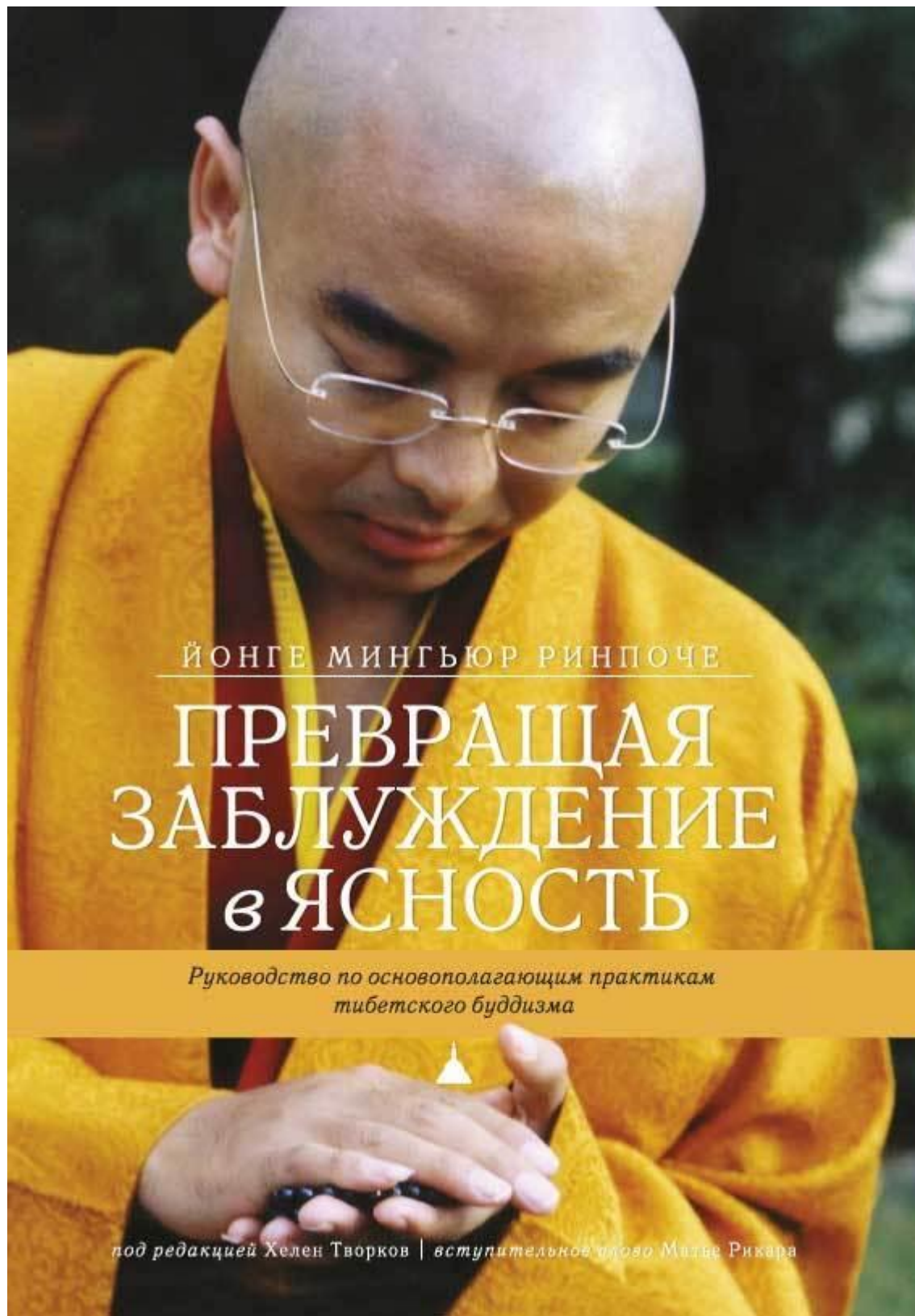


**Хелен Творков Йонге Мингьюр Ринпоче**  
**Превращая заблуждение в ясность. Руководство по**  
**основополагающим практикам тибетского буддизма.**

*Самадхи (Ганга – Ориенталия) –*



«Превращая заблуждение в ясность. Руководство по основополагающим практикам тибетского буддизма. 2-е изд.д. / Йонге Мингьюр Ринпоче ; [пер. с англ. О. Турухиной] »: Ориенталия; Москва; 2018

ISBN 978-5-9907427-2-7

## Аннотация

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

## 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

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

Вступительное слово *Матье 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 убежденность 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 Кхенце 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 поддерживали 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 проницательным 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**

