим в перерождение, то стремление создавать благую карму многократно усиливается, поскольку мы хотим создать наилучшие условия для своего нового рождения, и настоящее мгновение предоставляет наилучшую возможность сделать это. Поведение, отвращающее нас от несчастья, а также от причинения вреда самим себе и другим, поможет нам избавиться от сложностей в будущих жизнях.

Как только мы поймём, какую роль играем в страданиях, которые сами переживаем (это является темой четвёртой мысли), наша мотивация принимать во внимание закон кармы и взаимозависимости усилится. У нас будет ещё больше энергии, чтобы устранять страдание прямо сейчас, а не нести его с собой в будущее.

Четвёртая мысль, обращающая ум к Дхарме: страдание

Благодаря первым трём размышлениям – о драгоценном человеческом существовании, непостоянстве и карме – мы начинаем принимать бесплодность своих прежних стратегий достижения счастья. Разумеется, большинство взрослых людей уже испытали на себе разочарования сансары, но, не имея альтернатив, могут продолжать надеяться на лучшее, ходя кругами, – подобно верблюду, привязанному к жёрнову. И всё же прежде, чем мы по-настоящему отвернёмся от мира заблуждений, мы должны в полной мере прочувствовать страдания и неудовлетворённость, определяющие сансару. Лишь в этом случае мы будем готовы искренне посвятить себя воззрениям и ценностям, освобождающим от страдания.



Будда Шакьямуни – исторический будда (около 566–485 до н. э.)

Первое учение Будды Шакьямуни было посвящено *дуккхе* – понятию, которое обычно переводится с санскрита как «страдание». Мы часто связываем страдание с такими несчастьями, как землетрясения, войны и неизлечимые болезни, тогда как буддийская практика направлена на поддержание стабильности ума в ситуациях, когда отменяют наш рейс или мы не можем найти пульт от телевизора. Подобные повседневные раздражители могут казаться ничтожными, но в действительности наша жизнь сплетена именно из них, и они способны вызвать непроходящее состояние тревоги. Слово «дуккха» характеризует ум, никогда не успокаивающийся полностью, всегда желающий, чтобы что-то было иначе, чем есть, – ум, бесконечно движущийся по кругу.

Иногда дуккхой называют неудовлетворённость – ощущение, что, какими бы благоприятными ни были обстоятельства, они могли бы быть ещё лучше. «День замечательный, но немного жарковато». «Моя жизнь идёт хорошо, но если бы только... если бы только у меня было больше денег, если бы только я получил повышение, если бы только я мог купить тот дом». Такой ум постоянно стремится наружу, чтобы изменить внешние обстоятельства, или отступает назад, чтобы избежать их. Он устремляется к новой машине или любимой еде, ищет партнёра, желает обрести авторитет. Цепляние. Страстное желание. Ум никогда не доволен настоящим, всегда беспокоен, всегда суетится в поисках места, на котором он мог бы остановиться, – и он иногда делает это, но лишь на несколько секунд. Неизменный мотив дуккхи –

это желание, чтобы что-то было иначе, чем есть. Поскольку существует множество уровней волнения ума, все их сложно охарактеризовать одним словом. Однако неудовлетворённость может перерасти в настоящую муку и сделать жизнь невыносимой.

Будда понял, что сансара поддерживается цеплянием и неведением. Видение того, что они ведут к страданию, заставляет повернуться к освобождению. Мы начинаем с того, что принимаем или по крайней мере признаём ситуацию, в которой находимся. Мы знакомимся с привычными тенденциями, которые заставляют нас ходить по кругу, а увидев их, получаем возможность освободиться от их хватки. Одного распознавания достаточно, чтобы банка сансары, в которую пойманы пчёлы, треснула.

Однажды утром в Наги Гомпе я присоединился к монахиням, которым мой отец объяснял истину о страдании. Я был ещё мальчиком и просто не мог понять, почему кому-то хочется посвящать своё время этим учениям. Когда мой отец закончил лекцию, а монахини ушли, я остался сидеть в углу с гримасой недовольства на лице.

– Аме, – позвал меня отец. Это было ласковое тибетское обращение, означавшее что-то вроде «дорогой» или «милый». – Аме, ты выглядишь грустным. Почему?

– Ты сразу начинаешь с плохих новостей, – ответил я.

Тогда он рассказал мне о своём визите в один дхарма-центр в Юго-Восточной Азии. Его пригласили на выходные, чтобы провести учения, и ученики арендовали большой зал. В первый день зал был забит до отказа, но на второй день оказался наполовину пуст. Когда программа почти закончилась, кто-то из учеников сказал: «Мы уже наслушались о страдании – может, поделитесь с нами хорошими новостями?» «Плохие новости и есть хорошие новости», – ответил им отец.

Отец объяснил мне, что большинство существ не обладают способностью распознать собственное несчастье, но люди могут это сделать.

– Это благословение, данное нам при рождении, – сказал он. – Этим мы отличаемся от других существ, но по-настоящему большое преимущество нам даёт использование этого понимания на пути к свободе. До тех пор пока мы не признаем страдание, мы останемся в оковах сансары.

Распознавание дуккхи помогает нам освободиться от дуккхи. Когда мы честно смотрим в лицо страданию, могущественная власть, которую дуккха имела над нашей жизнью, слабеет, и плохие новости о страдании превращаются в хорошие новости об освобождении. Чем больше мы отпускаем свои привязанности и проекции, тем меньше остаётся дуккхи. Чем меньше остаётся дуккхи, тем яснее проявляется наша истинная природа – фундаментальная природа бытия, не имеющая степеней присутствия и отсутствия, не увеличивающаяся и не уменьшающаяся в зависимости от наших эмоций. Она не имеет ничего общего с фондовой биржей, цены на которой то поднимаются, то опускаются в зависимости от обстоятельств. Наши приступы гнева и мгновения изумления, наши депрессии и периоды воодушевления подобны волнам, поднимающимся из вечной спокойной ясности нашего ума и вновь исчезающим в этой спокойной ясности. Они поднимаются и исчезают – снова и снова.

Счастье

На Западе люди говорят о «погоне» за счастьем, которая обычно подразумевает погоню за внешними условиями: свержение деспотического режима, реструктуризация финансовой системы, смена партнёра или дома. Заручившись одобрением общества, мы ставим своё счастье в зависимость от погони за репутацией, властью и богатством. Мы изо всех сил стараемся исполнить свои желания. Мы покупаем модную одежду и мебель, поднимаемся по корпоративной лестнице и добиваемся повышения зарплаты. Эта версия счастья зависит от «успеха», который обычно измеряется тем, насколько мы достигли своих целей и удовлетворили свои

желания. Есть лишь одна проблема: природа желания такова, что его невозможно удовлетворить, а если и возможно, то ненадолго.

За счастьем, о котором я говорю, невозможно «гнаться». На самом деле чем более самодостаточными мы становимся и чем меньше гоняемся за мыслями и фантазиями, чем меньше бросаемся от одного привлекательного объекта к другому, тем полнее наш доступ к пробуждённой удовлетворённости, которая уже присутствует внутри нас. Мы настолько привыкли к беспокойной реактивности своего ума, что ментальный хаос кажется нам совершенно нормальным. Способность отпускать цепляние требует практики.

Это пробуждённое состояние спокойствия довольно приятно и приближается к глубинному чувству благополучия. У всех нас бывают моменты, когда мы расслабляемся, позволяем своим плечам опуститься и забываем о беспокойном бормотании своего ума. Мы глубоко, с облегчением вздыхаем и думаем: «Надо же, всё на самом деле в порядке: и со мной, и с моей ситуацией, и с миром». Мы принимаем вещи такими, какие они есть. Мы не устремляемся за своими желаниями. Мы не пытаемся контролировать свою зону комфорта. Такое отпускание даёт нам ощущение умиротворения и оптимизма. Мы не создавали никакой стратегии по достижению этого состояния, не пытались надеть на свою голову очередную шляпу. Скорее, имело место отсутствие попыток манипулировать обстоятельствами или повлиять на них. Однако такие мгновения полной удовлетворённости обычно длятся недолго. Всего через несколько секунд мысли, страстные желания и фантазии возвращаются. И всё же благодаря дисциплине и усердию этот естественный покой расширяется и перестаёт быть переживанием, длящимся лишь мгновение.

Передача

Прежде чем мы закончим разговор о четырёх мыслях, обращающих ум к Дхарме, и перейдём к четырём шагам особой практики нёндро, я бы хотел сказать несколько слов о традиции передачи некоторых практик тибетского буддизма. Вы можете узнать о четырёх особых практиках из текста – это совершенно нормально. Тексты и комментарии замечательным образом поддерживают нашу работу на пути к пробуждению. Однако чтобы действительно выполнять практики, относящиеся к этим нёндро, мы должны получить передачу от живого наставника.

Передачи в тибетском буддизме могут быть разной степени формальности и включают в себя ритуалы и учения, «посвящающие» ученика в выполнение определённой практики, тем самым подтверждая его способности и усиливая их. Идея передачи может казаться довольно непривычной, но в том, как передача работает в тибетском буддизме, многое нам уже знакомо. Например, у всех нас есть какое-то образование. Чтобы получить его, мы должны были найти учреждение, обучающее интересующим нас предметам. Возможно, чтобы доказать свою квалификацию, нам пришлось сдать вступительные экзамены. Иногда знание передаётся совершенно неформально, но в остальное время мы получаем посвящение для доступа к высшим уровням знания через ритуалы и обряды перехода, такие как выпускные церемонии. Структура и формальность образовательного процесса позволяют нам исследовать наши пристрастия и интересы.

Если говорить о передаче в духовном смысле, то мы не записываемся на курсы изучения какого-то предмета – скорее, мы трансформируем свои отношения с нашим умом. Так что качества присутствия, которые транслирует учитель, играют более важную роль, чем наличие у него какого-то аттестата или особого дара передачи информации. Когда мы устанавливаем связь с духовным учителем и линией передачи, возможность пробуждения превращается из абстрактной идеи во что-то такое, что мы можем на самом деле увидеть и почувствовать.

Как именно это работает? Учитель, которого мы также называем наставником или гуру, является держателем энергии практики. Передачей может быть церемония, иногда продолжающаяся всего несколько минут, активирующая наши возможности посредством чтения текстов и получения учения. Передача работает как цепь из удлинителей: мы получаем электрический ток, подключаясь к источнику, который уже подключён к другому источнику. Передача активирует наши возможности, оживляя процесс. Мы можем купить SIM-карту, но, чтобы использовать её в своём мобильном телефоне, мы должны активировать её. Такова техническая роль передачи.

Однако нашим первоначальным, непосредственным введением в возможности пробуждения может быть контакт с живым учителем и членами сообщества практикующих, скрытый под поверхностью ритуала. У нас есть шанс увидеть, что мы обладаем таким же потенциалом пробудиться, как и наш учитель, представляющий Дхарму и линию преемственности учения. Передача – это не просто ритуал, уполномочивающий выполнять определённые практики. Она дарит нам уверенность в себе и оптимизм: «Я тоже могу это сделать».

Без надлежащей передачи практика теряет силу и уподобляется мёртвому языку. В ней может быть много вдохновляющей информации для изучения, однако без сока, который можно выжать лишь из учений, полученных от живого человека, практика засыхает. Это словно учиться играть на фортепиано, читая книгу, вместо того чтобы брать уроки у талантливого учителя. Без уверенности, которую даёт посвящение, наши устремления могут легко стать жертвой разочарования, тупости или скуки.

Пожалуйста, уважайте это различие между чтением и практикой. Если вы чувствуете вдохновение к практике, вам нужно будет найти подходящего, настоящего наставника. Раньше в Тибете людям приходилось идти пешком много дней, чтобы получить передачу на практики, которые они хотели выполнять. Сегодня, даже если поблизости от вас нет дхарма-центра, с помощью интернета вы можете найти нужного наставника (возможно, он посетит место, где вы проживаете, или имеет резиденцию неподалёку, и вы можете сами отправиться туда) или же изучить различные возможности, присоединившись к одной из существующих дискуссионных групп. Теперь, если у вас появятся вопросы или вам понадобится разработать удобное расписание практики, вам будет куда обратиться. Это очень важно.

Четыре особые практики нёндرو

До сих пор мы говорили об учениях о драгоценном человеческом рождении, непостоянстве, карме и страдании, которые предоставляют нам возможность сделать шаг в сторону и поразмыслить о наиболее очевидных привычных тенденциях, заставляющих нас ходить кругами в сансаре. При выполнении же практик из следующего набора мы делаем шаг внутрь себя. Мы продолжаем исследовать своё личное поведение, но помимо этого пользуемся методами обнаружения более тонких и устойчивых аспектов нас самих; это становится началом процесса распознавания нашего собственного состояния будды.

Первая особая практика: принятие прибежища

Мы переходим ко второй части нёндру, принимая прибежище в Будде – высшем наставнике, Дхарме – буддийском учении, и благородной Сангхе – общине просветлённых существ. Наша мотивация – породить и взрастить добродетель, мудрость и сострадание, которые у нас уже есть. Будда, Дхарма и Сангха становятся инструментами раскрытия этих аспектов нашего существа, подобных алмазу, погребённому под слоем грязи. Мы развиваем способность принимать прибежище в своих самых лучших и подлинных аспектах – в своей собственной природе будды, – однако ещё не до конца понимаем, что это означает.

Для начала давайте посмотрим, в чём мы обычно принимаем прибежище. Как правило, когда мы ищем защиты в ком-то или чём-то, мы соединяемся с этим кем-то или чем-то. Мы принимаем прибежище в отношениях, домах, здоровье и богатстве. И всё же если мы лишаемся своего дома, если заканчиваются наши отношения или деньги, если ухудшается здоровье, то чувство защищённости, которое мы связывали с этими условиями, также ослабевает. Если мы принимаем прибежище в политической или военной силе, но режим, который мы поддерживали, рушится, мы можем лишиться своей позиции и авторитета. Анализ позволяет нам увидеть, что сансарические прибежища весьма ненадёжны и что наш ум так же нестабилен, как и избранный нами объект прибежища. Вверх и вниз, вверх и вниз.

Теперь, когда мы следуем в новом направлении, мы повернулись к прибежищу, поддерживающему наше стремление к свободе. Мы всё ещё инстинктивно ищем защиты. Но теперь мы выбираем объекты прибежища, которые помогают взрастить положительные качества, уже существующие внутри нас и приносящие устойчивое счастье. Мы не избавляемся от своей потребности в прибежище – мы трансформируем её. Мы начинаем с того, что у нас есть, и строим всё остальное на этом основании.

Все буддисты, к какой бы из множества линий преемственности или культуре они ни принадлежали, принимают прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. В моей традиции в принятие прибежища входит *бодхичитта* – ум, устремляющийся к просветлению, чтобы помочь всем живым существам распознать и полностью проявить их собственное состояние будды. Основной смысл бодхичитты в том, что отныне во всех своих практиках и в конце концов во всех повседневных делах мы руководствуемся устремлением помочь другим распознать их просветлённую природу, стать буддами и познать непреходящую свободу. Людям может быть полезна любовь, еда, утешение, одежда или деньги, которые мы им предлагаем, но когда мы соединяем свои усилия с бодхичиттой, мы порождаем высшее устремление к высшему благу. Наше желание может быть таким: «Я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, дабы я смог достичь просветления, чтобы помочь всем существам достичь просветления». Устремление бодхичитты устраняет разделение между нами и другими, и этим наша практика прибежища отличается от прибежища многих других школ буддизма.

Вторая особая практика нёндро: очищение

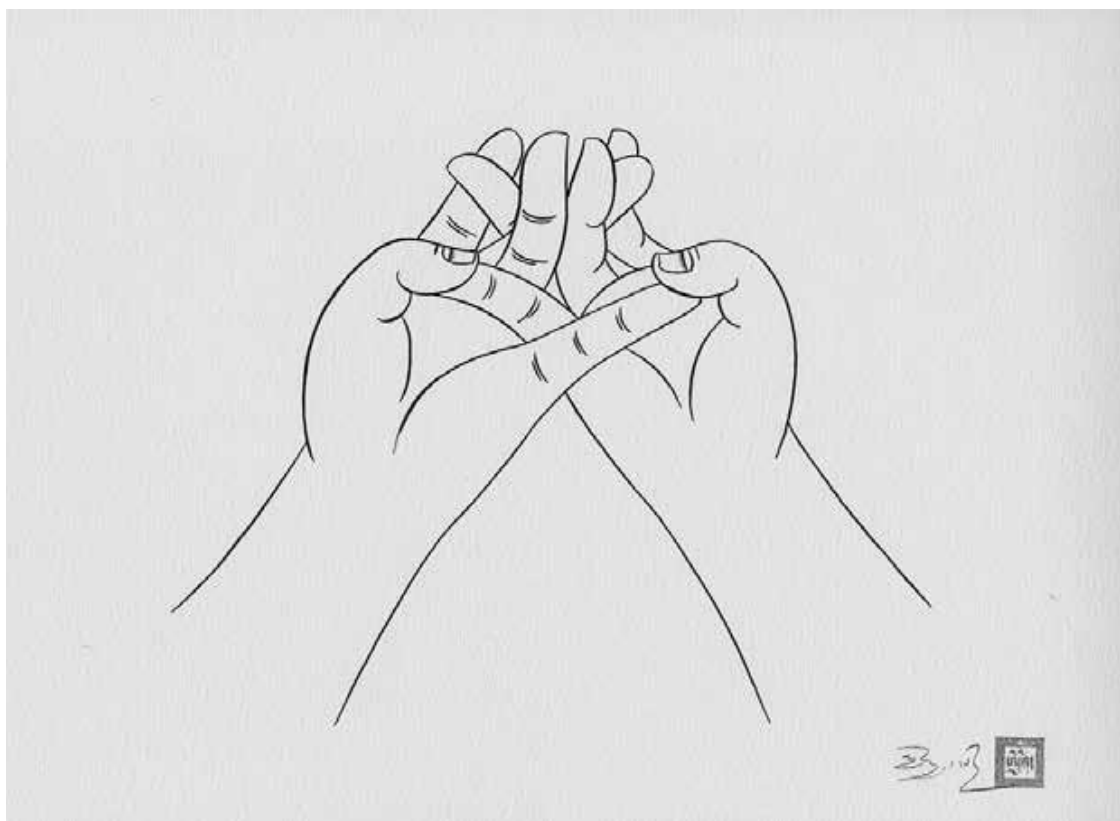
Как и прибежище, эта практика опирается на потребность, фундаментальную для условий человеческого существования. Все мы совершали поступки, заставлявшие в той или иной степени страдать нас самих или других людей. Когда мы понимаем причинно-следственный закон, мы осознаём, что не можем причинить вреда другому, не навредив себе. Наш дурной поступок может быть умышленным убийством человека или неизбежным убийством насекомых во время езды по скоростному шоссе, он может быть связан с ложью или обманом. Мы все совершали поступки, после которых нам требовалось прощение – или очищение.

У нас может возникнуть вопрос: если наша природа непорочна и чиста, что же мы очищаем? В конечном счёте мы смываем грязь с алмаза. Мы очищаем свой ум до тех пор, пока не осознаем, что мы уже чисты. Без такого осознания мы склонны относиться к своему повседневному опыту как к бесконечной череде проблем, которые мы должны решить. Практика очищения помогает разрушить нашу привычку представлять себя нечистыми, загрязнёнными.

Третья особая практика нёндро: подношение мандалы

Можно часто наблюдать старых тибетцев, сложивших пальцы в мудре мандалы.

Иногда в их ладонях лежат рис или цветы. Они читают короткую молитву, а затем раскрывают ладони и подбрасывают рис или цветы в воздух. Если в их ладонях ничего не было, они просто делают жест отпускания, словно отдают всё, что у них есть.



Мудра мандалы

В детстве я часто видел, как люди это делают, но не обращал на это внимания до тех пор, пока однажды не понаблюдал за своей бабушкой. Когда я спросил её, что она делает, она объяснила, что подносит весь мир и всё, что в нём есть, включая себя саму, буддам. Я промолчал, потому что, задавая слишком много вопросов, мог рассердить бабушку.

Позже в Шераб Линге Селдже Ринпоче рассказал мне, что практика подношения мандалы развивает ум отпускания. Он объяснил это точно так же, как моя бабушка: «Мы отдаём весь мир и всё, что в нём есть. Так мы развиваем ум отпускания». Затем он начал пояснять, что именно мы отпускаем: «Планеты, галактики, океаны, облака...»

– Но мы не владеем этими вещами, – сказал я, перебивая своего наставника и поправляя его.

– Мы работаем со своим умом, – сказал мне Селдже Ринпоче. – Воображение делает возможным всё что угодно. Абсолютно всё. Но мы также отдаём вещи, с которыми нас связывает более обыденное ощущение собственности, такие как дома, молитвенные барабаны, деньги, столы и книги. Мы отдаём своё тело.

– Что же мы отдаём на самом деле? – спросил я.

– Мы отдаём цепляющийся ум, – ответил Селдже Ринпоче. – Мы отпускаем ум, создающий страдание. Это ум-эго.

Ум-эго, которому свойственны цепляние и фиксация, является фундаментальным препятствием на пути к освобождению. Чтобы устранить эту преграду, мы проводим своего рода эксперимент в безграничной щедрости, к которой получаем доступ посредством воображения. Мы используем своё воображение, чтобы воспитать ум щедрости, благодаря чему накапливаем

заслугу. В то же время наше воображение уносит нас далеко за пределы относительной, обычной, концептуальной реальности, в результате чего мы видим проблеск истинной пустотной ясности своего ума, из которой возникают все формы, и благодаря этому прозрению накапливаем мудрость. В конце концов мы постигаем, что наша собственная истинная природа является величайшим источником богатства, неистощимым и несокрушимым, подобно алмазу.

Четвёртая особая практика нёндرو: гуру-йога

На этой ступени нёндро мы словно подходим к широкой реке и собираемся переправиться на другой берег. Возможно, мы не совсем свободны от привычек, опирающихся на нашу заботу о своём эго. И всё же мы увидели их и развили определённую степень уверенности в том, что наша жизнь больше не во власти заблуждения. Возможно, мы увидели проблеск изначальной ясности нашего ума. Или же важность уже пройденного нами пути вдохновляет нас и побуждает идти дальше. Но в действительности мы не способны осуществить переход от сансары к нирване самостоятельно. Нам нужен живой учитель, или гуру.

На последнем этапе практики нёндро мы знакомимся с безграничными преимуществами, которые даёт гуру, мы приходим к пониманию изначальной неотделимости нашей сущностной природы и сущностной природы гуру, и это даёт нам уверенность и смелость продолжать путь. Выполняя гуру-йогу, мы объединяем свой ум с умом гуру, таким образом получая благословения всей линии преемственности – обширной, безграничной вселенной существ, готовых поддержать нас в том, что мы делаем.

Вне зависимости от того, насколько близким или далёким кажется нам противоположный берег реки, нам всем нужна помощь, чтобы достичь его. Гуру помогает изменить наше восприятие, перейти от заблуждения к ясности. Он или она – это мост, по которому можно перейти из сансары в нирвану. Кроме того, практика гуру-йоги – это мост между нёндро и последующими практиками. С этого момента мы непрерывно трудимся, чтобы трансформировать привычные тенденции, заставлявшие нас возвращаться в сансаре, и позволить проблескам свободы, открывшимся нам, когда мы делали первые шаги, переориентировать наше воззрение и поведение.

Важность первых шагов

В наши дни многие люди спешат поскорее закончить нёндро и перейти к «продвинутым» практикам. Но нет более важных практик, чем нёндро. Известно ли вам, что делали многие великие тибетские мастера по окончании нёндро? Они снова принимались за нёндро – с самого начала. Я знаю лам с очень высокой реализацией, полностью выполнивших нёндро шестнадцать раз. Многие великие ламы практиковали нёндро в конце своей жизни. Нёндро были их первым и последним шагом.

По мере нашего продвижения в нёндро практики, как и воззрения, становятся всё более сложными, однако каждый предыдущий шаг готовит нас к следующему, так что мы можем с ним справиться. Пожалуйста, отнеситесь к этим словам серьёзно. Не спешите. Не воображайте, что есть «более важные» практики, чем эти. Делая по одному шагу за раз, мы действительно можем повернуть свой ум от заблуждения к ясности.

2. Медитация. Необходимый инструмент

Прежде чем идти дальше, я бы хотел поговорить о медитации. Это связано с тем, что медитация является инструментом, необходимым во всех наших практиках, включая практики нёндро, а также с тем, что в наши дни разные люди понимают под медитацией разные вещи. Чтобы прийти к общему пониманию, я хочу поделиться воспоминаниями о своём первом опыте, когда я только знакомился с медитацией.

Мой отец сравнивал воздействие медитации с поведением хорошего пастуха. Из большого окна его маленькой комнатки в Наги Гомпе мы могли видеть необъятную ширь неба и раскинувшийся внизу Катманду. Иногда мы сидели вместе и наблюдали, как мальчишки пасут скот.

– Хорошие пастухи сидят на холме и смотрят за стадом, они бдительны и внимательны, – объяснял мой отец. – Если животное отбилась от стада, они быстро спускаются вниз и помогают ему найти дорогу обратно. Они не мечутся вокруг стада, направляя его то туда, то сюда, мешая бедным животным спокойно поесть и изматывая их, а также самих себя.

– Хорошие пастухи занимаются медитацией? – спросил я.

– Они не работают со своим умом напрямую, – ответил отец. – Так что они не занимаются медитацией, но они расслаблены и не отвлекаются. Они смотрят наружу, на своё стадо, сохраняя внутреннюю уравновешенность. Они не гонятся за овцами. Когда мы медитируем, мы не гонимся за мыслями. У плохого пастуха узкое поле обзора. Он может догнать одну овцу, убредшую налево, но упустить другую, ушедшую направо, так что в конце концов ему приходится бегать кругами, как собаке, гонящейся за собственным хвостом. Когда мы медитируем, мы не пытаемся контролировать свои мысли и чувства. Мы просто пребываем в естественном покое, подобно хорошему пастуху, бдительному и внимательному.

Однажды мой отец указал на мальчика, который сидел на солнце, навалившись на плоский камень, и следил за пасущимся внизу стадом. Мальчик развязал узелок, в котором был его обед, и начал медленно есть, время от времени поднимая глаза, чтобы проверить, где его козы. Закончив есть, он взял деревянную флейту, и мой отец раскрыл окно, чтобы послушать, как он играет. Казалось, все были довольны: мальчик, мой отец и овцы.

– Этот мальчик медитирует? – спросил я отца.

Он отрицательно покачал головой.

– Но он всё равно счастлив? – спросил я.

– Хороший пастух может вести себя так, как ему хочется, – объяснил мой отец. – Его ум спокоен, и это успокаивает его стадо. Он не заставляет животных нервничать, и поэтому они не убегают. Это даёт ему время присесть, пообедать и поиграть на флейте. Но не путай расслабленное поведение с расслабленным умом. Сегодня светит солнце. Не особенно холодно и ветер не слишком сильный. Невозможно представить лучших условий для пастуха. Но что будет, когда они изменятся? Что произойдёт с умом, если владелец коз продаст их? Чтобы познать истинную свободу ума, мы должны медитировать, дабы распознать саму природу ума. Тогда мы не будем уноситься вслед за мыслями, эмоциями и обстоятельствами. Каким бы ни был день – ненастным или солнечным, ум всегда спокоен.

Чтобы развить устойчивость ума, не зависящую от обстоятельств, мы должны работать с самим умом. Непосредственная работа с умом раскрывает истинное качество медитативного осознания. Все практики нёндро отличаются друг от друга подходом и содержанием. Но во всех случаях мы целенаправленно работаем с умом.

Осознание

Осознание – это естественное, исконное, знающее качество ума, с которым мы никогда не разлучаемся. Мы не можем функционировать без осознания – без него мы не могли бы ничего переживать. Однако мы не всегда распознаём его. В сущности, мы не распознаём его почти никогда. Медитация учит нас распознавать осознание, которое уже у нас есть.

Существуют три вида осознания: обычное осознание, которое мы переживаем до того, как научимся медитировать; медитативное осознание, которое приходит с распознаванием осознания; и чистое осознание, возникающее, когда это распознавание становится глубже и мы напрямую переживаем природу осознания.

Обычное осознание

Самое характерное качество обычного осознания – это то, что само осознание остаётся незамеченным. Мы всё время настолько заняты идеями и образами в нашем уме и настолько отождествляем себя с ними, что не можем распознать само осознание. Осознание присутствует всегда. Без него мы не можем функционировать, но мы можем функционировать, не распознавая его.

Существуют две формы обычного осознания. Первое – внимательное, связанное с присутствием в настоящем, то есть обладающее характеристиками, которые ассоциируются с медитацией и которые демонстрируют хорошие пастухи. Вторая форма характеризуется отвлечением и не имеет ничего общего с поведением практикующего медитацию. Однако ни одна из этих форм не распознаёт само осознание.

Предположим, мы смотрим на цветок. При отвлекающемся обычном осознании наши глаза направлены на цветок, в то время как мы думаем о пище, нашем партнёре или каком-то фильме. Другой пример: мы едем с друзьями в ресторан, и когда приходит время уходить, возникает спор о том, как ехать обратно. Мы забыли обратный путь не потому, что осознание вдруг исчезло – мы не можем жить без осознания точно так же, как не можем жить без дыхания, однако оно было скрыто за отвлечениями, за умом, ведущим беседу с самим собой, за фантазиями и мечтами. Наше осознание было достаточно ясным, чтобы мы смогли добраться до ресторана, но недостаточно ясным, чтобы мы запомнили, как именно это сделали. Осознание может стать замутнённым, затемнённым, но не исчезнуть. В состоянии, связанном с отвлечением, мы похожи на плохих пастухов. Мы едим завтрак, а в мыслях уже мчимся к обеду. За обедом мы не помним, что ели на завтрак.

Когда мы направляем внимание на то, как моем посуду, ведём машину или решаем математические задачи, мы поддерживаем сосредоточенность на деле, которым заняты. Когда мы говорим, что человек хорошо выполняет свою работу, это обычно отражает его способность направлять внимание. Например, в поле внимания башмачника могут находиться набойки, шило и эластичность кожи. Доктора должны направлять внимание на физические и эмоциональные симптомы своих пациентов. Для достижения мастерства в любом деле должно преобладать неотвлекающееся обычное осознание. Внимание, а значит, и сам ум направлены на объект осознания: на овец, обувь, пациента или дорогу. Ум не теряется в рассеянной болтовне – он осознаёт свой объект, однако само осознание остаётся незамеченным.

Такие атрибуты ума, как внимательность и концентрация, могут быть полезными инструментами в изучении Дхармы, заучивании текстов и т. д. Однако концентрация и фокус не раскрывают естественного, изначального состояния ума, в котором мы обнаруживаем истинную свободу. Для этого мы должны распознать осознание.

Медитативное осознание

Для медитации необходима определённая степень осознания самого осознания. Мы начинаем познавать качество ума, а не только феномены, воспринимаемые умом. Когда мы начинаем медитировать, может быть полезно использовать опору, такую как изображения будд, дыхание или цветок. Мы успокаиваем своё внимание на этой опоре. Но простое направление внимания – это ещё не медитация. Две важнейшие составляющие медитации – это намерение и распознавание. Сначала мы целенаправленно успокаиваем ум, направляя его на опору, и здесь задействуется намерение. Мы также осознаём то, что происходит, в момент, когда это происходит, – и это распознавание. Иными словами, когда наше внимание покоится на дыхании, мы не поглощаемся этим переживанием настолько, что теряем контакт со всем остальным. Мы полностью осознаём дыхание, но также знаем, что мы наделены осознанием.

Допустим, мы используем в качестве опоры для осознания цветок. Мы направляем внимание не объект и используем его, чтобы поддержать распознавание осознания. В этом смысл опоры. Объект медитации поддерживает развитие распознавания. Будда Шакьямуни сказал: «Когда монах идёт – он знает, что идёт; когда он стоит – знает, что стоит; когда сидит – знает, что сидит; когда лежит – знает, что лежит». Это знание, это распознавание каждого мгновения и любой активности и есть медитация.

Распознав осознание, мы можем и дальше использовать опору, если она полезна, но без узкого сосредоточения на ней. Использование опоры для медитации, такой как дыхание или визуальный образ, становится средством достижения более просторного, расслабленного состояния ума, которое остаётся устойчивым даже в гуще умственной деятельности. Если сначала вы используете в качестве опоры цветок, не беспокойтесь о том, есть ли у вас осознание. Намерения и мотивации достаточно, чтобы возникло распознавание.

В качестве опоры в практиках нёндро могут использоваться различные объекты – от животных, таких как коровы или собаки, до божественных существ, божеств и гуру и даже... целых вселенных. Опорой может быть звук мантры. Однако с чем бы вы ни работали – с цветком или со своим дыханием, – процесс один и тот же. Опора выступает как способ раскрыть и распознать качества ума.

Чистое осознание

По мере углубления медитативного осознания у нас может появиться переживание того, что называется чистым осознанием. Это не какое-то необычайное состояние сознания. В сущности, одна из его основных характеристик состоит в том, что оно совершенно обычно. Это просто естественное расширение первых проблесков осознания, которые возникают, когда мы начинаем медитировать. Однако процесс медитации соединяет нас не только с присутствием осознания, но и с самой природой осознания. После того как мы распознаем это чистое осознание, весь путь пробуждения, включая практики нёндро, помогает взрастить и стабилизировать это распознавание и интегрирует его во все аспекты нашей жизни.

Учимся медитировать

Поскольку осознание присутствует всегда, может показаться, что мы должны всегда замечать его. Однако даже после того как мы породили намерение и мотивацию, наши усилия могут не достичь цели, и мы можем испытать разочарование: «Это звучит так просто, почему же у меня не получается?» Потому что, несмотря на всё наше интеллектуальное понимание, мы на самом деле не понимаем, насколько это просто, и по-прежнему держимся за свои ложные

воззрения. Во всех этих воззрениях есть одно общее заблуждение: вера в то, что с настоящим моментом что-то не так. Возможно, место, где мы медитируем, недостаточно тихое, возможно, нам слишком жарко или слишком холодно; возможно, у нас слишком много мыслей или эмоций, или же мы думаем, что наши мысли и чувства неправильные. Что бы ни происходило, мы связываем проблему с настоящим моментом.

Когда мы начинаем проводить эксперименты по раскрытию таких аспектов ума, с которыми мы прежде не имели дела, как только мы создаём такое намерение, всё, что происходит, нормально. Мы просто замечаем то, что проявляется, и отпускаем это. Мы не заикливаемся на этом, не удерживаем и не осуждаем это. Мы просто наблюдаем парад мыслей и эмоций со смотровой площадки.

Вместо того чтобы пытаться создать идеальные ментальные и физические условия для медитации, гораздо лучше использовать в качестве опоры наше собственное тело. Будда сказал, что наше тело подобно чаше, а ум – воде. Когда чаша неподвижна, вода неподвижна. Когда чаша движется, вода движется. Покой тела поддерживает наши старания, направленные на работу с умом, так что поза – это первое, чему мы должны научиться, когда обучаемся медитации.

Если у вас есть определённое место для медитации, это может помочь, но не нужно думать: «Ах, у меня нет комнаты для медитации с идеальным алтарём и большим окном с видом на водопад». Привязанность к идеальному месту для медитации просто отвлекает внимание или служит предлогом не медитировать. Мы работаем с любой наличной ситуацией. Если у нас есть спокойное, чистое место – это прекрасно, замечательно. Если мы живём в грязном, хаотичном городе – тоже не проблема. Люди практикуют медитацию в тюрьмах, армейских казармах, приютах для бездомных и больницах. Суть в том, чтобы работать со своим умом. Все остальное – любые благоприятные и неблагоприятные условия – может быть использовано для практики.