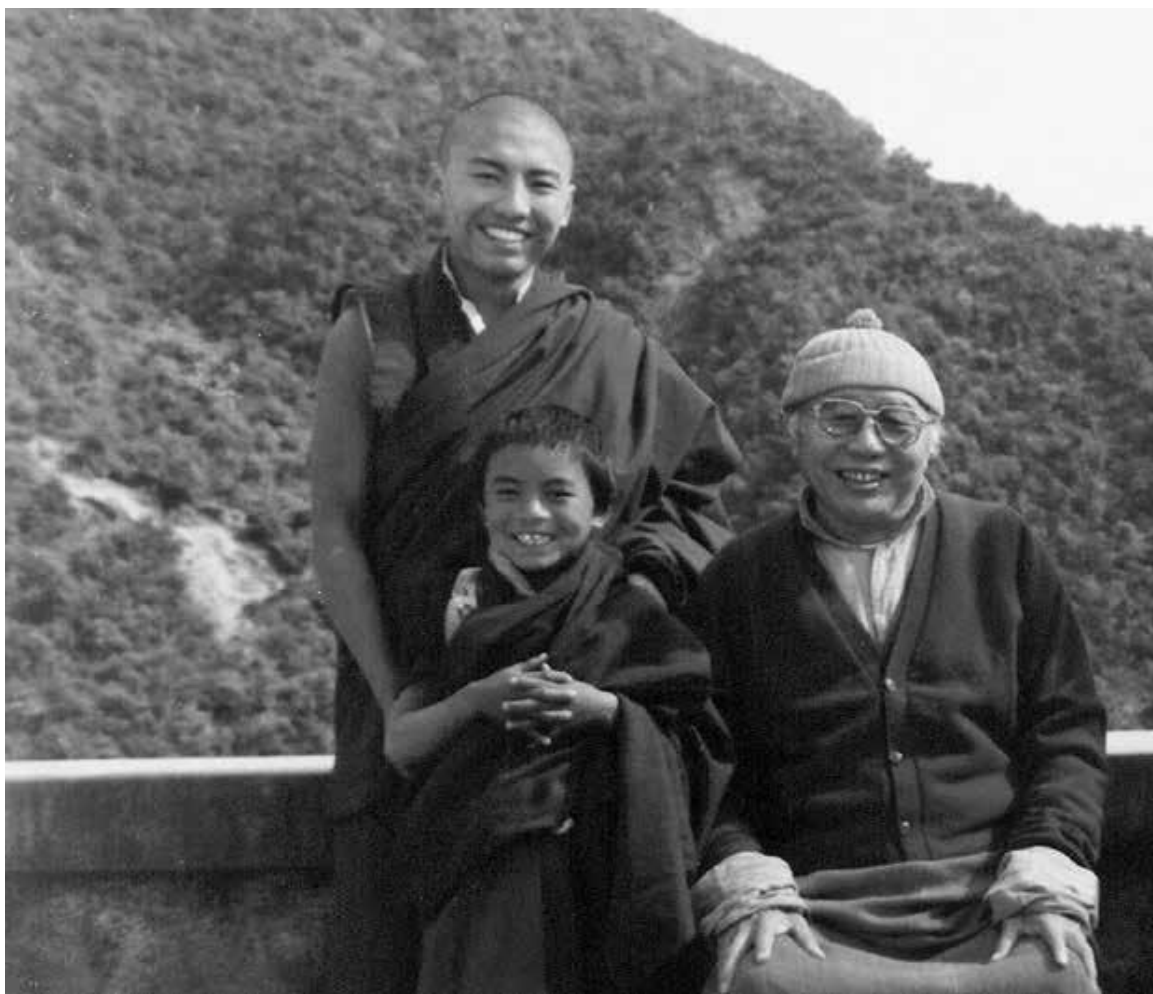
### **1. Первые шаги**

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 изъязнов. 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 Ургёном Ринпоче и старшим братом Цокны 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 пробуждением. 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, пойманным 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