Самая лучшая опора для работы с нашим умом – это не внешнее место, а наше собственное тело. Мы уже знаем о связи между телом и умом: когда тело теряет энергию во время болезни, ум тоже теряет энергию. Иногда, если у нас простуда или головная боль, мы говорим: «У меня голова не работает». Если ум страдает от подавленности, тело тоже чувствует себя отвергнутым, словно побитым жизнью. Во время таких радостных переживаний, как роман или повышение по службе, тело расцветает, наполняясь уверенностью. И всё же обычно люди не обращают внимания на то, как тело может поддержать ум во время медитации.

Семичастная поза

Принимая позу, поддерживающую нашу практику, мы опираемся на классический набор указаний под названием «семичастная поза». Эта поза символизирует качества просветлённой формы. Эти указания позволяют достичь стабильности тела, создать фундаментальную опору для ума и выровнять энергетические каналы, что позволяет поддерживать бдительность, открытость и расслабленность ума.

Поскольку тело каждого человека уникально, с позой всегда приходится немного поэкспериментировать. Не пытайтесь сразу сидеть подолгу. Гораздо полезнее сохранять устойчивую позу в течение короткого времени – пяти-десяти минут – и постепенно увеличивать это время, чем сорок минут ёрзать и отвлекаться на неприятные или болезненные ощущения.

Ноги

Сядьте на пол со скрещёнными ногами. Большинство людей сидят на подушке, чтобы ягодицы оказались немного выше колен. Это создаёт опору из трёх точек, дающую ощущение укоренённости в земле и укрепляющую верхнюю часть тела. Если вы испытываете физические

трудности, не позволяющие вам сидеть на полу, можно сидеть на стуле, однако спину следует держать прямой, а колени должны быть на одном уровне с бёдрами. Чтобы выровнять бёдра и колени, можно положить подушку на стул, чтобы приподнять тело, либо под ноги. Вы должны ощущать, что ваши ноги устойчиво покоятся на земле. Вам нужно принять позу, создающую ощущение силы и смелости, не агрессивную, но и не пассивную.

Если вы сидите на полу, то можете скрестить ноги одним из нескольких способов. Поза *ваджры* (также известная как поза полного лотоса) создаёт самое устойчивое основание: левая ступня покоится на правом бедре и расположена ближе к телу. Правая ступня покоится на левом бедре. Тибетцы редко используют эту позу. Большинство практикующих медитацию используют позу полулотоса, когда одна из ступней лежит на противоположном бедре. Ещё одна поза: обе ноги согнуты и лежат на полу, первая – близко к телу, вторая – снаружи от неё.

Все эти положения ног обеспечивают поддержку спины и помогают справиться с беспокойностью тела и ума. Людям, которые не привыкли с детства сидеть на полу или со скрещёнными ногами, эти позы могут показаться сложными или даже болезненными. Со временем это может измениться. Помогут упражнения на растяжку; кроме того, эти позы становятся более доступными с практикой. Однако медитация – это не соревновательный вид спорта. Сидение в позе полного лотоса не должно становиться линией финиша в конце забега на сто метров. Намерение важнее позы – намерение и искренность. Так что экспериментируйте с искренним намерением и делайте то, что в ваших силах.

Кисти рук

Кисти рук расслабленно лежат на коленях или между коленями и пупком. Одна рука лежит ладонью вверх, а вторая – повернута к ней, также ладонью вверх. Неважно, какая рука лежит внизу – правая или левая. В формальной позе большие пальцы слегка касаются друг друга, создавая мудру, напоминающую овал. Руки также могут лежать на коленях, ладонями вниз. Если ноги у вас длинные, а руки короткие, это может создать напряжение в предплечьях или плечах. В этом случае вы можете передвинуть руки ближе к телу – настолько, чтобы они покоились на бёдрах без напряжения.

Руки

Пусть между руками и боковой поверхностью вашего тела останется небольшой зазор. Чтобы почувствовать, как это, представьте, что удерживаете яйцо в нескольких сантиметрах ниже подмышки. Это помогает удерживать грудную клетку открытой. Традиционно об этом положении рук говорят: «Держать руки, как крылья грифа». Однако не следует поднимать плечи и направлять локти так, словно вы собираетесь захлопать крыльями. Это создаст невыносимое напряжение. Главное, чего вы хотите достичь, – это создать в грудной клетке максимальное пространство для дыхания, никоим образом не сжимая её, поэтому вы не должны сдавливать её между своими руками.

Спина

Держать спину прямо крайне важно. Если ваша спина не выпрямлена, ваша грудная клетка провалится назад, и это станет одной из причин вялости ума, не позволяющей уму полностью осознавать и проживать его способности. Кроме того, такой ум чаще всего становится жертвой сонливости. Если спина сгорблена, каналы тела блокируются, что создаёт беспокойство и дискомфорт. Спину, удерживаемую в прямом положении со слишком большим усилием, приходится поддерживать напряжением в теле и уме. Это лишает сил. Какое-то время может казаться, что человек сидит с идеально прямой спиной, но потом он вдруг проваливается в сон, измученный усилием, необходимым, чтобы поддерживать такую жёсткую позу. Тибетцы говорят: «Не сиди так, будто проглотил аршин».

Помните, что все тела и все спины уникальны. Тибетцы сравнивают прямой позвоночник в позе медитации с ровной стопкой монет или говорят, что он прямой, как стрела. Однако необходимо принимать во внимание естественные искривления, которые имеет любой позвоночник. Так что «прямой» – это не объективное описание того, каким должен быть ваш позвоночник. Прямой значит находящийся в положении, лучше всего позволяющем вам сохранять баланс.

Шея и голова

Когда вы позволяете своему позвоночнику естественно согнуться вперёд в области шеи, голова сама оказывается в месте, где ей легко покоиться, – она не слишком запрокинута назад и не слишком наклонена вперёд. Обычно она лишь слегка наклонена, а кончик подбородка направлен к горлу, благодаря чему шея вытягивается. Во время медитации ум людей, которые недавно начали медитировать, а иногда и тех, кто практикует давно, часто колеблется между возбуждённостью и притуплённостью. Если голова слишком наклонена вперёд, это вызывает притуплённость ума и сонливость. Если подбородок слегка задран вверх или выставлен вперёд, это обычно говорит о слишком активном дискурсивном мышлении или беспокойности ума. Обретение правильного физического баланса в теле помогает противостоять этим двум тенденциям ума.

Чтобы найти правильное положение, возьмите в одну руку апельсин и поднимите её примерно на уровень своего рта, направив ладонь вниз, а вторую руку положите ладонью вверх чуть ниже пупка. Затем просто разожмите пальцы верхней руки и отпустите апельсин. Если положение правильное, апельсин упадёт в ладонь нижней руки.

Рот

Когда вы расслабляете мышцы вокруг рта и челюсти, нижние и верхние зубы, а также губы обычно слегка размыкаются. В этом положении рот находится в покое. Кончик языка может покоиться на верхнем нёбе, рядом с верхними зубами. Вы можете дышать ртом, носом или и носом, и ртом.

Глаза

В некоторых традициях медитации советуют держать глаза закрытыми. Те, кто медитирует недавно, обычно считают, что так проще устранить отвлечения, но с этим также могут быть связаны определённые проблемы. По мере продвижения вперёд вам понадобится работать со своим умом во всевозможных обстоятельствах и ситуациях. Прекрасная подушка, красивый алтарь, а также указания о том, как сидеть, как держать спину и руки, – всё это издавна использовалось, чтобы научиться работать с умом. Вы не можете позволить себе отказаться от этих традиционных помощников. Но ваша цель не в том, чтобы поддерживать идеальную позу медитации, подобную позе каменного Будды. Если вы практикуете только в ситуациях, оторванных от вашей повседневной жизни, или же отстраняетесь от мира посредством таких техник, как закрывание глаз, это может помешать вашей способности интегрировать практику с повседневной активностью. Поэтому я предлагаю вам попробовать держать глаза открытыми.

Когда глаза остаются открытыми, можно направлять взгляд тремя способами. Первый способ: спокойно направить взгляд вниз, на 50–100 см перед собой. Второй способ: смотреть вперёд, как обычно. Третий способ: направить взгляд немного вверх. Очень полезно время от времени менять направление взора. Если направлять взгляд одним способом в течение долгого времени, это может стать скучным и утомительным, а изменение направления взгляда может освежить медитацию. Кроме того, не пытайтесь не моргать. Если хочется моргнуть, просто моргните. Попытки не моргать вызывают напряжение.

Советы по медитации

Выберите позу, в которой вы сможете оставаться без движения по меньшей мере двадцать минут. Если у вас это получится не сразу, ничего страшного. Оставайтесь в выбранной позе на протяжении одной-пяти минут. Затем каждый день увеличивайте длительность практики на одну минуту. Полезно выбрать определённый период медитации и медитировать в течение всего отведённого времени – это позволит вам в ходе медитации не задаваться вопросами вроде: «Можно закончить? Я уже достаточно натерпелся? Можно ли сказать, что эта боль слишком сильная?» Твёрдое решение сохранять положение в течение одной минуты полезнее двадцати минут колебаний ума.

После того как вы выбрали определённую позу для сессии медитации, потратьте некоторое время, чтобы просканировать тело на напряжения. Проверьте свою челюсть, рот, шею и положение подбородка. Постарайтесь отпустить все напряжения. Внимательно следите за плечами – часто их приходится опускать сознательным усилием. Проверьте, нет ли напряжения в кистях рук, пальцах, спине и лодыжках. Подкорректируйте позу, если это необходимо, чтобы достичь устойчивости и комфорта.

Постарайтесь на 100 % расслабиться. Это значит – разрешите присутствовать любым своим переживаниям. Если в вашем теле по-прежнему сохраняется небольшое напряжение – это нормально. Расслабленный ум важнее расслабленного тела, так что сделайте для своей позы всё, что можете, а потом позвольте уму расслабиться. Если вы подходите к медитации как к спортивному состязанию или крупному проекту, в вашем теле возникнут напряжения. Если же вы ассоциируете медитацию с расслаблением наподобие отдыха в сауне, ваше тело может совершенно обмякнуть, и вы провалитесь в сон. В ваших интересах сохранять баланс между расслабленностью и напряжением.

Двухчастная поза для медитации

Если вы практикуете медитацию, не сидя на своей подушке, или же обстоятельства позволяют вам практиковать только когда вы стоите в очереди или идёте по улице к автобусной остановке, воспользуйтесь двумя следующими указаниями: держите спину прямой, а мышцы – расслабленными. Это всё.

Знакомство с умом-обезьянкой

Люди, недавно начавшие медитировать, обычно сообщают, что, как только они садятся, их ум ускоряется и наполняется ещё большим количеством мыслей, чем обыкновенно. Это эффект от встречи с умом-обезьянкой, который непрерывно что-то бормочет и прыгает с места на место. Возможно, мы приступаем к медитации, ожидая, что наш ум станет спокойным и безмятежным, но когда мы садимся медитировать, кажется, будто мы выпили чашку эспрессо. Создаётся впечатление, что ум несётся в десяти различных направлениях одновременно – от еды к мечтам о славе, выигрыше в лотерею, покупке эффектной машины или органическом гамбургере. Это может походить на езду на американских горках: дикую, безумную и, возможно, даже немного пугающую. На самом деле это хороший знак, потому что ум-обезьянка ведёт себя так всегда – он словно сам собой наполняется кофеином и поэтому легко возбуждается. Таковы привычки ума-обезьянки. Мы просто никогда их не замечали.

Если мы приведём обезьянку в алтарную комнату, она в считанные минуты раздерёт в клочья дорогие китайские шелка, опрокинет на пол чаши с водой, изорвёт подушки и перевернёт всё вверх дном, бросаясь от одного предмета к другому. Возможно, эта картина нам не

слишком льстит, но именно так работает наш ум: он никогда не успокаивается, хватается то за один объект, то за другой, создаёт беспорядок и мечется туда-сюда. Когда мы внимательно занимаемся физическим или умственным трудом – например, строим дом, готовимся к экзамену или составляем свою налоговую декларацию, – мы держим обезьянку за дверями. Но если у нас много свободного времени, обезьянка обычно берёт над нами верх.

Однажды я слышал историю о мужчине, который много лет провёл в одиночной камере, прежде чем, благодаря появлению новых технологий исследования ДНК, была доказана его невиновность. Вот что он сказал о своём опыте жизни в одиночной камере: «Худшей компании, чем вы сами, вам и не снилось». Это отражает страдания ума, который мучает сам себя, без облегчения, которое приносят внешние отвлечения или – в лучшем случае – медитация.

Обезьянка терпеть не может оставаться не при делах, и поэтому, чтобы найти себе занятие, заставляет ум носиться по кругу. Например, в конце месяца вы замечаете, что банковская выписка по вашему счёту на один доллар отличается от ваших собственных вычислений. Обезьянка ужасно рада! Она убеждает вас изучить все выписки и выяснить, где же произошла ошибка. Когда вы решите эту проблему, возникнет другая.

В личных беседах люди рассказывают мне о проблемах с родственниками, партнёрами и работодателями. Когда вы слушаете о проблемах, они кажутся совершенно крошечными. Но чем больше вы размышляете о проблеме, тем сильнее она разрастается. Делать из мухи слона – особый талант обезьянки. Такова природа беспокойного ума-обезьянки.

Обычно мы не наблюдаем за самим умом, поэтому встреча с обезьянкой может сбить нас с толку. Однако в действительности мы начинаем распознавать осознание и все мысли, чувства и импульсы, которые постоянно проходят через него. Если люди обращаются к медитации, чтобы избавиться от мыслей, такая встреча с умом-обезьянкой может привести их в уныние. Но нам нет нужды избавляться от ума-обезьянки. Закрывать фабрику мыслей не получится никогда, подавить мышление невозможно. Но мы можем подружиться с мыслями. Как это сделать? Нужно просто быть рядом. Мы не проявляем агрессию. Мы не пытаемся покорить или контролировать своего нового друга, но если хотим узнать его качества, то должны оставаться в настоящем при встрече с ним. Когда мы начинаем медитировать, какой бы стиль мы ни выбрали и какой бы традиции ни следовали, нам непременно придётся встретиться с обезьянкой. Однако благодаря медитации осознания мы даём обезьянке конструктивную задачу.



Селдже Ринпоче в монастыре Шераб Линг, около 1988

Селдже Ринпоче сравнивал ум-обезьянку с начальником компании, задача которого заставлять всех работать как можно больше, 24 часа 7 дней в неделю. Ум, командующий нами, не сбавляет темп. Он постоянно вынуждает нас думать то об одном, то о другом без перерыва и,

как правило, без серьёзных последствий. Все эти активности ума подобны десяткам рабочих, нанятых компанией и безропотно подчиняющихся любым приказам начальника, в то время как нам, служащим, и в голову не приходит договориться о лучших условиях, потому что мы уверены, что мы начальники, а не рабы.

Самоотождествление с обезьянкой-начальником превращает нас в рабов эго: «Вот шоколад; я так люблю шоколад! Мне нужен шоколад. Я ненавижу шпинат. Мне нравится этот парень. А вот этот не нравится. Это ужасная машина. А вот эта красивая». Обезьянка швыряет ум то в одну сторону, то в другую. Этот ум похож на бурные волны на поверхности озера, не знающие ни покоя, ни отдыха. Мы спешим выполнять один приказ обезьянки за другим. Мы можем даже подумать: «Секундочку! Возможно, мне удастся на время заставить обезьянку подчиняться моим командам!» Но мы не знаем, как это сделать.

Затем Селдже Ринпоче объяснил, что все наши симпатии и антипатии, приятие и отторжение, отвращение и притяжение – все те сообщения, через которые обезьянка удерживает нас в состоянии взбудораженности, – это проекции. Эти проекции фильтруют данные от органов чувств, вследствие чего возникает отношение, которое мы накладываем на объекты чувств. Вследствие этого запах почти никогда не бывает просто запахом – это либо приятное, ароматное, привлекающее нас чувственное переживание, либо неприятный запах, вызывающий отвращение. Птицы приятно щебечут, а собаки противно лают. Эти реакции отвечают предвзятым отношениям и представлениям, а не настоящей ситуации или объекту.

«Мы всегда реагируем на проекции, но не умеем пользоваться проектором, – сказал Селдже Ринпоче. – Проектор – это ум-обезьянка, главный начальник. Если мы возненавидим обезьянку, это нам не поможет. Ум просто попадёт в ловушку негативности, и обезьянка получит ещё больше власти. Обезьянку невозможно посадить в клетку, потому что она всегда найдёт способ сбежать. Но не становись рабом ума-обезьянки. Трюк в том, чтобы дать уму-обезьянке задачу. Ум-обезьянка любит задачи, любит работать и любит занимать других. Сделай ум-обезьянку своим работником – и ты станешь начальником».

Когда мы только начинаем практику Дхармы, обезьянка не может подолгу заниматься одним делом. Ей становится скучно, она начинает волноваться и снова устраивает беспорядок. Чтобы удержать бразды правления в своих руках, мы должны не только дать обезьянке работу, но и менять задачи достаточно часто, чтобы она всегда была при деле. По мере того как мы берём ситуацию в свои руки, мы учим обезьянку работать на нас полный рабочий день. Но это не может произойти за один день, поэтому Селдже Ринпоче поощрял своих учеников поддерживать намерение распознавать осознание, но переключаться между методами медитации и менять опоры.

Медитация осознания

Практикуя нёндро, мы можем время от времени менять опору для осознания. Мы можем сначала использовать в качестве опоры дыхание, а потом смотреть на цветок или прислушиваться к звуку. Но что делать, когда наш ум-обезьянка начинает прыгать и кричать: «Обрати на меня внимание! Нам нужно ещё раз вернуться к тому эпизоду из прошлого, нужно представить себе будущее»? Если мы используем в качестве опоры дыхание, мы возвращаемся к дыханию. Мы не осуждаем себя, не испытываем разочарования или ощущения беспомощности – мы просто возвращаемся к дыханию и продолжаем.

Шаматха, или медитация осознания, в её многочисленных формах учит нас обнаруживать истинные качества нашего ума, и в самой распространённой форме в качестве опоры для распознавания осознания используется дыхание. Это работа с ощущением. Дыхание – самая распространённая опора, потому что оно доступно при любых условиях и обстоятельствах, и именно поэтому мы так часто слышим: «Вернитесь к дыханию». Если мы теряемся в дискур-

сивном мышлении, если начинаем блуждать в переживаниях прошлого или падаем в чёрную дыру гнева или зависти, мы слышим: «Вернитесь к дыханию». Природа дыхания делает его самой надёжной опорой, особенно для новичков.

Давайте попробуем медитировать, используя в качестве опоры дыхание. Но сначала, прежде чем приступить к конкретным упражнениям в медитации, мы просто позволим своему уму покоиться. Просто так. Оставайтесь в той неформальной позе, в которой вы уже находитесь. Чтобы чувствовать, каково это – позволить уму покоиться, подумайте о том, как вы отдыхаете в обычной жизни. Если вы пробежали несколько километров, что происходит, когда вы останавливаетесь, чтобы передохнуть? Представьте, что час или два наводили порядок в доме, а потом остановились, чтобы отдохнуть. Представьте первое мгновение этого отдыха. Вы также можете представить, как возвращаетесь домой, в многоквартирный дом в Гонконге или Миннеаполисе, и обнаруживаете, что нет электричества. Генераторы тоже не работают, и вам приходится подняться на два этажа вверх – а может, даже на десять или двадцать. Наконец вы добираетесь до квартиры, выпиваете стакан воды и падаете на диван. Уффф. Вот так. Подумайте о деле, требующем от вас больших усилий, чем вы привыкли прилагать, а затем практикуйте безмолвный вариант выдоха облегчения по его завершении. Просто покойтесь. Просто расслабьте свой ум хотя бы на несколько секунд. Уффф...

Попробуйте это. Просто покойтесь.

Покойтесь ещё несколько секунд.

Теперь выйдите из состояния покоя. Как это было?

Раскрою вам один секрет: позволить своему уму покоиться таким способом и есть медитация.

И всё же хочу заранее предупредить: если вы подойдёте к практике с большими ожиданиями и начнёте напрягаться и волноваться, это не пойдёт вам на пользу. Однако это ощущение покоя, когда вы просто позволяете всему, что возникает, быть, не пытаясь ничего контролировать, этот ум-«уффф...» очень близок к естественному осознанию. Мы называем это «открытым осознанием», или «шаматхой без опоры».

Когда я говорю, что такой ум близок к открытому осознанию, я имею в виду, что это переживание не принесёт вам большой пользы, если у вас нет намерения медитировать. Мотивация и намерение помогают вам постичь осознание. Однако если вы наполните своё намерение слишком большими надеждами и ожиданиями, это может привести к разочарованию. В ваших интересах соединить целенаправленное намерение с расслабленным умом покоя.

Это упражнение можно повторять много раз. Не пытайтесь удержать осознание. Если вы обнаружили, что ваш ум блуждает, просто вернитесь к упражнению и начните его с начала.

Теперь давайте попробуем применить более формальный подход к медитации. Это практика шаматхи, или медитации осознания. Будем использовать в качестве объекта, поддерживающего осознание, дыхание.

Медитация осознания с дыханием

- Сядьте в удобное положение, держите спину прямо.
- Глаза могут быть открыты или закрыты.
- Одну-две минуты покойтесь в открытом осознании. Можете вспомнить то ощущение, которое вы испытываете, когда падаете на диван после серьёзной физической нагрузки: «Уффф...»
- Теперь дышите, как обычно, через рот, нос или через рот и нос.
- Направьте своё осознание на дыхание, на поток входящего и выходящего воздуха.
- После выдоха позвольте своему осознанию покоиться в промежутке, естественным образом возникающем перед следующим вдохом.

- Если ваш ум блуждает, просто верните его к дыханию.
- Повторите это упражнение пять-десять раз.
- В конце упражнения покойтесь в открытом осознании.

Дыхание – это объект, который новички используют в медитации чаще всего. Однако в качестве опоры для осознания можно использовать всё, что возникает в ваших переживаниях: формы, звуки, запахи, вкусы и физические ощущения. Вы можете выбрать совершенно любой внешний объект – например, цветок, скульптуру или горящие благовония. Вы можете выполнить все первые шаги так, как было описано выше, в том числе несколько минут покоиться в открытом осознании. Вы делаете это, чтобы собраться – ментально и физически.

Если вы выбрали определённую форму, позвольте своим глазам легко покоиться на этой форме. Нет нужды исследовать, анализировать, судить или оценивать то, что вы видите. Вы просто видите. Если вы выбрали звук, просто слушайте. Не пытайтесь закрыться от других чувственных переживаний, таких как происходящее рядом с вами движение, звуки, запахи и колебания температуры. Все ваши чувства открыты. Вы можете предоставить пространство осознанию любого чувственного переживания, одновременно поддерживая устойчивое осознание выбранного объекта. Можете продолжать пять-десять минут.

Открытое осознание

Вы можете попробовать позволить своему осознанию переместиться с объекта на само осознание даже на начальных этапах медитации. Возможно, это произойдёт естественно, однако вам следует знать, что позволить этому произойти совершенно нормально, так что вам не нужно пытаться препятствовать этому смещению осознания. Вы можете провалиться в то, что называется открытым осознанием – осознанием, которое не использует для обретения устойчивости никаких объектов и совершенно естественно. Позже, когда ум начнёт блуждать, вы возвращаетесь к объекту, чтобы достичь устойчивости в распознавании осознания.

Если вы достаточно практиковали, вы можете научиться использовать в качестве опоры для своей медитации повседневные переживания. Вы не ограничены представлениями об опоре или месте для медитации, а также о подходящем времени и позе для практики. Вы освобождаетесь от попыток «сконцентрироваться» или «сфокусироваться» и больше доверяете просторному, расслабленному осознанию, позволяющему вам вместить все ваши переживания и использовать всё в стремлении к пробуждению. Даже когда вы работаете с дыханием, попытайтесь перейти от сосредоточения на дыхании к осознанию дыхания. Какой бы объект вы ни выбрали для шаматхи с объектом, вы пытаетесь перейти от объекта опоры к самому осознанию. Как только вы стабилизируете ум на природе осознания, вы можете совсем оставить объект. Это становится шаматхой без объекта, то есть тем же самым, что открытое осознание.

Вы практикуете открытое осознание со стопроцентным расслаблением, или, иначе говоря: что бы ни возникало, всё совершенно такое, как есть. Вы просто позволяете уму-обезьянке заниматься его безумными обезьяньими делами. Обезьянке не нужно расслабляться. Обезьянка не умеет расслабляться. Такова её природа. Иногда обезьянка носится, как угорелая, а иногда дремлет. Но вам больше не по пути с обезьянкой. Вы едины с осознанием. Если вы расслабитесь на двести процентов, вас потянет в одном из двух направлений: вы либо будете слишком яро навязывать себе расслабление и от этого напряжётесь ещё сильнее, либо станете настолько вялыми, что обмякнете и уснёте. Так что сто процентов – это именно то, что нужно. Полезно каждый раз начинать медитацию с открытого осознания. Просто позвольте своему уму покоиться в течение нескольких минут. Просто покойтесь.

Раскрою ещё один секрет: знаете, что является главным препятствием для медитации покоя? Она слишком проста. В ней нет таких переживаний, которые заставили бы вас сказать «Ничего себе!», в неё ничего не привносится, не нужно ничего делать. Она так же близка, как кончик вашего носа, то есть слишком близка, чтобы её увидеть. Иногда учителя говорят нам: «Прекратите медитировать». Это не означает отказаться от осознания – скорее, это указание: «Не используйте фонарь при свете дня». Считая себя изначально неполноценными, мы используем своего рода фонарь ума, чтобы улучшить работу солнца.

Открытое осознание подобно пространству. Мы говорим о пространстве и указываем на него словами, но на самом деле мы не распознаём его. Мы видим только то, что находится в пространстве. Когда мы всё-таки говорим, что видим пространство, мы обычно имеем в виду долину, стол, дерево или ещё какой-то предмет, определяющий пространство или создающий определённую точку зрения на него, но не само пространство. Подобно тому как мы можем не верить в преимущества распознавания пространства, мы обычно не полностью доверяем практике открытого осознания. Мы не верим в её преимущества по-настоящему – так же, как не ценим то, что достаётся бесплатно. Создаётся впечатление, что гарантией ценности для нас является цена, которую мы заплатили. В ходе медитации мы платим цену упражнениями, требующими больших усилий, чем на самом деле необходимо для открытого осознания: мы осознаём объекты. В этом случае ум не может просто покоиться без дела – он должен распространять себя на определённые чувственные объекты, чтобы получить опору.

Всегда полезно начинать упражнения в медитации с одной-двух минут открытого осознания. Так мы устанавливаем связь со своим фундаментальным состоянием ума. Даже если ветры беспокойства, страха, гнева или зависти тревожат поверхность озера, под поверхностью оно остаётся чистым и спокойным. Очень важно это понимать, поскольку мы слишком часто думаем: «Я чересчур взволнован, чтобы медитировать» или «Мой гнев и зависть уничтожают мою равностность». Ничто не способно уничтожить равностность. Мы можем утратить с ней связь, но она не может быть уничтожена. Чудесно, не правда ли? Однако мы до сих пор не развили достаточно прочную связь со своим фундаментальным осознанием, чтобы верить в его надёжность или даже в его существование. Если мы приходим в ярость или запутываемся в паутине страсти, мы обычно переживаем их как нечто всепоглощающее, словно волны бушуют не только на поверхности озера, но и у дна. Но это не так. Это изначальное, чистое, сияющее осознание есть у нас и когда мы счастливы, и когда грустны, когда мы разгневаны и когда пребываем в депрессии, когда испытываем радость и прилив энергии. Осознание не привязано к эмоциям и мыслям. Оно не зависит от условий и обстоятельств.

Нам необходимо установить связь с этим осознанием, чтобы понять, что мы имеем в виду под фундаментальной добродетелью. Это осознание не имеет плотности, оно не фиксировано, его невозможно измерить, и всё же оно остаётся основой нашего существования. Это осознание есть у нас вне зависимости от того, насколько занят наш ум и сколько в нём беспорядка, вне зависимости от того, насколько обезьянка управляет всем представлением. Именно поэтому мы говорим, что нет необходимости избавляться от негативных мыслей или вытеснять их. Если мы сознательно вынесем осознание на передний план ментальной активности, ум-обезьянка сразу же потеряет свою власть.

Подружиться с мыслями

Большинство из нас знакомо с переживанием, когда наши мысли сводят нас с ума. «Если бы только я мог перестать думать о том человеке, о том случае, о том споре с моим боссом, с моим партнёром...» Бесконечные мысли, даже когда они совершенно бесполезны, просто летают по кругу, как пчёлы в банке. Как только мы определяем эти мысли как проблему, мы хотим избавиться от них. Мысли могут быть прекрасным помощником в медитации, но мы

обычно делаем их своими врагами. Мы считаем, что во время медитации нет ничего хуже, чем мысли. «Я весь день думаю и думаю. А вот в медитации я могу зависнуть в глубокой, чистой бездне безмыслия. Блаженство. Ничто. Чистое. Спокойное. Как прекрасно». Что же происходит потом? Во время медитации наш ум прокручивает мысли так же, как и в остальное время. В этой ситуации, вместо того чтобы насладиться исполнением своих надежд на блаженство и покой, мы начинаем небольшую локальную войну со своими мыслями: «Плохие мысли! Уходите!»

Существует множество стратегий устранения мыслей, такие как выпивка, употребление наркотиков, переедание, чрезмерный шопинг и погружение в просторы интернета, – эти активности сужают ум через зависимость и компульсивную тягу. Сегодня многие люди считают, что медитация представляет эффективный и разумный способ избавиться от ненужных мыслей. Многие люди думают, что цель направления внимания на что-либо – например на цветок – в том, чтобы подавить или вытеснить мысли. Это может сработать на несколько секунд, но когда мы ослабляем своё напряжённое сосредоточение на объекте, мысли вновь наводняют наш ум. Это не длится долго и не способствует трансформации.

Медитация действительно предлагает разумный способ работы с умом. Однако мы медитируем не для того, чтобы избавиться от мыслей. Это самая распространённая ошибка. Мышление, как и дыхание, – это естественная активность. Попытки навязать искусственную пустоту – это прямая противоположность тому, как мы работаем с естественной чистотой своего ума.

То, что с мыслями можно подружиться, я узнал благодаря случаю, произошедшему в один из первых дней моего пребывания в Шераб Линге. В то время монастырь больше напоминал о старом Тибете, чем о новой Индии. Внутри не было сантехники, и мне приходилось несколько минут идти от своей комнаты до туалета. Однажды я попытался открыть в туалете высокое окно, но оно не поддавалось. Я начал стучать по окну, и вдруг оно открылось так резко, что врезалось в наружную стену и из него вылетело стекло. Мои тревоги вышли из-под контроля. Я боялся, что перестану нравиться людям в монастыре, что они будут считать меня глупым, что мои помощники и учителя на меня рассердятся и что когда моё великое преступление будет раскрыто, меня отругают.

В течение двух дней я ничего не говорил, и никто ничего не говорил мне. И всё же я мог думать лишь о разбитом стекле. Тогда я решил, что, прежде чем кто-нибудь заметит разбитое окно, я должен во всём сознаться. Я объяснил ситуацию смотрителю, а он ответил: «Ничего страшного». Потом он объяснил, что окно было старым, деревянная рама прогнила, и окно всё равно нужно было менять. Я ушёл от него с глубоким чувством облегчения.

Однако вскоре мысли о моём дурном поступке вернулись. Когда я изучал тексты по Дхарме, перед моими глазами внезапно появлялось разбитое стекло, и я впадал в панику. Этот образ преследовал меня, заставляя моё сердце биться быстрее. Я пытался избавиться от него. Это было невозможно. Тогда я начал себя ругать: «Не будь дураком. Даже смотритель сказал, что это не проблема». В конце концов я объяснил ситуацию Селдже Ринпоче и спросил:

– Могу я избавиться от своих мыслей?

Селдже Ринпоче ответил:

– Ты не можешь избавиться от мыслей. Но это нормально. Тебе не обязательно это делать. Твои мысли могут стать твоим лучшим другом. Ты можешь научиться превращать мысли в своих союзников.

Я не совсем его понял, но кое-что стало мне ясно: различие между тем, как я отношусь к своим мыслям – как к друзьям или как к врагам, – определяло различие между счастьем и страданием. Я всё ещё не понимал, как подружиться с мыслями. Однако я начал понимать, что попытки справиться с мыслями или стереть их на самом деле поддерживали накал ситуации и интенсивность моего страдания.



Мингьюр Ринпоче (на переднем плане) и Цокnyi Ринпоче в монастыре Шераб Линг, около 1989

Обычно наш ум-обезьянка сидит на водительском кресле. Одна мысль тянет за собой другую, мы не можем их остановить, и часто они сводят нас с ума. Когда мы развиваем осо-

знание, мы перестаём падать в эту реку. Осознание позволяет нам стоять у самой воды и не быть унесёнными течением. Мы освобождаемся от тирании ума-обезьянки. Мысли всё ещё есть. Они могут быть тихими или бурными, сосредоточенными или дикими и рассеянными. Однако мы перестаём отождествлять себя с ними. Мы стали осознанием, а не мыслями. Распознав осознание, мы можем сделать шаг назад, наблюдать мысли и знать, что мы наблюдаем их. Нам больше не нужно от них избавляться, потому что они уже не помыкают нами. Когда мы отождествляем себя с естественным осознанием, а не с мыслями, это лишает мысли их разрушительной силы.

Использование мыслей как опоры для медитации

Начиная медитировать, мы чаще всего используем такие объекты, как дыхание, колокольчик или цветок. Когда наш ум блуждает, мы возвращаемся к этим опорам. Но есть ещё один вариант: использовать как опору для распознавания осознания сами мысли. Поддерживая осознание мыслей, мы не следуем за историей, и обезьянка-начальник не помыкает нами – вместо этого мы просто продолжаем, не реагируя, замечать мысли, проплывающие в уме.

Давайте попробуем. Начните наблюдать за своими мыслями, словно это пчёлы, с жужжанием летающие в вашей голове. Вы держите глаза открытыми и резко поворачиваете голову налево, направо, поднимаете вверх, опускаете вниз, одновременно наблюдая, как ум-обезьянка торопливо скачет от одной мысли к другой. Туда-сюда, туда-сюда, пицца, планы, подружка, билеты на самолёт – наблюдать, наблюдать. Попробуйте заниматься этим в течение нескольких минут.

Многим людям это упражнение кажется довольно сложным, хотя это просто продолжение того, что на самом деле происходит в нашем уме большую часть времени. Однако, помещая этот процесс под увеличительное стекло, мы словно застываем. Как правило, намеренное наблюдение за умом-обезьянкой нарушает обычное течение привычных процессов, и это делает упражнение сложным.

Теперь давайте попробуем выполнить немного более формальную медитацию с использованием мыслей в качестве объекта-опоры.

Медитация с использованием мыслей в качестве опоры для осознания

- Сядьте в удобное положение, держите спину прямо.
- Ваши глаза могут быть открыты или закрыты.
- Одну-две минуты покойтесь в открытом осознании.
- Теперь позвольте возникнуть мыслям. Направьте своё осознание на само мышление.

Осознанно наблюдайте свои мысли. Не пытайтесь изменить мысли, не пытайтесь от них избавиться. Просто осознанно повернитесь к своим мыслям. Не пытайтесь анализировать, интерпретировать или оценивать свои мысли. Просто наблюдайте их.

- Если мысли исчезают естественно, покойтесь в открытом осознании.
- Когда мысли возвращаются, просто используйте их как опору для своего осознания.
- Если вас захватывают мысли, вновь мягко верните ум к процессу простого осознания мыслей.

- Выполняйте это в течение пяти-десяти минут.
- В завершение покойтесь в открытом осознании.

Часто, когда человек пытается поддерживать осознание мыслей, мысли исчезают. Это нормально. Отпустите их. Не тратьте энергию на то, чтобы их удержать. На самом деле часто такая неспособность удержать мысли ведёт к открытому осознанию, так что просто позвольте ему проявиться. Долговременный эффект этой медитации заключается в том, что даже когда

у вас остаются мысли, они не тянут вас за собой. Осознание перенаправляет силу ума-обезьянки. Если вы будете просто наблюдать мысли, не уносясь вслед за их потоком, это будет медитацией. Вы подчиняетесь своему собственному приказу практиковать осознание. Таким образом, вы используете мысли, чтобы освободиться от мыслей.