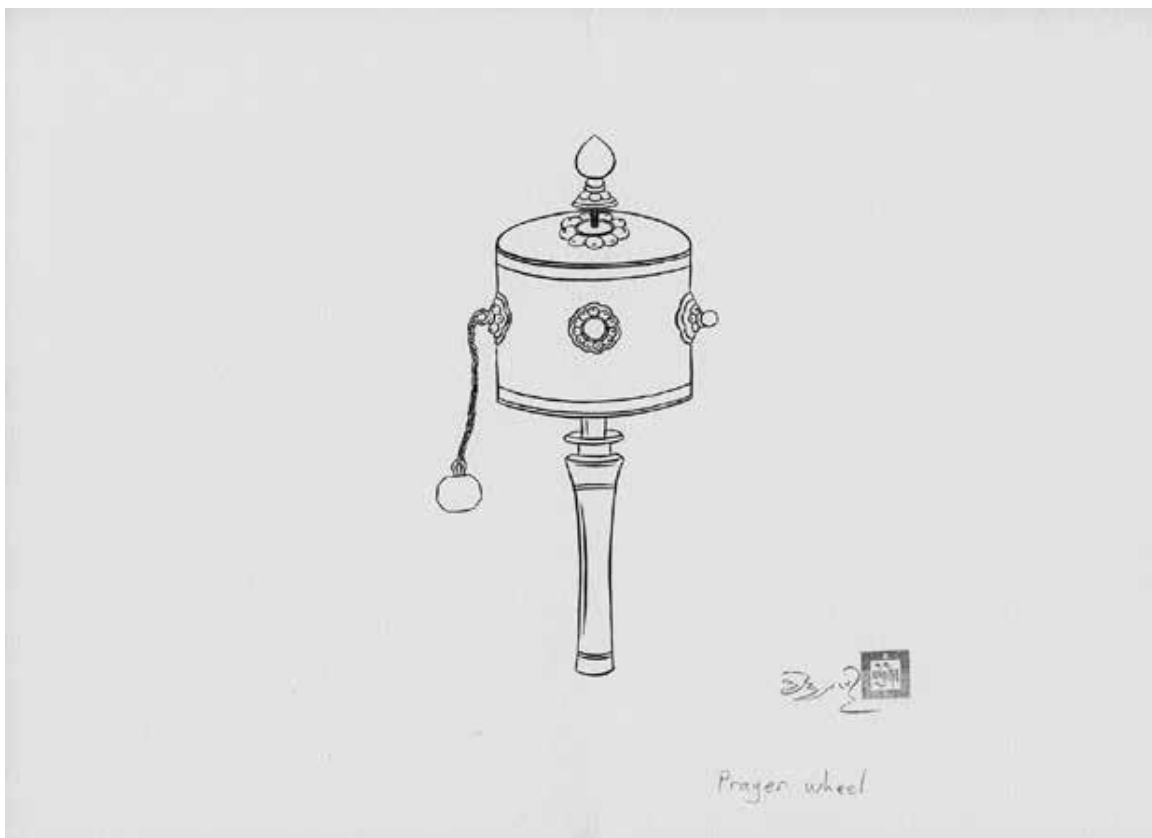
источником заблуждения и одновременно как с источником ясности и удовлетворённости. Мы начинаем отпускать ложное восприятие, которое привязывает нас к повторяющимся поведенческим схемам, не облегчающим нашей неудовлетворённости. Отпуская эти привычки, мы открываем для себя свободу выбирать, то есть перестаём 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.

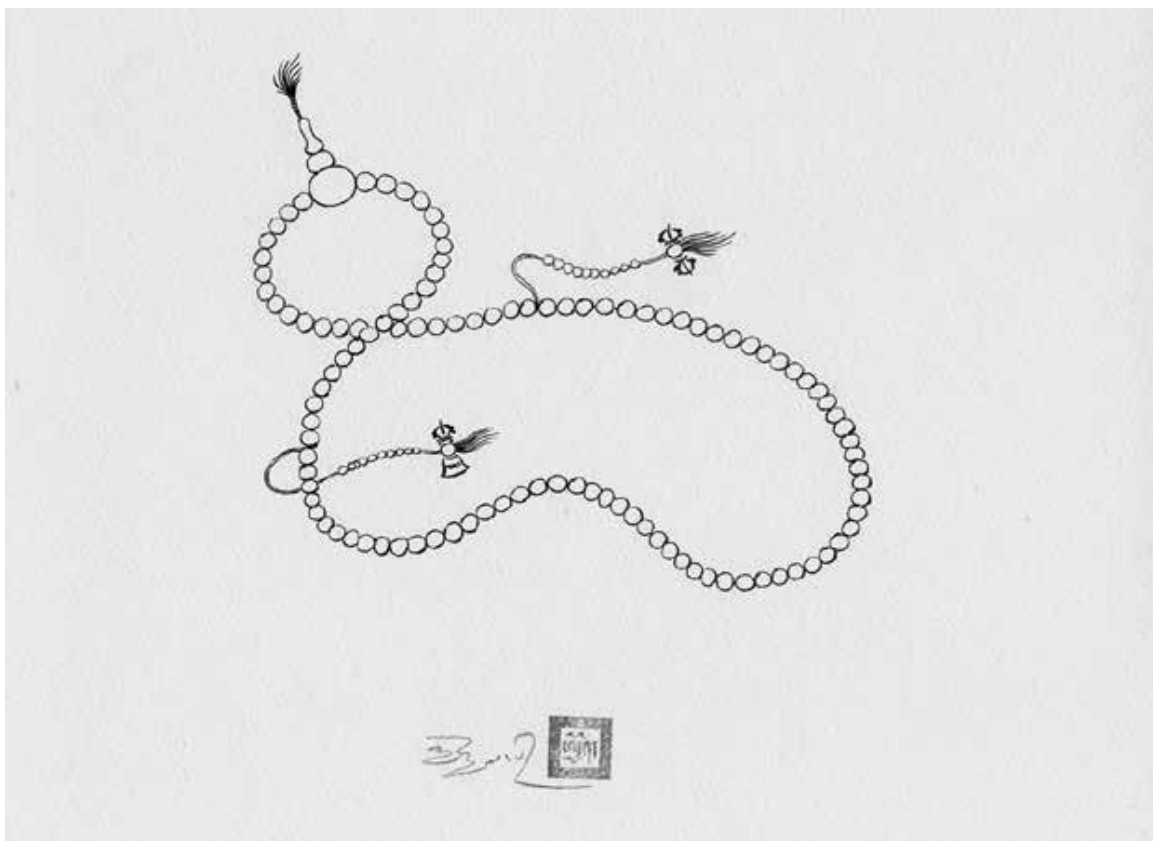


Ручной молитвенный барабан

Когда я сам начал выполнять нёндра, я совсем не понимал этого. В моей традиции нёндра 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 отпусканием 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 нёндру, 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 нёндру, 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 нёндرو, направленный специально на то, чтобы убедить нас: состояние будды – у нас на ладони.