Мысли не прекращаются. Но вы перестаёте гоняться за ними. Теперь ваш ум определяет распознавание осознания, уменьшающее фиксацию на эго и цепляние. Всё, что помогает растворить ощущение плотного или независимого «я», приносит вам пользу. Ум, распознающий осознание, перестаёт думать: «Всё дело во мне».

Направление осознания на само осознание значит, что мы перестаём отождествлять себя с ментальными движениями наших мыслей и эмоций и гоняться за ними. Когда это происходит, мы можем сказать, что сохраняем баланс при любых условиях. Сюда относятся как ментальные, так и физические, как внутренние, так и внешние условия. Мы можем сохранять устойчивость в любую бурю и при хорошей погоде, в гуще приятных и неприятных ощущений, желательных и нежелательных мыслей, конструктивных и деструктивных эмоций.

Создание намерения

Какую бы практику вы ни выполняли, очень важно определиться с мотивацией. Если вы поместите на вершину холма круглый объект, например автомобильную шину, он покатится вниз. Обнаружение осознания работает подобным образом: как только вы создадите намерение, ум направится в указанном направлении. Эта цель не является объектом – объектом является осознание. Именно поэтому мы называем этот объект опорой. Вы используете его как инструмент, чтобы получить доступ к уму осознания. Как только вы начинаете использовать опору, чтобы сосредоточить свой ум, вы создаёте намерение, а затем позволяете произойти переходу от объекта к осознанию.

Ньюшул Кхен Ринпоче часто говорил мне: «Какую бы практику ты ни выполнял, самый важный аспект – это осознание. В осознании есть всё. Как только ты распознаёшь осознание, любая практика становится важной. Если ты не распознал осознание, тогда даже практика всевозможных прекрасных, особых и высоких методов не приведёт тебя к реализации».

Если ваш ум блуждает, не волнуйтесь. Не осуждайте себя, не злитесь и не думайте, что такое происходит только с вами. Ум любого человека блуждает. Это нормально. Если вы запутались в своих мыслях, вернитесь к выбранной опоре, например к дыханию. Вы снова отклоняетесь от неё. Вы возвращаетесь. Таким образом вы учитесь. Возвращение к объекту – например к дыханию – предоставляет ту опору, которая вам нужна, для стабилизации ума, что позволит вам распознать осознание. Когда вы используете медитацию, чтобы осознать дыхание, ум, направляющий внимание на дыхание, автоматически распознаёт осознание. Иначе говоря, использование объекта-опоры позволяет осознанию распознать себя. Вам не придётся отрывать свой ум от опоры. Он оставит её естественным образом, но чтобы позволить этому произойти, должна отсутствовать фиксация на объекте; кроме того, вам следует поддерживать намерение распознать осознание.

Медитация – это активность ума. Куда бы ни направился ум, это даёт возможность для медитации. Представление о том, что медитация – это нечто такое, что мы делаем только когда сидим на подушке в определённой позе в определённое время, создало множество заблуждений. Но, можете спросить вы, если мы способны распознать осознание в любом месте и в любое время, зачем придавать такое большое значение медитации, со всеми этими ковриками, подушками и семичастной позой? Ответ в том, что мы выработали очень сильное отождествление с нашим умом-обезьянкой. Чтобы сместить это отождествление на естественное осознание, нам нужны различные виды поддержки, опоры и методы. Нам всем нужны эти стратегии, однако не нужно путать их с истинным смыслом медитации. Мы тренируемся не для

того, чтобы изучать объекты. Мы тренируемся, чтобы изучить свой ум, поскольку в нашем уме скрыт источник всех возможностей – добра и зла, счастья и грусти, здравого смысла и неврозов. Свобода – в наших собственных сердце и уме.

Самое большое препятствие для учеников, которых я учу нёндро, состоит в том, что они считают нёндро и медитацию двумя различными практиками. Но это не так. Мои ученики всегда говорят что-нибудь вроде: «Вообще-то я предпочитаю практиковать медитацию, а не делать простираания и начитывать мантры». Когда мы вступаем на путь Дхармы, любая практика становится практикой осознания. По мере того как мы идём вперёд, практикой осознания или как минимум возможностью практиковать осознание становится любая активность. Любое мгновение бодрствования предоставляет такую возможность.

Разумное описание нашей цели таково: удерживать равновесие и удовлетворённость среди хаоса. Однако необходимо отличать процесс от результата. Процесс распознавания осознания определённо влияет на ум-обезьянку. Обычная активность нашего ума уже не будет такой беспорядочной и реактивной, какой, возможно, она была раньше. Нет сомнений, что развитие распознавания осознания чаще всего ведёт к успокоению ума. И всё же наш подход в том, чтобы сделать своей целью распознавание осознания, а затем позволить произойти всему, что бы ни происходило. Такое намерение крайне важно.

На самом деле обычно происходит вот что (если мы позволяем этому произойти): наш ум затихает. Однако мы не сосредоточиваемся на том, чтобы успокоиться или достичь определённого результата. Если мы фиксируемся на поддержании спокойствия, спокойствие наше не может быть продолжительным. Но если мы развиваем устойчивое распознавание осознания, мы постигаем, что само осознание изначально спокойно. Такова природа осознания – вне зависимости от того, насколько сильно бушует наш ум. Неизменное спокойствие осознания всегда с нами. Оно позволяет нам открыть ощущение мира и устойчивости, не зависящее от присутствия или отсутствия приятных и неприятных ощущений. Как только мы пробуем его на вкус, наш ум естественным образом успокаивается. Так что, хотя спокойствие не является нашей целью, оно оказывается результатом. Благодаря практике мы получаем доступ к спокойному осознанию внутри неистовства нашего ума. Как только мы изменим свою точку зрения и стабилизируем намерение, даже болезненные мысли и эмоции смогут служить путями к этому распознаванию. Это ведёт к огромной уверенности в нашей способности работать со всем, что бы ни проявлялось. Даже в гуще внутреннего и внешнего беспорядка мы доверяем безупречной надёжности нашего собственного осознания.

Шаг за шагом

Практика Дхармы развивается постепенно. Представим, что вы впервые увидели луну на плоской, двумерной картинке, которую показал вам друг. Друг описывает форму, цвет и качества луны. Это похоже на описание Дхармы словами для новичков. Мы используем концепции, чтобы указать за пределы концепций. Обычно в начале наше понимание Дхармы связано со словами, изображениями, буквами и чувствами. Мы – здесь, а Дхарма – там, и мы указываем на неё.

С практикой опыт трансформирует нашу способность видеть луну, и тогда мы можем увидеть луну, отражённую в озере. Этот образ луны более живой и волнующий, чем плоское изображение и слова. Наша природа будды – это луна. И мы используем концепции, чтобы выйти за пределы концепций.

Следующий уровень – это непосредственная реализация. Мы видим луну непосредственно, без концептуализации. Теперь нет ни слов, ни описаний, ни предубеждений. Только обнажённое осознание. Мы стали тем, на что указывали. Нет разделения между «здесь» и «там», между «мной» и Дхармой. Сначала мы видим серебро луны. У нас появляется неболь-

шая реализация. Это начало прямой реализации. На этом уровне мы не становимся буддой, но освобождаемся от сансары, освобождаемся от дуккхи. Когда мы полностью постигаем свою истинную природу, мы словно видим полную луну. В этот момент мы завершаем путь реализации, то есть реализовывать больше нечего. Отныне мы практикуем Дхарму, чтобы углубить и стабилизировать свою реализацию.

Говоря языком нашего ума относительной реальности, мы проводим полезные различия, но слова и концепции предназначены лишь для нашего обучения. Выделение трёх категорий осознания – обычного осознания, медитативного осознания и чистого осознания – даёт инструмент, способствующий нашему пониманию единого, неделимого осознания. Есть лишь одно осознание. Это наше исконное, естественное качество ума. Оно есть у всех. Мы говорим о небе на западе и небе на востоке. Но небо всего одно. Осознание неделимо, словно небо.

Медитация и повседневная жизнь

В наши дни люди учатся медитации, чтобы успокоиться, снять стресс и «получить кайф». В таком подходе есть некоторые позитивные аспекты, особенно если кто-то видит в уме источник трудностей и счастья. Однако подобные попытки часто попадают в категорию медитации как активности, имеющей начало и конец: «Сейчас я медитирую, а потом не медитирую».

Проблема в том, что в данном случае любые положительные эффекты медитации, как правило, бывают краткосрочными. Объединению медитации с повседневными активностями уделяется мало внимания. Медитация отделена от воззрения и намерения, связанного с мудростью и состраданием. Можно развить мускул медитации, но без ясной цели всё же сложно обнаружить подлинное освобождение.

Настоящее мерило – это то, что происходит за пределами подушки для медитации. Если в активности повседневной жизни нет и следа перемен, мы не смогли извлечь из медитации всю возможную пользу. Если собака соседа справила нужду на наш газон, официант приносит холодный суп или отменяют наш рейс, а мы испытываем такой же гнев и раздражение, как и до начала практики медитации, – значит, что-то не так.

Если мы понимаем воззрение, то знаем, куда идём, и можем применить это понимание ко всем активностям повседневной жизни. Воззрение – это понимание того, что наша истинная природа, сама сущность осознания, фундаментально чиста, полна и обладает всеми теми замечательными качествами, которых, как нам обычно кажется, нам не хватает. Если мы не привнесём это воззрение в свои активности, формальная сидячая практика может стать сухой и безжизненной. Мы можем стать похожими на кукол, совершенно неподвижно сидящих на полке магазина игрушек. Может казаться, что мы всё делаем правильно, и всё же пробуждение, как и прежде, остаётся недостижимым.

Все стадии нёндро подразумевают развитие медитативного осознания. Переход от медитативного осознания к третьему типу осознания – чистому осознанию – различен в различных традициях. В моей традиции на чистое осознание «указывает» наставник или учитель, уже распознавший природу ума. Мы называем это наставлениями, указывающими на природу ума. Возможно, у нас есть всё необходимое, чтобы пробудиться, но чистое осознание иногда ускользает от распознавания именно потому, что оно такое простое и обычное. Люди часто думают, что пробуждение связано с каким-то захватывающим новым опытом, и поэтому ждут чудесного события, хотя всё это время ни на миг не разлучались с чистым осознанием. Наставник – учитель или гуру – знакомит нас с тем, чего мы не могли распознать в самих себе.

В моей традиции наставления, указывающие на природу ума, иногда даются в самом начале базовых практик, а иногда – лишь после того как ученик уже завершил выполнение

разнообразных практик. Если вы уже получили такие наставления, то можете выполнять практики нёндро, чтобы углубить и стабилизировать своё распознавание чистого осознания.

Какой бы тип осознания мы ни применяли, все практики нёндро дают возможность обнаружить в осознании что-то такое, чего мы ещё не видели прежде. Буддизм полон прекрасных идей, но именно распознавание осознания ведёт нас из сансары в нирвану.

3. Воспоминания о моих гуру

Все свои знания о Дхарме я получил от моих гуру, поэтому, возможно, вам будет интересно кое-что о них узнать. Время, в которое я вырос, сильно отличается от того времени, когда выросли мои учителя. Я впервые оказался на Западе, когда мне было двадцать с небольшим, и сносно выучил английский. Возможно, я говорю о разных вещах иначе, чем мои учителя; примеры и ссылки, которые я привожу, а также мой интерес к науке – это нечто новое. Однако с точки зрения сути это те же учения, которые передали мне мои учителя. С тех пор как мои учителя обучались в Тибете, изменилась ситуация в мире, но человеческий ум остался прежним, а это значит, что нёндро так же актуальны и полезны для людей в наше время, как и много лет назад.

У одних людей много учителей, у других – лишь один учитель. Не бывает правильного или неправильного количества учителей. У меня было четыре основных учителя: мой отец Тулку Ургьен Ринпоче, Его Преосвященство Тай Ситу Ринпоче, Селдже Ринпоче и Ньюшун Кхен Ринпоче. Кхен Ринпоче был единственным учителем, с которым я познакомился, когда был уже юношей, – остальных своих учителей я знал с детства. Но чем больше я устанавливал связь с их пробуждённой мудростью, люющей постоянно, каждый день, тем сильнее ощущал, что они едины в своей сути – это один ум, не имеющий никаких различий.

Тулку Ургьен Ринпоче

Мой отец всегда был добрым и любящим – он давал мне конфеты и целовал в щёку перед сном, что тибетские отцы делают крайне редко. Когда я немного подрос, я начал думать, что он большой начальник или министр, потому что все, кто его окружал, включая высоких лам и иностранцев, относились к нему как к большой «шишке». Когда возникали какие-то разногласия, они всегда говорили: «Давайте спросим Тулку Ургьена». Казалось, что этих людей очень впечатляет тот факт, что я сын своего отца, и я сильно гордился этим. Однако я по-прежнему воспринимал своего отца как старика в очках, больного диабетом. Когда же я начал получать от него учения, его физические качества отошли на второй план и объектом моего интереса стала его мудрость. Именно её я хотел видеть и слышать. С тех пор я относился к нему как к гуру, и в некотором смысле он для меня больше гуру, чем отец.

Ещё до того, как я начал получать учения от своего отца, некоторые связанные с ним случаи, произошедшие в моём раннем детстве, перевернули мою реальность с ног на голову. Я хорошо помню один такой случай. Мой отец имел репутацию того, кто принимает всех без исключения. Однажды днём ожидался визит министра из свиты короля Непала. На кухне в ожидании большого гостя готовили особые сладости и чай, и возбуждение среди монахинь и иностранцев росло. Однако мой отец вёл себя так, словно день не предвещал ничего особенного. Я представлял себе, что он наденет особое одеяние, но он этого не сделал. Министр появился в элегантном шёлковом наряде, и говорил он в очень утончённой манере, указывавшей на его образованность. Какое-то время они беседовали, и казалось, что компания друг друга им по душе.

Через несколько минут после того как министр удалился, появился местный попрошайка, желавший обсудить с моим отцом какую-то проблему. Его ноги были покрыты коркой засохшей грязи, волосы спутались, а одежда на нём была рваной. Таким попрошайка казался мне – грязным и жалким. Но сейчас я уже не уверен, что мой отец согласился бы с этим описанием. Не думаю, что внешняя форма человека в восприятии моего отца имела первостепенное значение, ведь одно из особых его качеств заключалось в том, что он, казалось, видел сущность будды в любом существе, с которым встречался. Мой отец предложил попрошайке отвезти

сладости и особый чай, приготовленный для министра. Его голос и заинтересованность в собеседнике ничуть не изменились. Он обращался с обоими посетителями совершенно одинаково. Они были для него одинаково важны. Даже будучи ребёнком, не знавшим слов, чтобы выразить своё удивление, я понял, что это было необычно.

Возможно, подобное поведение – это не то, чего мы больше всего ждём от просветлённого учителя. Но если мы проанализируем своё собственное поведение и посмотрим на знакомых нам людей, то сможем оценить его исключительность.

Далее, возможно, нам станет интересно представить себе, какой ум способен проявить подобное поведение, и мы зададимся вопросом: с какой информацией работает такой ум? Явно не с ценностями сансары. Не с цеплянием, вызываемым фиксацией на эго, и не с иерархиями социальных условностей. Говоря об умиротворённом пребывании, мы не имеем в виду спокойную ситуацию, такую как медитация в тихом, красивом месте. Мы говорим об уме, сохраняющем устойчивость в гуще изменчивых обстоятельств.

Его Преосвященство Тай Ситу Ринпоче

Тай Ситу Ринпоче – настоятель монастыря Шераб Линг, в котором я прожил много лет. Он по-прежнему остаётся для меня одним из самых важных учителей. Во время нашей первой встречи мне было всего четыре или пять лет, и я не представлял, что мы будем близки в будущем, хотя он об этом знал. В то время моя мать и её родители взяли меня с собой в паломничество к священным буддийским местам Индии. Мы посетили Цо-Пема, озеро на западе штата Химачал Прадеш, где медитировал Гуру Ринпоче и где мы получили учения от Его Святейшества Далай-ламы. Во время того же путешествия мы посетили Бодхгаю, место просветления Будды Шакьямуни, и Сарнатх, где Будда впервые передал Дхарму. Мы также навестили моего брата Цонкьи Ринпоче, который на десять лет старше меня и в то время учился в монастыре Таши Джонг, что в полчасе от Шераб Линга. Мы также назначили встречу с Тай Ситу Ринпоче. Мой дедушка, Лама Таши Дордже, и предыдущий Тай Ситу Ринпоче вместе жили в монастыре Цурпху в Тибете.



Двенадцатый Тай Ситу Ринпоче в Бодхгае, 2008

Во время нашего первого визита в Шераб Линг Ситу Ринпоче сказал моему дедушке: «[Шестнадцатый] Кармапа сказал мне, что этот мальчик – новое воплощение Мингьюра Ринпоче». Мой дедушка что-то об этом слышал краем уха, но официально меня ещё не признали, так что в тот момент моя семья узнала о моём отождествлении с Мингьюром Ринпоче. Когда мы покидали Шераб Линг, бабушка сказала мне: «Ого, да ты очень важный маленький мальчик».

«Что значит: я важный мальчик?» – спросил я её. Она ответила: «Ты тулку» – то есть воплощение того, кто развил духовные качества и поэтому обладает большим потенциалом для духовного свершения.



Одиннадцатый Тай Ситу Ринпоче, Пема Вангчуг Гьялпо (1886–1952)

На следующий день мы снова отправились на встречу с Тай Ситу Ринпоче, и на этот раз мой дедушка попросил его дать нам посвящения долгой жизни. В ходе ритуала нужно было проглотить пилюлю долгой жизни (смесь особых медицинских трав и сладостей), а также нектар долгой жизни. Ситу Ринпоче подготовил общий набор пилюль и нектара для моей семьи и отдельный набор для меня – вкусную смесь цампы (ячменной муки), масла и сахара. Моё особое положение, благодаря которому для меня был подготовлен отдельный набор, а также сладость угощения сделали это событие очень радостным.