### **Четыре общие и четыре особые практики**

Традиционные ритуальные тексты, посвящённые нёндру, варьируют от кратких и простых до длинных и сложных, и некоторые из множества существующих комментариев к нёндру 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 продрагаться 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 нёндру 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 нёндру 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 следующее мгновение. Благодаря инструменту распознавания у нас появляется выбор. Ни одна ситуация не имеет предопределённого 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 нёндро, 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. Основным смыслом 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 порожаем 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.

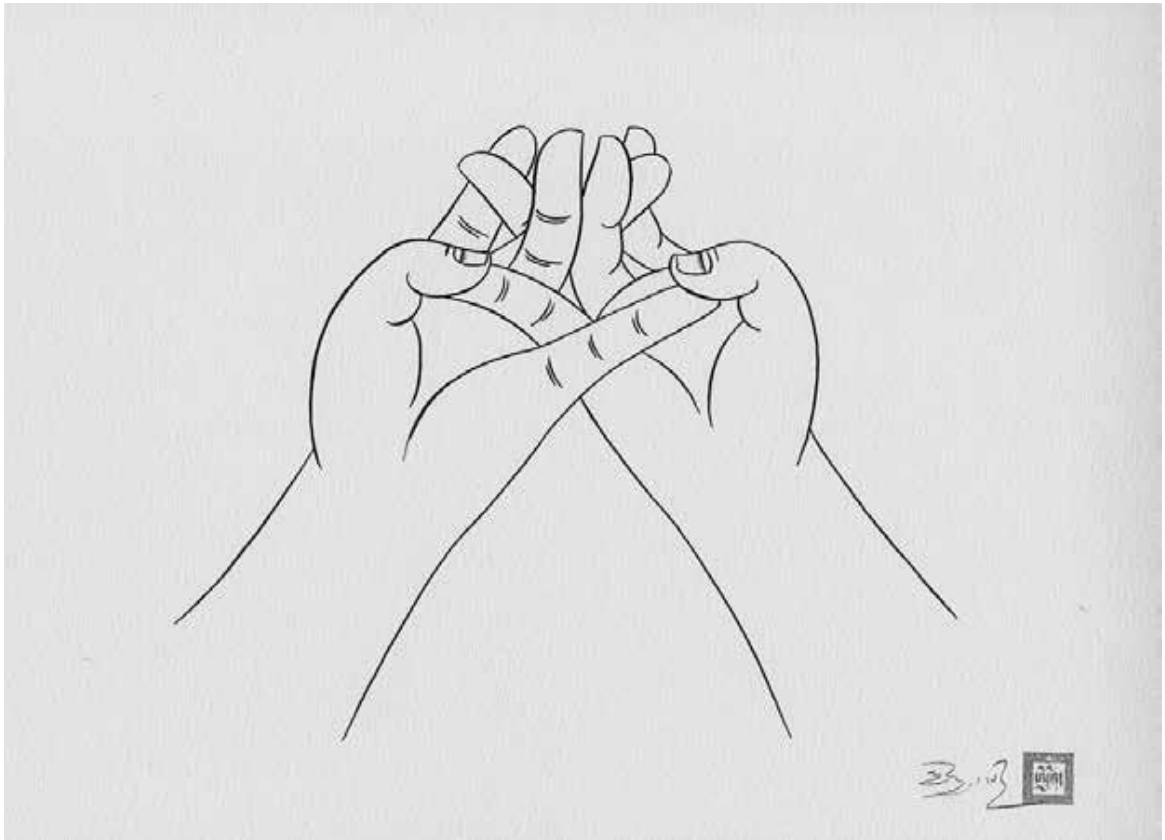
У нас может возникнуть вопрос: если наша природа непорочна и чиста, что же мы очищаем? В конечном счёте мы смываем грязь с алмаза. Мы очищаем свой ум до тех пор, пока не осознаем, что мы уже чисты. Без такого осознания мы склонны относиться к своему повседневному опыту как к бесконечной череде проблем,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

Практика очищения помогает разрушить нашу привычку представлять себя нечистыми, загрязнёнными.

### Третья особая практика нёнд्रो: 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 отбилося 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 поест 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, истинное, 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 цветов. 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 – поверх неё, 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 мешать 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 бóльшим 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 эспresso. 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 это: «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 возбужденности, – 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 дискурсивном 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 Цокньи 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 осознание, 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, подруга, 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 простирания 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

осознавания 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 осознавания чаще всего ведёт к успокоению ума. И всё же наш подход в том, чтобы сделать своей целью распознавание осознавания, 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 осознавания, мы постигаем, что само осознавание изначально спокойно. Такова природа осознавания – вне зависимости от того, насколько сильно бушует наш ум. Неизменное спокойствие осознавания 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 осознаванию 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 осознавания.

### **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 осознавание. Мы стали тем, на что указывали. Нет разделения между «здесь» и «там», между «мной» и Дхармой. Сначала мы видим серебро луны. У нас появляется небольшая 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 осознавания – обычного осознавания, медитативного осознавания и чистого осознавания – даёт инструмент, способствующий нашему пониманию единого, неделимого осознавания. Есть лишь одно осознавание. Это наше исконное, естественное качество ума. Оно есть у всех. Мы говорим о небе на западе и небе на востоке. Но небо всего одно. Осознавание 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 нёндرو 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 нёндру, чтобы углубить и стабилизировать своё распознавание чистого осознания.

Какой бы тип осознания мы ни применяли, все практики нёндру 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, льющейся 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 отведать 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 зная 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 получасе 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**

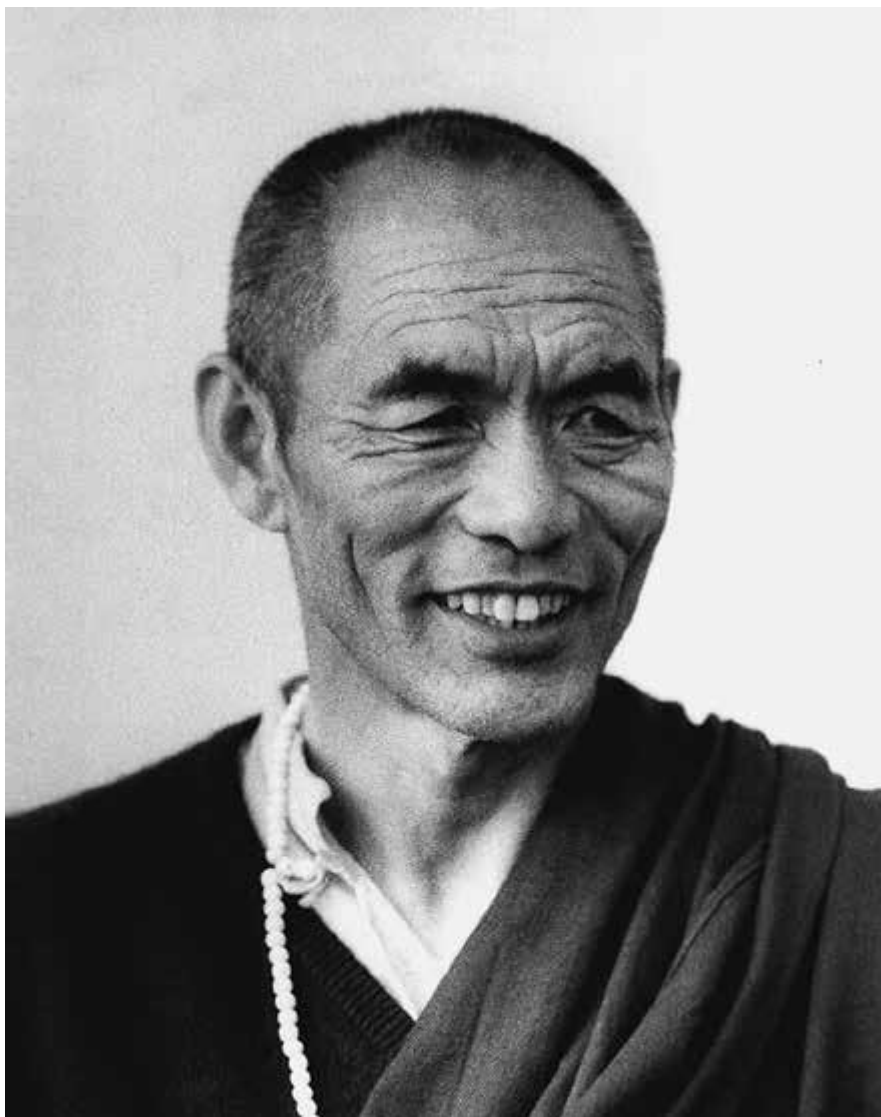
Впервые я услышал о Ньошуле Кхене Ринпоче незадолго до своего переезда в Шераб Линг. Вечерами в Наги Гомпе люди с Запада часто набивались в маленькую комнату моего отца, чтобы получить учения. Иногда мой отец сначала расспрашивал их о последних мировых новостях. В то время у нас не было электричества, 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».



Ньошул 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 Ньошула 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 Кхьенце 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 задрав 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 нёндرو 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 нёндру и называющиеся общими, или внешними, нёндру, 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 осознали, какое счастье родиться свободными от ментальных и физических обстоятельств, ограничивающих жизнь коровы. Мы можем представить себе корову, стоящую в собственных экскрементах и полностью сбитую 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, называются *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 неуголимого 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 преходящие 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 клетке 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 порожаем 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 покойтесь. 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 потребуется 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 здоровых 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 нёндра.

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 размышлениям мы учимся использовать силу воображения, чтобы разрушить эмоциональные тенденции, заставляющие нас вращаться 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 нёндра 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. Осмысляя это дарование, мы признаём свои возможности и испытываем благодарность за то, что можем выбрать 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.