После Тай Ситу Ринпоче сказал мне: «Будет прекрасно, если в будущем ты приедешь учиться в этот монастырь». Через шесть лет я принял это приглашение.

Во время своей первой встречи с Тай Ситу Ринпоче я почувствовал, что знал его и прежде. Позже я узнал, что все предыдущие Мингьюры Ринпоче, среди которых я являюсь седьмым, всегда обучались под руководством Тай Ситу Ринпоче и что мой собственный монастырь в Кхаме (Восточный Тибет) является частью монастыря Палпунг – традиционной резиденции линии Тай Ситу.

Селдже Ринпоче

Мой отец и Селдже Ринпоче были знакомы, ещё когда жили в Тибете. Позже они оба были наставниками молодых монахов и тулку в сиккимском монастыре Румтек, являющемся резиденцией Кармапы. Селдже Ринпоче был тулку и учился у предыдущего Тай Ситу в монастыре Палпунг. В 1959 году он бежал из Тибета, спасаясь от китайцев, и в конце концов прибыл в Шераб Линг, чтобы быть рядом с юным Тай Ситу Ринпоче.

Селдже Ринпоче и мой отец были определяющими фигурами для моих первых лет в Дхарме. Их учения были настолько близки как в плане воззрения, так и в плане его выражения, что постоянно подкрепляли и дополняли друг друга. Во многих смыслах я словно учился у одного учителя с двумя различными телами, и иногда даже мог перепутать, что именно от кого я узнал.

Прежде чем понять мудрость моего отца и Селдже Ринпоче, я стал свидетелем их доброты и сострадания. Они оба всеми силами старались помогать всем без исключения, вне зависимости от того, насколько сложными были обстоятельства. Среди тибетцев Бира (поселение тибетцев в изгнании неподалёку от Шераб Линга) Селдже Ринпоче славился своим добрым сердцем, и они обращались к нему, чтобы прочесть молитвы за больных родственников, а также приглашали его в свои дома, чтобы провести ритуалы для умирающих. Он никогда не говорил: «Я слишком занят» или «Туда слишком трудно добираться». Бир лежит в получасе езды от монастыря, но дорога очень извилистая, и поэтому может быть опасной зимой и в сезон дождей.

Однажды ночью через два года после своего прибытия в Шераб Линг, вскоре после того как я был формально провозглашён Седьмым Мингьюром Ринпоче, я проснулся от громкого стука в дверь. Несколько минут ни мой помощник, ни я не отвечали. У многих тулку есть помощники, и мой спал в смежной комнате. Мы оба надеялись, что стучащий – кем бы он ни был – просто уйдёт. Наконец я попросил своего помощника выяснить, в чём причина такого шума. За дверью стояли три человека из Бира, дрожавшие от холода. Они объяснили: только что скончался их отец, и они приехали в Шераб Линг, чтобы просить меня поехать с ними, побыть рядом с телом их отца и провести особые ритуалы для умершего. Мне было двенадцать лет, я не знал этих особых молитв и сильно хотел спать. Стояла зима, и окна моей комнаты были покрыты инеем. Я не хотел покидать свою тёплую постель и сказал своему помощнику, чтобы он передал: я приеду на следующее утро в восемь часов. Когда они ушли, мой гнев за то, что они меня разбудили, не давал мне уснуть.

На следующее утро мой помощник нашёл машину, которая должна была отвезти нас в Бир. Я нервничал, так как предполагал, что буду первым ламой, который войдёт в их дом, и

точно не знал, что буду делать. Однако, добравшись туда, я выяснил, что после моего отказа семья разбудила Селдже Ринпоче, и он поехал вместе с ними в Бир. Узнав, что Селдже Ринпоче, который был уже стариком, поднялся из своей тёплой постели и вышел на улицу морозной ночью, я был очень удивлён и тронут, и мне стало стыдно за моё поведение. Со временем моё видение его безграничного сострадания стало ещё глубже, но именно этот случай заставил меня полностью доверять ему.

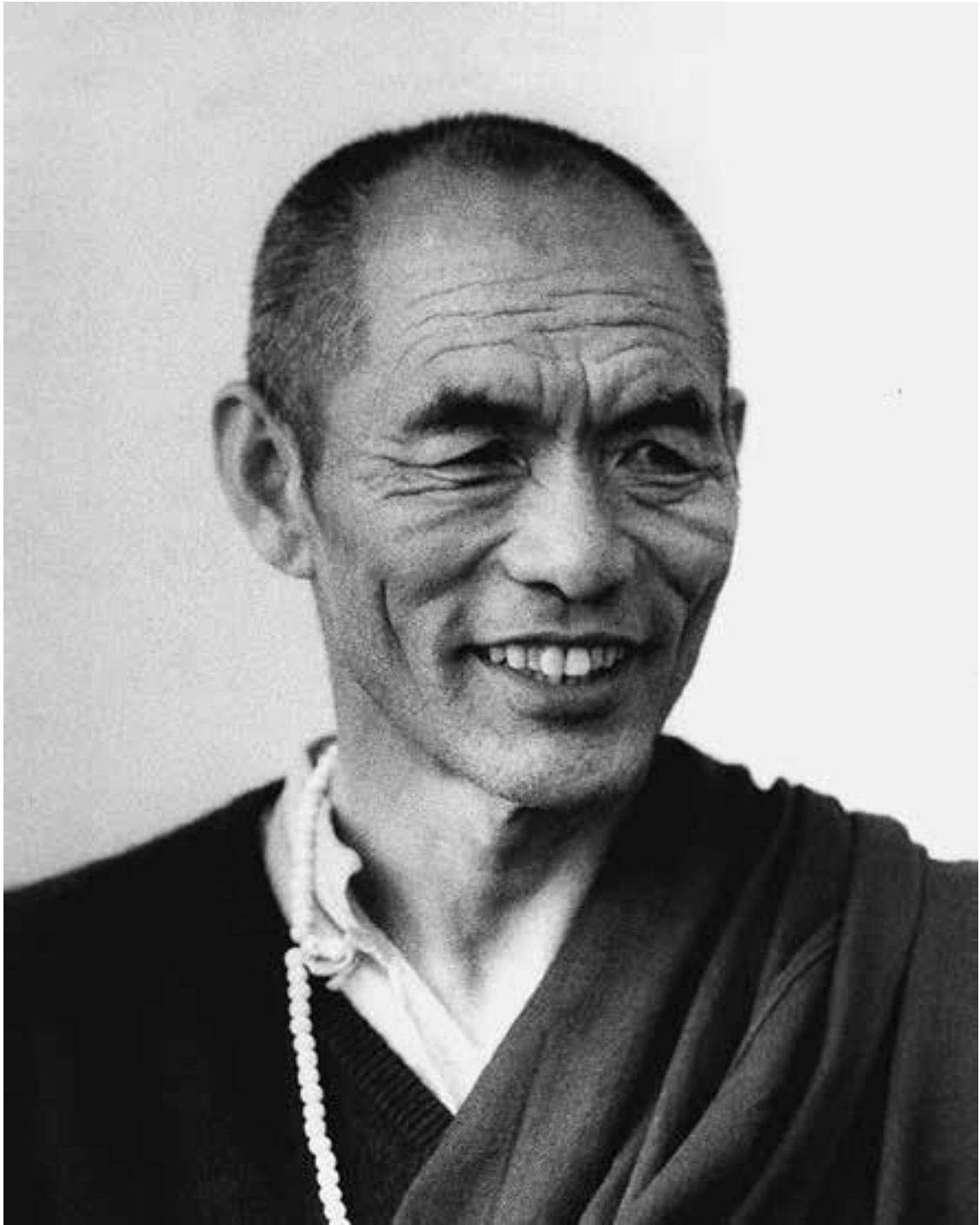
Ньошул Кхен Ринпоче

Впервые я услышал о Ньошуле Кхене Ринпоче незадолго до своего переезда в Шераб Линг. Вечерами в Наги Гомпе люди с Запада часто набивались в маленькую комнату моего отца, чтобы получить учения. Иногда мой отец сначала расспрашивал их о последних мировых новостях. В то время у нас не было электричества, а значит, не было ни радио, ни телевизора. Это было чем-то вроде новостного блока Би-би-си, подготовленного специально для моего отца. Кто-то рассказывал о выборах нового американского президента, а кто-то – о встрече между тибетским правительством в изгнании и представителями китайской администрации или о землетрясении в Южной Америке.

Как-то вечером один ученик сообщил: «Ньошул Кхен Ринпоче в Тибете». Мой отец сильно удивился и спросил: «Вы уверены? Ему дали визу? Откуда вам это известно?» Ученик сообщил моему отцу, что уверен: Ньошул Кхен Ринпоче был в Кхаме, в монастыре Катог – одном из шести главных монастырей школы ньингма в Тибете.

Тогда отец сказал: «Надо же! Это замечательная новость! Тибетцам очень повезло, что к ним прибыл такой великий просветлённый мастер».

Позже тем вечером отец сказал мне: «Тебе следует приложить все усилия, чтобы получить учения от Ньошула Кхена Ринпоче».



Ньюшул Кхен Ринпоче, около 1988

Однако следующие два года я по большей части провёл в Шераб Линге и ни разу не покидал его в ходе своего трёхлетнего ретрита. Когда мой ретрит подошёл к концу, я сразу же отправился в Непал, чтобы навестить семью. В то время мой отец снова сказал: «Тебе следует получить учения от Ньюшула Кхена Ринпоче». Он произнёс это как обычный совет, наподобие: «Возможно, тебе стоит пойти на рынок и купить новую керосиновую лампу». Отец не хотел, чтобы я чувствовал давление, однако выяснилось, что он уже обратился с этой просьбой к Кхену Ринпоче, и позже объяснил мне, что для меня большая удача иметь возможность учиться у этого великого мастера.

Пока я был в Непале, мне сообщили, что я приглашён в Бутан на церемонию кремации Дилго Кхёнце Ринпоче. Это было осенью 1992 года, и именно в связи с этим событием я

впервые встретил Кхена Ринпоче – эту встречу я помню так ясно, словно это случилось только сегодня. Концептуальное мышление полностью исчезло из моего ума. Его глаза, лицо, то, как он жестикулировал, как говорил, как ходил, – всё было для меня учением, не требовавшим вербального общения. Он был абсолютно расслаблен и передвигался так, словно в его теле отсутствовали мышцы. Тем не менее он ходил очень быстро, словно скользя по льду, очень мягко, без грамма напряжения. Его глаза всегда были слегка направлены вверх, будто он ни на мгновение не переставал медитировать. Его брови лежали на лице, словно раскинутые крылья, и он почти никогда не моргал – не чаще раза в час. Однако его взгляд не был застывшим, словно в ступоре. Всё в нём выражало полную естественность и пробуждённость.

В Бутане со мной были три монаха: Тулку Пема Вангьял Ринпоче, мой друг Тензин и мой помощник. Однажды во время церемоний мы были приглашены на обед в комнату Ньюшула Кхена Ринпоче. На самом деле это были две смежные комнаты – из одной можно было попасть в другую, и мы ели во внутренней комнате. Я сказал Кхену Ринпоче, что мой отец говорил мне о нём, что я был очень рад наконец с ним встретиться и т. д. Однако большую часть времени мы говорили о Бутане, поскольку я и три моих спутника на следующий день собирались отправиться в путешествие по Бутану, родине Кхена Ринпоче. Он советовал нам, куда поехать, какие священные места посетить, рассказывал, в каком состоянии были дороги и т. п.

Когда обед уже подходил к концу, появился помощник Кхена Ринпоче, сообщивший, что во внешней комнате ожидают какие-то люди с Запада, желающие его видеть. Он жестом попросил нас подождать и вышел во внешнюю комнату, закрыв за собой дверь. Моего друга Тензина так сильно заинтересовало происходящее, что он встал на четвереньки и приложил одну щёку к полу, чтобы через щель между дверью и полом подслушивать происходящее во внешней комнате. Наконец он сообщил, что посетители задали Ринпоче вопрос и тот отвечает на него! После этого я сам присоединился к своему другу, приложив к полу одну щёку и задрал зад.

Внезапно без всякого предупреждения дверь открыл помощник Ринпоче, ударив нас по головам. Мы густо покраснели от стыда, однако посмотрели на него и улыбнулись, притворяясь, словно стоять на четвереньках, прижав голову к полу, совершенно нормально. Помощник был так добр, что ничего не сказал, а Тулку Пема Ринпоче залился смехом.

Когда Кхен Ринпоче вернулся в комнату, мы уже сидели как подобает, и я сказал ему: «Я бы очень хотел получить от вас учения».

Он не сказал ни да ни нет, а только: «Посмотрим». Я ощущал большое доверие к нему и хотел начать учиться у него как можно скорее, однако обстоятельства сложились так, что мне пришлось ждать несколько лет.

В конце концов мне всё-таки удалось поехать в Бутан, и я получил от Кхена Ринпоче передачу линии преемственности ньонгтри. «Ньонгтри» означает «учение, основанное на опыте»; кроме того, эта линия передачи также называется линией Великого слушания и относится к дзогчен. По традиции мастер этой линии за всю свою жизнь передаёт её только одному ученику, а процесс передачи может занимать десятки лет. Эта линия отличается от других линий, комбинирующих опыт с теорией, – изучением текстов или диалектикой. В ньонгтри же переход на следующий уровень происходит только на основании полученного опыта. Ученик не может перейти на следующий уровень до тех пор, пока учитель не удовлетворится тем, как он воплотил и осознал данные ранее учения. В моём случае для передачи не понадобились десятки лет, однако я провёл с Кхеном Ринпоче в Бутане много месяцев, и эти учения до сих пор направляют меня по жизни.

Роль гуру

Когда я был ребёнком, я не мог понять, зачем нам живые гуру, если у нас уже есть Будда Шакьямуни. Сегодня же я не могу подобрать слов, которые в достаточной мере отразили бы важность роли гуру. Подтверждением ценности гуру является сама практика, однако, возможно, такое подтверждение становится видно не сразу. Это связано с тем, что люди, пришедшие к Дхарме во взрослом возрасте и выросшие вне буддийской среды, часто полагают, будто выполнение практики мгновенно сделает их счастливыми. В конце концов, нам уже сказали, что мы исконно просветлённые, и остаётся лишь смыть грязь с нашей алмазной природы. Но сколько времени на это понадобится и сколько нам потребуется помощи?

Мы часто берёмся за дело с бурным энтузиазмом, но что происходит, когда ничего не происходит? Что случается, если мы постоянно сталкиваемся с силой своих привычных эмоциональных тенденций или если наши огорчения и разочарования грозят подавить наш первоначальный оптимизм? Траектория пути ведёт к освобождению, однако для исцеления от страданий мы должны исследовать их причину. Это значит, что нам придётся работать со своими самыми сложными проблемами, такими как гордыня, высокомерие, гнев и жадность, и не абстрактно, не в теории, а самым личным, непосредственным образом. Это грязь нашего ума, и чтобы смыть её, нам требуется время и помощь. Всем нам.

Обычно, когда мы приходим к Дхарме, мы всё ещё верим, что в нашей неудовлетворённости виноваты внешние обстоятельства. Вначале у нас нет понимания того, что препятствия к освобождению сконструированы нашим собственным умом и могут быть демонтированы, чтобы мы могли получить доступ к своим алмазным качествам, или это понимание очень слабо. И, конечно, время от времени наше путешествие напоминает трудный, медленный путь через болото. Что же нам остаётся делать? Если мы хотим подняться на Эверест, мы находим проводника, который уже там бывал, того, кто уже ходил по этой местности и знает, как обращаться с верёвками, а не просто читал об этом книги и смотрел фильмы.

Все практики нёндро используют средства и методы, помогающие деконструировать измышления, ставшие нашей второй природой. Мы постоянно твердим: отпускание, отпускание, отпускание. Мы продолжаем повторять это слово именно потому, что это привыкло не отпускать. Задача эго – не давать нам узнать, кто мы есть на самом деле, тогда как особая роль гуру – познакомить нас с самими собой.

Хотя трое из моих четырёх учителей уже покинули этот мир, я продолжаю у них учиться. То, что я прежде понимал не до конца или не понимал вовсе, а только думал, будто понимаю, может внезапно проясниться. Иногда я использую учения, полученные много лет назад, для работы с текущими сложностями, и тогда их мудрость проявляется как живая реальность. Их руководство по-прежнему вдохновляет меня, а моя благодарность за их любовь и заботу становится всё глубже. Мы можем горячо любить Будду, Дхарму и Сангху, можем ценить отражения просветлённости, такие как изображения будд, и вдохновляться ими, но они не способны подарить нам доброту, не могут вести и воодушевлять нас, тем самым подпитывая наши устремления. Установить связь с сердцем Дхармы помогает только живой наставник.

Часть вторая

Четыре общие базовые практики

4. Первая мысль, обращающая ум к Дхарме: драгоценное человеческое рождение

Теперь рассмотрим четыре мысли, обращающие ум к Дхарме, более подробно. Эти размышления, представляющие собой первую часть нёндро и называющиеся общими, или внешними, нёндро, начинаются с размышлений о драгоценности нашего человеческого рождения.

Наше рождение драгоценно в силу того, что мы обладаем возможностью пробуждения. Мы от рождения будды, и все практики Дхармы помогают нам увидеть эту истину и помочь ей расцвести. Поскольку мы на самом деле не верим в свою способность пробудиться, эти учения направлены на то, чтобы противодействовать нашей тенденции считать себя неполноценными.

Однажды, разговаривая с монахинями в своей маленькой комнате в Наги Гомпе, мой отец сказал: «У каждой из вас есть природа будды». Он учил, сидя на подобии коробки на ножках, которая также служила ему кроватью – распространённая практика среди тибетцев, которые большую часть своего времени заняты медитацией и передачей учений. Мне было около восьми лет, и я сидел вместе с монахинями, разместившимися на коврах или лежавших на полу подушках. Какие бы слова ни употреблял мой отец, он всегда говорил о природе ума и о том, как мы можем установить связь со своей природой будды, которую также называют чистым осознанием.