В-третьих, вдобавок к тому, что Будда появился и учил, нам дано благословение дара линии передачи учения. Без линии передачи учения наставления Будды были бы утрачены. Многие религии в мировой истории появлялись и исчезали. Исчезали целые династии и царские роды. И всё же у нас есть непрерывная линия передачи, которой уже две тысячи шестьсот лет, восходящая к самому Будде Шакьямуни. Поймите, насколько это удивительно!

В-четвёртых, мы испытываем благодарность за дар сангхи. Даже если бы Будда появился и учил, его учения могли бы существовать лишь как артефакты, выставленные в музее, – лишённые живой, настоящей связи со своими корнями. Тот факт, что мудрость Будды Шакьямуни продолжает передаваться, что ей продолжают учить, её практикуют и непосредственно переживают, – это великое благословение, которое не следует принимать как должное!

Последнее дарование, создающее благоприятные условия для нашей связи с Дхармой, – это доброта учителя. Мы испытываем благодарность за то, что рождены в земле, где есть добрые учителя Дхармы. Что касается меня, могу с полной уверенностью сказать, что не нашёл бы избавления от своих страхов и приступов паники самостоятельно. Лишь благодаря помощи моих учителей я смог наблюдать игру моих невротических привычек, не позволяя им увлечь меня за собой. Я испытал такое облегчение, словно очутился в другом мире, отличном от того, где я жил прежде. Я глубоко прочувствовал доброту моих учителей, и она стала не просто отвлечённой идеей о том, как должны вести себя просветлённые люди.

### **Редкость человеческого рождения**

Теперь, когда мы развили горячую благодарность за наше человеческое существование, нам следует внимательно посмотреть по сторонам и признать то, что эта ситуация не вечна, крайне редка и может не повториться.

Шантидева сказал:

*Как сложно обрести покой и благосостояние,  
Чтобы наполнить смыслом человеческое рождение!  
Если не смогу сейчас использовать его во благо,  
Разве представится мне вновь подобный шанс?*

Когда мой отец впервые рассказал мне об исключительных качествах человеческого рождения, я спросил: «Если люди – такое редкое племя, почему в Катманду столько народу, что яблоку негде упасть?»

В ответ мой отец рассказал историю о купце-тибетце, постоянно курсировавшем между Тибетом и Индией. В Тибете он слышал учения о драгоценной человеческой жизни и о том, что людей гораздо меньше, чем остальных существ. Однажды этот человек снова пришёл к учителю, который даровал те учения, и спросил:

– Вы когда-нибудь были в Калькутте?

– Нет, – ответил учитель.

– Ага! Теперь я понял, почему вы считаете человеческое рождение такой редкостью, – сказал человек. – Калькутта настолько переполнена людьми, что там трудно пройти по улице. Тибетская земля так велика и пустынна, а эта деревня, как и другая – стоящая на горе, так малы, что вы поверили в исключительность человеческого рождения. Но могу вам поклясться, дела обстоят иначе.

Тогда учитель ответил ему:

– Возьми лопату, отправляйся в лес, выкопай яму размером примерно метр на метр и проверь, хватит ли тебе терпения, чтобы сосчитать всех существ, которые живут в этой земле.

В одном муравейнике может оказаться больше существ, чем в небольшом городе. Большинство существ живут в океане – результаты одного исследования, проводившегося международной командой учёных, говорят о существовании двухсот тысяч видов морских обитателей, и это исследование ещё продолжается. Тибетцы говорят, что если несколько раз кинуть горсть сухого риса из одного конца комнаты в другой, шансов, что одна рисинка прилипнет к стене, больше, чем шансов родиться человеком.

С точки зрения буддизма человеческое рождение является результатом наших добродетельных поступков в прошлых жизнях. Задумайтесь на мгновение, какая редкость в современном мире трудиться на благо других, практиковать терпение перед лицом агрессии или делиться едой и деньгами во времена сильного ухудшения экономической ситуации. По сравнению со всеми действиями, мотивированными эгоистическими интересами и агрессией, действий, основанных на альтруизме и жертвовании, гораздо меньше, они встречаются гораздо реже. Это связано с кармой – третьей мыслью, обращающей ум к Дхарме. Позже мы поговорим о ней подробно. А сейчас просто по достоинству оцените то, что вы родились в столь редком качестве – человеком, и это произошло не случайно. По-настоящему оцените это и больше ни о чём не волнуйтесь.

### **Опора нашей практики**

У меня есть подруга, пожаловавшаяся мне, что в той области Британской Колумбии, где она живёт, изучение Дхармы не поддерживается.

– На Западе практика ведёт к отдалению от других людей, – сказала она мне. – Наши семьи хотят, чтобы мы изучали медицину или получили какую-нибудь другую престижную профессию. Даже если Дхарма вдохновляет нас посвятить жизнь служению другим, никто не ценит наши сообщества. Тут совсем не так, как в Тибете, где по-настоящему дорожат Дхармой.