Я часто слышал от своего отца, что мы все по своей сути являемся буддами, что все рождаются с природой будды и что человеческое рождение предоставляет наилучшую возможность это осознать. Я слушал довольно внимательно, но всегда полагал, что из-за моей слабости и тревожности эти хорошие новости на меня не распространяются. В то время я страдал от крайней застенчивости и приступов паники. Ненастная погода – снежная буря, гром или молнии – могли вызвать у меня такую панику, что мне казалось, будто моё горло полностью сжималось; я потел, испытывал головокружение и приступы тошноты. Из-за этих переживаний я не мог даже помыслить, что обладаю теми же качествами, что и все будды.

Однако в то утро мой отец особенно выразительно подчеркнул, что из этого правила нет исключений.

– Верите вы в это или нет, – сказал он, – между вашей истинной природой и истинной природой всех будд нет ни малейшего различия.

Тогда я впервые сказал себе: «Это должно относиться и ко мне». Одной идеи о том, что я по сути своей был таким же, как и все будды, было достаточно, чтобы придать мне уверенности, и я подумал, что в будущем смогу справиться со своей слабостью и пугливостью.

Примерно в то же время мой отец познакомил меня с учениями о драгоценном человеческом существовании, спросив:

– Что бы ты почувствовал, если бы был собакой? А коровой? Были бы у тебя свобода и время, чтобы медитировать?

Он попросил меня поразмыслить над тем, сколько обстоятельств должно совпасть, чтобы некто установил связь с Дхармой. «У каждого из нас есть всё, что нужно, чтобы стать буддой, – часто говорил мне отец, имея в виду: мы должны увидеть, что уже являемся буддами. – Мы видим, слышим, ощущаем вкус и прикосновения, у нас есть потенциал безграничной доброты, и нам посчастливилось родиться во времена и в месте существования Дхармы. Всё на месте,

так что для начала мы должны разглядеть все эти прекрасные обстоятельства, уже являющиеся частью нашей жизни, и оценить их по достоинству».

Поскольку я родился в семье практикующих, посвятивших себя Дхарме, и рос в атмосфере любви, я должен был легко усвоить этот урок. И всё же каждый раз, когда я садился с намерением оценить по достоинству свою фундаментальную добродетель, я не мог думать ни о чём, кроме моих приступов паники, моего дикого ума и моей физической слабости. Чувствуя себя полным неудачником, я попросил отца объяснить, что я делаю не так.

– То, что сначала ты обнаруживаешь свои негативные качества, – хороший знак, – сказал он мне. – Часто они внедряются так глубоко, что мы их даже не видим, – словно занозу, засевшую под кожей. Чтобы отделить себя от своих негативных качеств, мы должны сначала их увидеть.

Чтобы пояснить, как это работает, мой отец привёл пример сухого коровьего навоза. В Индии и Непале коровий навоз используется как топливо. Из влажного навоза делают плоские лепёшки, которые затем сушат на стенах глиняных хижин.

– Если прилепить коровий навоз к глиняной стене, то, когда он засохнет, он станет частью стены, – объяснил отец. – Что же произойдёт, если ты попытаешься отмыть прилипшие куски? Сначала покажется, что стена стала грязнее, чем прежде, и хуже пахнет. Но если постоянно добавлять воду, навоз в конце концов отстанет от стены, и стена станет чистой. Бывает, что когда мы впервые начинаем исследовать свой ум, мы видим в себе лишь вещи, которые нам не нравятся, и можем почувствовать себя так, словно наши негативные качества на самом деле усиливаются. Это вполне естественно. В конце концов мы увидим, что эти негативности – лишь одна, небольшая, часть того, чем мы являемся. Под ними лежит природа будды, наше чистое осознание, которое не смыть ничем и никогда. Как бы глубоко ни была скрыта наша природа будды, она всегда с нами.

Обычно мы полностью отождествляем себя со своими эмоциональными тенденциями и привычными мыслями, которые мы начали считать «собой». Наш потенциал ограничивается узким определением, которое мы дали сами себе. Мы приковываем себя к застывшим мыслям: «Это то, кем я являюсь». Нас не удовлетворяет наша жизнь, и всё же мы подавляем свою способность меняться. Чтобы выйти за пределы этих ограничений, которые мы сами себе навязали, мы должны оставить привычку принимать наши человеческие качества как данность.

Постепенно я научился верить в то, что я – это больше чем горстка вещей, которые мне не нравятся. Я начал думать: возможно, просветление на самом деле доступно – даже мне. Признание этого потенциала и обретение уверенности в нашей способности его использовать – суть первой мысли, обращающей ум к освобождению.

Восемь свобод и десять дарований

Учение о драгоценном человеческом существовании подразделяется на восемнадцать отдельных размышлений: о восьми свободах и десяти дарованиях, также известных как десять богатств. Каждое размышление предлагает особый подход, дающий нам возможность вытряхнуть себя из привычек, которые мы сами себе навязали, и позволяет увидеть свежим взглядом качества, уже существующие в нас.

Восемь свобод

Восемь свобод связаны с ограничивающими условиями, в которых мы могли бы родиться, но, к счастью, не родились, – мы свободны от обстоятельств и условий, которые могли бы сделать для нас Дхарму недостижимой.

Первые четыре размышления превозносят преимущества человеческого рождения посредством рассмотрения вечных страданий существ в других мирах. Мы можем представить себя коровой, после чего осознаем, какое счастье родиться свободными от ментальных и физических обстоятельств, ограничивающих жизнь коровы. Мы можем представить себе корову, стоящую в собственных экскрементах и полностью сбитуую с толку, а быть может, до смерти напуганную – запахами и звуками скотобойни. В этих условиях сложно, практически невозможно установить связь с состоянием будды. Мы используем воображение и медитацию с целью узнать о качествах жизни коровы, чтобы всем сердцем оценить те невообразимые преимущества, которые предоставляет по сравнению с ней наше собственное человеческое рождение.

Работая с восемью свободами, мы сравниваем преимущества рождения в мире людей с недостатками рождения в других мирах: в адах, в мирах голодных духов, животных и богов. Затем мы представляем четыре вида обстоятельств, которые ограничивают возможность пробуждения в мире людей, и испытываем благодарность за то, что родились без этих ограничений: мы не родились в землях, где господствует религиозная нетерпимость, в стране, где господствуют ложные воззрения, или в краю, куда не ступала нога будды. Кроме того, мы от рождения свободны от ментальных и физических недугов, которые могли бы серьёзно ограничить нашу способность к пробуждению. Однако чтобы говорить о свободах дальше, мы должны для начала разобраться с представлением о мирах сансары.

Шесть миров сансарического существования

В тибетском буддизме мы используем карту шести миров с целью исследовать основные болезненные состояния ума, привязывающие нас к сансаре. Шесть миров сансарического существования подразделяются на три нижних и три верхних мира. Три нижних мира – это ады, миры голодных духов и животных. Три верхних мира – это миры людей, полубогов и богов.

Первым трём мирам – адам и мирам голодных духов и животных – соответствуют гнев, алчность и неведение; порядок, в котором они следуют, указывает на уровень физического и эмоционального страдания в каждом из них. Например, мир животных является воплощением ментального состояния неведения. Животные обладают многими прекрасными качествами, но не обладают способностью осмыслить свою ситуацию и освободиться от надежд и страхов или от жизни, где любой – либо хищник, либо добыча. Хотя животные точно так же, как и мы, обладают природой будды, обстоятельства, в которых они находятся, ограничивают их способность распознать её.

Разумеется, нам, людям, тоже присуще неведение. Это основное препятствие, не дающее распознать изначально присущие нам качества будды. Однако для нас, в отличие от животных, заблуждения и неведение не являются определяющими характеристиками. Например, родители разрешают детям есть продукты с высоким содержанием сахара, несмотря на то что диабет принял в развитом мире масштабы эпидемии. Будучи людьми, мы наделены интеллектом, позволяющим сделать лучший выбор. Хотя привычки, продиктованные страстным желанием, заставляют нас есть слишком много сахара, мы всё же обладаем способностью преодолеть разрушительные привычные тенденции. Другой пример связан с окружающей средой: во многих регионах мира вода для купания и питья отравлена химическими, а порой и бытовыми отходами. В этом нет ничего разумного, однако в наших силах найти позитивные альтернативы такому состоянию дел. Мы не обречены быть заложниками своих нездоровых привычек, связанных с телом и умом. Мы обладаем возможностью пробудиться к чистому осознанию, которое скрыто за неведением. Болезненные состояния, характерные для всех миров, называ-

ются *клешами* или омрачениями, поскольку они омрачают способность видеть нашу извечную мудрость.

Нижние миры: мир животных, мир голодных духов и ады

Чаще всего учения о шести мирах начинаются с нижних миров и продвигаются вверх. Однако из всех миров, не населённых людьми, нам проще всего установить связь с миром животных. Давайте потратим немного времени на то, чтобы вспомнить, каково это: попасть на удочку основных инстинктов животной природы. Можете ли вы вспомнить недавний случай, когда вам непреодолимо хотелось съесть какую-то определённую еду, вами овладевало первобытное сексуальное желание или же в стрессовой ситуации вы выдавали реакцию «бей или беги»? Можете ли вы установить связь с силой этого желания? Животными всю жизнь руководят инстинкты и стремление к самосохранению. Многие люди проживают жизнь в похожем состоянии, ограничивая свою способность познать своё истинное «я». Основная цель исследования не-человеческих миров – ощутить радость от того, что мы не пребываем в плену подобных болезненных состояний, и гарантировать, что мы правильно распорядимся возможностью пробуждения.

В мире голодных духов обитают истощённые существа с раздутыми животами и длинными тонкими шеями, способные за раз проглотить лишь каплю воды. Эти создания, также известные как *преты*, обречены на муки неутолимого голода и жажды.

О чём здесь идёт речь на самом деле? Об алчности. Алчность как состояние ума не может быть удовлетворена, она приговаривает нас к постоянному цеплянию и отчаянию. Люди близко знакомы с реалиями мира голодных духов. Во время мирового финансового кризиса 2008 года мы стали свидетелями того, к чему приводит ум, который настолько одержим алчностью и ограничен эгоизмом, что неспособен представить страдания, неизбежно следующие за определёнными действиями. Если люди постоянно поглощены мыслями о том, сколько денег им удастся добыть, и готовы использовать для этого любые средства, в том числе незаконные и неэтичные, сила их неутолимого голода не даст им получить пользу от Дхармы.

Голодные духи пребывают в этом мире постоянно, и некоторые люди также проводят в этом состоянии довольно много времени. Однако ни один человек не обречён оставаться в нём постоянно. Смысл в том, чтобы понять, как подобные состояния ума создают препятствия для освобождения, а также то, что человек не является их пленником. Мы постоянно входим в различные болезненные состояния сансарического существования и выходим из них, однако человеческое рождение даёт нам ключ, позволяющий выйти из тюрьмы, которую мы сами для себя возвели, и полностью освободиться от сансары.

На тибетской карте ума самым нижним миром является ад, что означает: страдания этого болезненного состояния самые сильные. Жители адов испытывают муки гнева и агрессии. Вспомните выражение «слепая ярость». Вспомните последний раз, когда ваш гнев жёг вас так сильно, что вы не могли даже думать о том, что вызвало это чувство и какое разумное действие может его устранить. Когда ум оказывается в тисках гнева, возникает состояние слепоты, не дающее увидеть разрушительного влияния гнева на других людей и на вас самих, а также какой бы то ни было выход из этого болезненного состояния.

Обитатели адов испытывают муки, вызванные не только болезненным состоянием агрессии, но и средой, в которой они находятся: от нестерпимой жары до невообразимого холода. Эти обстоятельства удерживают жителей адов в ловушке непрекращающихся мучений. Представьте себе мгновение невыносимой физической боли, которую можно испытать во время зажатия нерва, воспаления зуба или мышечного спазма, или вообразите себя жертвой пыток. Теперь представьте, что вам приходится выносить такую агонию с момента, когда вы появились

на свет, до вашего последнего вздоха. В подобных обстоятельствах устремление распознать природу будды просто не может возникнуть.

Пожалуйста, постарайтесь понять, что ад, как и все остальные миры, – это не конкретное место, а ложная проекция ума. Внешние силы не несут ответственности за эти состояния ума. Попытки описать местонахождение адов сбивает с толку не только людей на Западе, но и тибетцев. Тибетцы тоже могут ошибочно считать эти миры местами, существующими во внешнем измерении. По этой причине Селдже Ринпоче часто говорил мне: «Всё – лишь проявление ума. Нет никакого ада „вовне“».

Поскольку эти миры описывают болезненные человеческие состояния, может быть полезным задуматься над тем, как ум являет различные миры, вместо того чтобы считать, будто мы в них рождаемся. Если мы ошибочно полагаем, что рождаемся в этих мирах, то можем посчитать это своей неизбежной участью. Но это не так. Свобода – это свобода от власти гнева, алчности, неведения и других разрушительных эмоций. Люди, охваченные гневом, живут в мире, который мы называем адом, поскольку из него невозможно бежать, а значит, там нет доступа к Дхарме, нет возможности пробудиться. Крайние болезненные состояния ума не позволяют нам сделать шаг в сторону и наблюдать за происходящим. Когда мы отождествляем себя со своей негативностью, мы падаем в реку, и нас уносит течение.

Эти размышления помогают развить уверенность в том, что мы можем научиться делать шаг в сторону от компульсивных побуждений и избавиться от тирании клеш. Мы можем выбирать. Теперь мы можем получить доступ к своей изначальной мудрости и естественному осознанию. Таким образом, самое сильное сострадание у нас вызывает отсутствие у живых существ возможности распознать их собственные пробуждённые качества.

Верхние миры: мир людей, мир полубогов и мир богов

Миры людей, полубогов и богов представляют собой три верхних, или высших, мира сансары. Основные причины страдания в мире людей – это непреодолимая тяга, страстное желание и привязанность. Привязанность направлена не только на внешние явления, такие как дома, еда, деньги и партнёр, с которым мы состоим в отношениях. Самая сильная привязанность – это привязанность к нашим представлениям о самих себе. Мы привязываемся к своему эго, к своему ложному ощущению придуманной, сконструированной личности, которую мы лелеем и защищаем. Мы ставим себя на первое место и пытаемся удовлетворить требования своих собственных представлений о том, кем мы являемся и что нам нужно.

Хорошие новости о человеческом мире состоят в том, что он предоставляет именно столько страдания, сколько нужно, чтобы пройти путь от сансары до нирваны. Не слишком много и не слишком мало. В нижних мирах страдание настолько подавляет живых существ, что возможность освободиться там даже не возникает. Страдание не заглушает наше стремление к свободе, а проходящие мгновения счастья дают понять, что страдание не вечно – оно непостоянно и изменчиво. Вместе страдание и счастье создают идеальные условия для пробуждения. Прекрасно, правда?

В мирах, населённых полубогами и богами, проявляются болезненные состояния зависти и гордыни. (Миры полубогов и богов часто изображают как два различных мира, но в нёдро мы объединяем их в один мир.) Искушения роскошью и наслаждениями подавляют устремление пробудиться. Подумайте о том, сколько времени, денег и энергии некоторые люди тратят на наслаждения и удовлетворение чувственных желаний: на изысканные блюда, прекрасные предметы интерьера, лучшие машины, джакузи последней модели, идеальный отпуск на островах. Они заворачивают свою жизнь в обёртку материальных объектов, создавая фасад мнимой безопасности и удовлетворённости, тем самым обрекая себя на то, чтобы испытать опустошённость вследствие неизбежных жизненных перипетий и оказаться неготовыми к изменениям

финансового и социального статуса, потере близких, старению, ухудшению здоровья и неминуемой смерти.

Практикующие медитацию, наслаждающиеся пребыванием в этом мире, иногда тратят больше времени на расстановку красивых изображений на алтаре, чем на работу со своим умом. В других случаях искушение комфортом может быть столь сильно, что они практикуют лёжа на диване. Знаете, в чём проблема? Это усложняет практику. Ум, потакающий своей любви к роскоши и чувственным наслаждениям, отдаляется от практики осознания. Когда мы садимся прямо и проявляем твёрдость в своих устремлениях, это на самом деле помогает уму освободиться от привычных ловушек, будь то чувственные наслаждения, слепой гнев или алчность.

Обитатели мира богов склонны использовать медитацию как один из способов ощутить блаженство или целенаправленно вызвать приятные переживания, подобные посещению курорта на острове. Медитация становится ещё одним видом поиска удовольствий, вместо того чтобы быть методом, позволяющим ясно увидеть природу ума и переживать всё просто так, как есть. В конце концов подобные неверно использованные стратегии достижения счастья возвращают этих существ в низшие состояния страдания.

Мой отец всегда подчёркивал, что мир людей предоставляет самую лучшую возможность для пробуждения. Однако, когда я был ребёнком, меня всё ещё манили миры богов: роскошные дворцы, полные изысканных яств, фантастические вечеринки, отличная музыка. Тогда отец объяснил мне, что полное удовлетворение чувственных желаний ведёт к такой степени опьянения, что обитатели мира богов становятся глуповатыми. Такая дремотная удовлетворённость гарантирует очень долгое существование в этих мирах. Отец сказал мне: «В мире богов существа живут без мудрости». Одного его тона было достаточно, чтобы я понял: жизнь без мудрости была самым грустным состоянием, какое только бывает.

Практика восьми свобод

Поскольку природа будды неотъемлемо присуща всем существам, абсолютных препятствий к освобождению нет. Не у всех существ есть возможность пробудиться в их текущей ситуации. Многие существа сражаются с ментальными, физическими и эмоциональными состояниями, создающими массивные баррикады на пути Дхармы. Все существа сталкиваются со сложностями и препятствиями. Однако если мы родились людьми, у нас есть возможность не быть побеждёнными или ограниченными ими.

Практикуя восемь свобод, мы ставим себя на место существ, находящихся в каждом из состояний, ограничивающих способность к освобождению. Мы представляем себя обитателем ада, голодным духом, животным или жителем мира богов. Мы становимся воплощением такого существа, а не просто наблюдаем за ним со стороны, словно смотрим телевизор.