– Любой практикующий Дхарму работает со своими особыми сложностями, – ответил я ей. – Иначе зачем практиковать? Всем нужно одобрение. Все бодхисаттвы – те, кто принял обет трудиться во имя освобождения всех существ, – и все учителя сталкивались с препятствиями и разочарованиями, у всех были проблемы в семье. Вспомни Будду Шакьямуни. Вспомни



Наропу. Вспомни Миларепу. Великими этих учителей сделало не отсутствие препятствий, а то, что они воспользовались этими препятствиями, чтобы пробудиться к собственному состоянию будды. Вспомни современных мастеров. Вспомни Кхьенце Ринпоче.



Дилго Кхьенце Ринпоче (справа) и Тулку Ургьен Ринпоче в монастыре Наги Гомпа, 1985

Дилго Кхьенце Ринпоче (1910–1991) был одним из величайших мастеров тибетского буддизма прошлого века, настоящим царём Дхармы. С самого раннего детства он желал лишь одного: изучать Дхарму. Его родители были преданными последователями буддизма, однако его старшего брата уже признали тулку, и родители отказались отпустить второго сына в монастырь. Все великие ламы, встречавшие Кхьенце Ринпоче в его ранние годы, были единодушны в том, что он обладал особыми качествами, однако родители отказывались отдавать его в монахи.

Но однажды летом всё изменилось. Его отец нанял множество рабочих, которые помогали ему в сборе урожая. Чтобы накормить всех рабочих, на кострах в огромных чанах варили суп. Однажды, когда Кхьенце Ринпоче было около десяти лет, он играл с братом на улице и упал в чан кипящего супа. Его тело было обожжено так сильно, что он не мог подняться с кровати. Родные каждый день собирались вокруг него и читали молитвы долгой жизни, и всё же он много месяцев балансировал на грани жизни и смерти.

Однажды отец сказал ему: «Я сделаю всё что угодно, чтобы спасти твою жизнь. Знаешь ли ты что-нибудь, какие-нибудь ритуалы или молитвы, которые могли бы исцелить тебя?» Кхьенце Ринпоче немедленно ответил отцу: «Мне бы очень помогло, если бы я мог надеть одеяние монаха». Разумеется, его отец согласился, и после того как поверх его ожогов осторожно положили одеяние монаха, он очень быстро поправился.

Другой великий буддийский мастер Атиша (982–1054) также столкнулся с проблемами в семье. Подобно Будде Шакьямуни, он родился в царской семье, и, желая, чтобы он унаследовал трон, отец пытался соблазном отвратить его от духовных устремлений. История

Наропы очень похожа на историю Атиши. Он хотел лишь одного: следовать по духовному пути, но его родители вынудили его жениться, и из этого не вышло ничего хорошего.

Вдохновляться высочайшими достижениями великих мастеров – это естественно. Но если мы сопоставим свою историю с их трудностями и семейными проблемами, мы также можем почувствовать вдохновение. Когда мы увидим, что они, совсем как мы, сталкивались с препятствиями и проблемами, мы сможем понять их дисциплинированность, упорство и преданность – качества, которые необходимо развить, чтобы отречься от мира заблуждений.

Мы не брошены наедине со своими бедами. Нам помогают держатели линии передачи и практика. Размышляя о драгоценности нашей человеческой жизни, мы обретаем уверенность в том, что способны справиться с задачей. Понимание того, что у нас есть всё необходимое для нашего путешествия, может по-настоящему вдохновить нас не разбазаривать изначально присущие нам сокровища. Мы посеяли несколько хороших зёрен, и небольшой успех в наших устремлениях обязательно изменит то, как мы себя ощущаем. Быть может, нам удастся расширить способ восприятия самих себя и исследовать более широкий спектр возможностей в жизни. Мы можем неожиданно решиться попросить у начальника о повышении или об отпуске, которых, как нам прежде казалось, мы не заслуживаем. Возможно, мы согласимся сделать то, что прежде нас пугало, например, выступить перед аудиторией, полететь на самолёте или спеть в караоке.

Самое главное: возможно, мы начнём воспринимать просветление не просто как далёкую возможность, но как нашу собственную природу. Наше существование без него так же невозможно, как существование огня без жара. Но пробудиться мы сможем лишь тогда, когда осознаем, что просветление случается только в настоящий момент. Размышляя о драгоценности человеческой жизни, мы осознаём: лучшей возможности, чем та, что есть у нас сейчас, нам не представится.

## **5. Вторая мысль, обращающая ум к Дхарме: непостоянство**

Моей матери не нравилась летняя жара в долине Катманду, поэтому она вернулась жить к своим родителям в Нубри, где я родился. В одном из тибетских храмов в Нубри есть изображение кладбищенской земли, на котором птицы поедают трупы животных и людей. Впервые увидев это изображение, я спросил у своей бабушки, которая в тот момент была со мной:

- Что это такое?
- Это смерть, – ответила она мне.
- Что происходит после смерти? – спросил я.
- Ты покидаешь своё тело, и остаётся только твой ум.
- А куда отправляется твой ум?
- Спроси своего дедушку, – ответила она, немного нахмурившись.