Необязательно практиковать восемь свобод по порядку. Если, ставя себя на место обитателей адов или мира голодных духов, вы чувствуете слишком сильную грусть или депрессию, двигайтесь дальше – к мирам животных или богов, и вернитесь к мирам, вызывающим сложности, позже. Я предлагаю начать с самого простого мира, которым, вероятно, является мир животных. Выберите хорошо знакомое вам животное, такое как корова или собака.

Направляемая медитация на корове

- Сядьте в удобную позу, держите спину прямо.
- Можете держать глаза открытыми или закрытыми.
- Покойтесь в открытом осознании в течение одной-двух минут.
- Создайте в уме образ коровы.

- Покойтесь. Если ваш ум блуждает, мягко верните его к образу коровы.
- Теперь станьте коровой. У вас четыре ноги и длинный хвост. Представьте, как вы издаёте звук, который издаёт корова («му-у-у»), и как с чавканьем пережёвываете траву.
- Теперь размышляйте над жизнью коровы, используя четыре аспекта:
 - *Тело*. Какое у коровы тело? Представьте, каково это – на самом деле быть коровой. Поселитесь в этой корове. Мыслите конкретно.
 - *Срок жизни*. Задумайтесь о краткости жизни коровы. Оцените по достоинству длину своей жизни и те возможности пробудиться, которые она предоставляет!
 - *Ситуация*. Где эта корова проводит дни и ночи? Где она ест? В грязном коровнике или под жарким солнцем – возможно, облепленная навозом и мухами?
 - *Страдание*. Как живёт корова и для чего её используют? Для чего её растят: чтобы получать её молоко или мясо? Возможно, через её ноздри продето кольцо, её бьют кнутом или используют для работы в поле. Быть может, её вырастили в клетки молочной фермы, где так тесно, что она не может пошевелиться, а быть может, её пичкают гормонами, антибиотиками и прочей химией, чтобы она быстрее росла и жирела для отправки на убой. Почувствуйте это собственным телом настолько явственно, насколько это возможно, используя ощущения как опору для медитативного осознания.
- Теперь осознайте, насколько ограниченной была бы ваша жизнь, если бы вы были коровой. У вас бы не было никакой возможности выбрать свой жизненный путь, не говоря уже о том, чтобы искоренить причины страдания.
- Теперь размышляйте о своей счастливой участи родиться человеком, реальность которого сильно отличается от реальности коровы: оцените это по достоинству. Вы можете попеременно становиться коровой и испытывать благодарность за счастливую возможность быть человеком.
- Если вы отвлеклись или устали, в течение нескольких мгновений покойтесь в открытом осознании, а затем вернитесь к медитации на корове.
- Продолжайте пять-десять минут.
- В завершение медитации покойтесь в открытом осознании.

Обычное осознание и медитативное осознание

Позволить своему уму покоиться на корове – не то же самое, что фантазировать о коровах. Это медитация осознания. Обычно, когда мы о чём-то думаем, мы не предваряем мысль намерением думать об этом. Мысли сменяют друг друга так быстро, что мы не успеваем понять, что происходит. Более того, мы начинаем отождествлять себя с мыслями. Нас настолько поглощает то, что мы думаем и чувствуем, что мы верим, что это и есть мы. Однако намерение развивать осознание позволяет нам знать, о чём мы думаем, в то время, когда мы об этом думаем. Поскольку мы представляем себе корову целенаправленно, мы развиваем распознавание активности ума в момент, когда она имеет место, и не теряемся в мыслях. Благодаря осознанию мы знаем, что медитируем.

Попробуйте уловить разницу между обычным и медитативным осознанием. Компонент, отвечающий за трансформацию, – это распознавание осознания в то время, когда мы думаем о корове, тот факт, что мы знаем, что думаем, даже когда думаем. Мы начинаем с того, что порождаем намерение распознавать осознание.

Во время выполнения подобной аналитической медитации очень полезно чередовать периоды размышлений с периодами медитации покоя. Через какое-то время, после того как мы начинаем представлять себя коровой, уму становится скучно, им овладевает беспокойство, и мы думаем: «Хватит уже возиться с этой коровой!» Если это происходит, отпустите и покой-

тес. Оставьте визуализацию, но будьте с осознанием. Покойтесь и сделайте глубокий выдох: «А-а-ах...» Итак, мы покоимся, мы практикуем открытое осознание. Больше никаких коров.

Предположим, во время медитации мы настолько погружаемся в мысли, что теряем нить происходящего. В этот момент мы должны встряхнуть себя, чтобы проснуться. Мы возвращаемся. В это самое мгновение мы переживаем осознание. Это неотвлечение, немедитация – ощущение, что мы не потеряны. Сначала мы признаём: «О, я потерялся». Затем мы думаем: «Теперь я должен медитировать». Но это происходит позже. Между этими периодами есть промежуток, мгновение неотвлекающегося осознания. Мы знаем, где мы и что делаем, но мы не пытаемся контролировать ум и не делаем ничего особенного. Мы совершенно спокойно принимаем всё происходящее вокруг нас. Вот что такое покоиться в немедитации.

Может быть, полезно оставить медитацию, когда она нам надоедает или утрачивает новизну, либо когда в наших чувствах действительно что-то меняется. Так, в нашем примере довольно легко интеллектуально понять преимущества, которые есть у людей перед коровами, но когда происходит переход от теоретического знания к настоящим чувствам, оставляйте медитацию и просто покойтесь в этом чувстве. А-а-ах... Мы покоимся в немедитации без усилий, не беспокоясь о том, что происходит и чего не происходит, но и не теряясь в мыслях.

Если ум снова становится беспокойным и вами начинает овладевать дискурсивное мышление, вернитесь к медитации на корове. Для этого потребуются немного дисциплинированности и определённое усилие. Если вы сбиваетесь с курса и возвращаетесь к медитации на корове двадцать раз в минуту, нет проблем. Чтобы отучить ум блуждать, требуется практика.

Выходя из медитации на корове, по достоинству оцените разницу между жизнью коровы и вашей собственной жизнью. Подумайте о ней.

В конце сессии спокойно посидите, просто будьте с осознанием. Всё упражнение может занять у вас пять-десять минут.

Четыре ограничивающих обстоятельства в мире людей

Первая мысль после размышлений о четырёх не-человеческих мирах (адах и мирах голодных духов, животных и богов) связана с четырьмя условиями человеческого существования, ограничивающими способность к пробуждению.

Сначала мы испытываем благодарность за то, что не родились в «пограничных землях». Этот термин восходит ко времени, когда определённые территории на границе буддийских стран оставались небуддийскими или враждебными Дхарме. Сегодня мы можем подумать о странах или обществах, в которых критикуют или осуждают чужие религии либо пытаются подавить религиозные институты, не поддерживающие определённый политический режим. Вы можете вспомнить конфликты между христианами в Ирландии, между буддистами-сингалами и индуистами-тамилами на Шри-Ланке или враждебность между исламскими направлениями суннитов и шиитов – и ощутить благодарность за свободу следовать по тому религиозному пути, который избрали.

Во-вторых, мы испытываем благодарность за то, что наши устремления не ограничены рождением в месте, где господствуют «ложные воззрения». Речь идёт о ситуациях, когда из-за доминирующих в данном месте убеждений становится сложно или невозможно получить пользу от Дхармы. К ошибочным убеждениям может относиться вера в то, что причинение вреда другим – это добродетель или что прибыль оправдывает рабство и массовые убийства; а также отрицание истин, выходящих за пределы нашего понимания, таких как истина о нераздельности формы и пустотности.

В-третьих, мы представляем себе мир, в котором не появлялся будда. Периоды человеческой истории, когда нет полностью просветлённых учителей, называются тёмными веками. Если бы мы родились в такое время, то не могли бы даже услышать о Дхарме, не говоря уже о

том, что для понимания её ценности отсутствовали бы подходящие обстоятельства. Но наша ситуация не такова, и мы радуемся своему счастью!

Четвёртое и последнее из ограничивающих состояний – это рождение с физическими и ментальными нарушениями, которые могли бы ограничить наши способности. Нарушения не всегда делают практику Дхармы невозможной, однако они затрудняют её. Если мы свободны от подобных проблем, то должны радоваться преимуществам здорового тела и ума, а не принимать их как данность. Это размышление даёт возможность признать изначальные дары человеческого существования: мы можем слышать Дхарму, читать тексты, путешествовать, чтобы получать учения, совершать паломничества к святым местам – и увидеть их роль в наших попытках пробудиться.

Повседневная практика

Попробуйте в рамках повседневной практики размышлять о каждой из восьми свобод, подобно тому как вы это проделали с коровой. Сначала на каждое упражнение может уходить до десяти минут, но, когда вы привыкнете, на каждый мир будет достаточно одной-двух минут.

Проходя через каждую ситуацию, входите в страдания, которые переживают разные существа. Совершенно естественно, если при этом спонтанно возникнет чувство сострадания – эти упражнения даже могут вызывать слёзы. Не нужно вытеснять сострадательные чувства, и всё же старайтесь уделять основное внимание тому, чтобы сохранять осознанность, знать, что происходит, в тот момент, когда это происходит.

Мы ставим себя на место других существ, чтобы осознать: у нас есть всё, что нужно, дабы покончить со страданием. Это наша главная цель. Кроме того, у этих размышлений есть важный побочный эффект. Два главных препятствия для медитации – это притуплённость и возбуждённость ума, и работа с живыми существами позволяет преодолеть их. Когда мы пытаемся обуздать ум, он обычно отвечает тем, что становится либо необычайно притуплённым и затуманенным, либо необычайно беспокойным и неуловимым. Из-за притуплённости ум закрывается прежде, чем мы успеваем начать с ним работу, и мы забываем о своём намерении. В результате мы начинаем дремать и часто засыпаем. Из-за возбуждённости ум жужжит, как пьяная пчела, и не может остановиться. Зачастую попыток направить осознание на дыхание или на такой объект, как пламя свечи или цветок, попросту недостаточно, чтобы заставить ум противостоять притуплённости и возбуждённости, в то время как упражнения в медитации на живых существах, особенно связанные со страданием или непостоянством, помогают успокоить ум и поддержать его активную вовлечённость, что делает его менее подверженным притуплённости и возбуждённости. Конечно, наш ум всё равно будет блуждать. Это совершенно естественное для ума занятие. Просто каждый раз возвращайтесь к осознанию.

Создание прочного основания

Прежде чем перейти к десяти дарованиям, хочу обратить ваше внимание на то, как практика драгоценного человеческого существования создаёт прочное основание для всего пути нёндро.

Начнём с того, что сами размышления вынуждают нас к распознаванию осознания. Ставя себя на место существ из других миров, мы начинаем обнаруживать, что любящая доброта и сострадание всё время с нами. Нам лишь нужно понять, как взрастить эти изначально присущие нам качества. Позволяя грёзам и фантазиям править нашей жизнью, мы можем настолько утратить контакт с реальностью, что быстро превращаемся в придуманную версию самих себя. Обычно наши мысли обладают огромной властью над нами. Благодаря этим раз-

мышлениям мы учимся использовать силу воображения, чтобы разрушить эмоциональные тенденции, заставляющие нас возвращаться в сансаре.

Мы довольно сильно привязаны ко всему, с чем себя отождествляем, и можем намертво застрять в одном из ящиков, который сами создаём, чтобы повесить на него свой любимый ярлык: «я – мужчина», «я – тибетец», «я – буддист» и т. д. Сотни подобных ярлыков формируют жёсткие идентичности. Однако как только мы представим себя животным, наше жёсткое ощущение собственного «я» может ослабнуть.

Теперь в нашем ящике появляется корова. Вот так чудо! Как только мы ослабляем свои жёсткие ограничивающие представления о том, кем мы являемся, мы получаем возможность экспериментировать с новыми формами, образами и идентичностями. Далее на пути Дхармы эта вновь открытая гибкость позволит нам более отчётливо увидеть осознание, мудрость и сострадание, которые постоянно проявляются как в других, так и в нас самих. И если мы можем стать коровой, возможно, у нас также получится стать буддой. Сначала мы используем своё воображение довольно простым образом, но постепенно практики становятся всё сложнее. Сначала мы представляем животное вовне, затем – становимся животным. Позже мы представляем будду вовне, а в конце нёндро сами становимся буддой. Мы начинаем с малого, но как только мы расширяем определение того, кем мы являемся и кем можем стать, возможным становится всё что угодно. В конце концов все наши жёсткие представления рассыпаются, и мы осознаём, что не можем стать буддами, – мы уже будды.

Когда мы привносим воображение на свой духовный путь, оно становится способом отпустить наши узкие определения и расширить границы возможного. Вместо того чтобы пытаться контролировать ум и заставлять его прекратить делать то, что для него естественно, мы используем его творческую энергию. Мы позволяем всем наполняющим нас словам, образам и историям послужить созидательной цели.

Что позволяет уму меняться и изменять своё содержимое от мгновения к мгновению? Что делает возможной такую изменчивость? Чтобы ответить на этот вопрос, попробуйте спросить себя: существует ли какое-то основополагающее «я», которое вас определяет? Если вам кажется, что оно существует, попробуйте его обнаружить. Есть ли такое основание, на которое опираются все ваши представления о самих себе? Или же ваше чувство идентичности существует лишь как концепция? Что остаётся, когда вы отпускаете представления о том, как всё есть на самом деле, и даже убеждения, касающиеся вас самих? Что вы видите в своём непосредственном, обнажённом переживании?

Как-то в Индии, в монастыре Тергар в Бодхгае, один ученик заметил, что деревянную коробку, стоявшую перед моим стулом, можно было представить как стол, шкатулку, сундук или трон, в зависимости от контекста и способа использования. Смысл в том, что воображение порождает опыт, хотя обычно мы полагаем, будто наши переживания возникают из объективной реальности, не зависящей от того, что мы о ней думаем. Сила воображения может быть потрясающе полезным инструментом на духовном пути – или стать головной болью. Так что на самом деле у нас есть выбор: использовать её для того, чтобы принести пользу себе и другим, либо быть в её полной власти.

В ходе практики возникает множество интересных вопросов. Что даёт нам возможность представить себя другим существом? Что наша способность ставить себя на место других может рассказать нам о нас самих? Если наши убеждения о мире и о нас самих не более чем идеи, кто и что мы есть на самом деле? Именно эти вопросы скрыто указывают на абсолютную истину пустотности, на абсолютную реальность, позволяющую нам освободиться от фиксированных сконструированных идентичностей. У нас ещё будет много возможностей поговорить об этом, а пока просто запомните эти вопросы и подходите к ним творчески и непринуждённо.

Десять дарований, или десять богатств, – это описание изначально присущих нам возможностей пробудиться: человеческое рождение; рождение в центральной земле; рождение

со здоровыми органами чувств; рождение свободными от жёстких социальных ограничений; рождение с преданностью Дхарме; рождение там, где появлялся будда; рождение в мире, где будда передавал Дхарму; рождение в мире, где существует линия передачи; рождение в мире, где существует сангха; рождение в мире, где есть добрые учителя.

Десять дарований

Десять дарований, или десять богатств, противоположны ограничивающим состояниям и подчёркивают условия человеческого существования, благоприятные для освобождения.

Первое дарование – это факт рождения человеком, основное условие пробуждения. Даже если мы не используем эту возможность полностью, мы по-прежнему обладаем поразительным потенциалом исследовать собственное сознание, изучать работу ума, напрямую пережить будду внутри и познать нашу истинную природу за пределами эго, личности и представлений о собственном «я».

Следующее дарование связано с «центральной землёй», то есть с местом, где существует возможность встретиться с Дхармой. Центральной землёй также называется Бодхгая, место просветления Будды Шакьямуни, расположенное в центре Индии. Это слово также может означать непосредственное физическое окружение – наше воспитание и образование или любые обстоятельства, которые позволяют нам установить связь с Дхармой. Не нужно воспринимать формулировки дарований слишком буквально. Здесь важно, чтобы мы признали и по достоинству оценили своё рождение в то время и в том месте, в котором у нас есть доступ к Дхарме.

Исследуя третье дарование, мы испытываем благодарность за то, что родились со здоровыми органами чувств. К счастью, в наши дни существуют книги, написанные шрифтом Брайля для слепых, а также язык жестов для глухонемых. Физические недостатки, которые, вероятно, когда-то делали практику Дхармы невозможной, больше не подавляют наш исконный потенциал. Однако по-прежнему существуют случаи, когда органы чувств функционируют недостаточно хорошо, чтобы мы могли выполнять практику. Поэтому мы должны радоваться тому факту, что наши глаза позволяют нам читать слова мудрости, наши уши слышат живые слова Дхармы и т. д.

Следующее дарование – рождение «свободными от жёстких социальных ограничений». Здесь имеются в виду такие способы заработка, которые порождают страдания и для самого человека, и для других людей, в частности имевшие место те в дни, когда каста и класс определяли наше положение в мире. Сегодня во многих регионах мира социальные системы не настолько жёсткие. И всё же необходимость искать работу, ограниченное количество рабочих мест, повсеместное одобрение уничтожения окружающей среды во имя прибыли, а также занятость в мясной или военной индустрии подразумевают, что культуры по-прежнему поддерживают способы заработка, преумножающие страдания. Осмысливая это дарование, мы признаём свои возможности и испытываем благодарность за то, что можем выбирать способ заработка, не порождающий страданий в этом мире.

Пятое дарование: мы думаем о счастье родиться с преданностью Дхарме. Если же мы не ощущаем такой преданности, ничего страшного. У нас есть потенциал развить преданность Дхарме, потенциал заботиться о живых существах, и мы признаём возможность пробуждения.

Следующие пять дарований указывают на условия, делающие возможной нашу связь с Дхармой. Во-первых, в этот мир приходил Будда. Во-вторых, Будда не только пришёл, но и учил Дхарме. Если бы Будда пришёл, но не учил, нам бы это не слишком помогло. Такое вполне могло случиться – после просветления Будды Шакьямуни в Бодхгае его первая мысль была такой: «Никто никогда не поверит в то, что со мной произошло, в то, что я узнал, что я обнаружил. Нет смысла пытаться передать это словами. Этого никто не поймёт». Однако затем, согласно легенде, вмешались боги Брахма и Вишну, умолявшие Будду передать учение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.