Отец моей матери всё ещё жив, он великий мастер медитации с высокой духовной реализацией. Мне нравилось сидеть в алтарной комнате, когда он медитировал, но я постеснялся спросить его о смерти.



Мингьюр Ринпоче на спине у своей бабушки по материнской линии перед их домом в Нубри, Непал, около 1976

Довольно скоро я столкнулся с непостоянством, когда заболел пастух, живший с моими бабушкой и дедушкой. В Нубри у нас было несколько десятков коров, яков и *дзо* (помесь яка и коровы). У моей бабушки было два помощника, присматривавших за животными и полями. Кроме того, они изготавливали из неиспользованного молока масло и сыр, которые продавали торговцам из Катманду. Один из пастухов был особенно добр: он находил время поиграть со мной и брал меня с собой на отдалённые пастбища искать наших животных. Моя семья жила в центре трёх соединённых друг с другом домов, и комната пастуха находилась на втором этаже примыкающего к ним строения. По вечерам моя бабушка готовила еду для всех нас, но пастух постоянно опаздывал к ужину. Когда он наконец появлялся, моя бабушка всегда бранила его. Они очень любили друг друга, но постоянно спорили.

Однажды этот пастух заболел. Мне было около семи лет, а ему, наверное, около пятидесяти. Он не мог работать в поле и ухаживать за животными и стал проводить всё больше времени в своей комнате. В те дни моя бабушка была очень добра к нему – она готовила его любимую еду и относила её в его комнату. Иногда я сам относил ему еду и всегда заставлял его лежащим в постели. Я садился рядом с ним, и он говорил что-нибудь вроде: «Я иду на поправку. Но сегодня мне тяжело ходить». «Ты действительно идёшь на поправку и скоро выздоровеешь», – отвечал я.

Через несколько месяцев он умер. Я плакал несколько недель – не каждый день, но время от времени. Мне не хватало его присутствия, его доброты и чувства юмора. В Нубри он был частью моей семьи, и мне никогда не приходило в голову, что болезнь может забрать его у нас, я и понятия не имел, что жизнь любого существа мимолётна. И всё же люди, которых я знал, умирали.

Осенью, прежде чем снег успел засыпать дорогу между Нубри и Катманду, мы с матерью вернулись в Наги Гомпу. Однажды вечером я, мой помощник и несколько монахинь сидели

на улице и беззаботно болтали, когда вдруг одна монахиня обратилась к моему отцу с просьбой помолиться о ком-то недавно умершем. В своих молитвах мой отец употреблял тибетские выражения, обозначающие верхние и нижние долины, подразумевая, что смерть в одной долине несёт людям в другой долине послание или напоминание: рано или поздно мы все умрём. В сансаре ничто не длится вечно.

До меня смутно начало доходить, что я не понимал непостоянства, что во мне всегда жила надежда, будто отношения, ситуации и даже мои собственные тело и ум обеспечат ощущение стабильности, в то время как на самом деле они постоянно менялись. Я начал понимать, что поиск стабильности там, где её нет, постоянно удерживает ум в состоянии цепляния и мучения.

## **Осмысление непостоянства**

Осмысление непостоянства естественным образом ведёт к мыслям о смерти. В ритуальных текстах нёндرو говорится: «Мир и те, кто в мире, непостоянны. Скоро и сам я умру». Страх смерти пропитывает всё, и цепляние за наше существование, даже когда наши тела увядают, предоставляет обильный материал для практики. Мы все знаем это чувство. Медитация на смерти и умирании способна вырвать с корнем даже самое сильное цепляние. Если мы выполняем медитацию на смерти искренне и старательно, она непременно повлияет на нашу жизнь.

Когда мы примем своё непостоянство, мы не захотим тратить время на бессмысленные дела и поведение, усиливающее отвлечения. Истина о непостоянстве по-настоящему усиливает наше желание быть свободными. Мы стремимся воспользоваться своей редкой ситуацией прежде, чем лишимся её. Не в наших интересах впервые столкнуться с непостоянством, когда мы окажемся на смертном одре, и пожалеть о том, что мы не подготовились как следует. Когда наше восприятие непостоянства станет устойчивым, мы сможем постепенно закрыть брешь между тем, как, по-нашему, всё «должно» быть, и тем, как всё есть на самом деле.

Давайте представим, что в нашу ежедневную практику входит медитация на смерти. В один прекрасный день мы приезжаем в аэропорт и выясняем, что наш рейс отменён. Если мы огорчаемся, значит, наша практика работает не совсем правильно. Возможно, слишком сильно сосредоточившись на своём теле и забыв обо всём остальном, мы упустили из виду своё настойчивое сопротивление переменам. Возможно, мы упустили из виду то, как наш ум фиксируется на том, что ему хочется, – иногда до такой степени, что не может принять того, что происходит на самом деле. Мы можем думать, что работаем со смертью и приятием непостоянства, однако не способны оставаться спокойными, когда ломается наша машина или мошь съедает наш любимый свитер.

Если медитация на смерти не меняет вашего отношения к небольшим переменам, поработайте с менее напряжёнными ситуациями и постарайтесь погрузиться в них как можно глубже. Например, вспомните последние дни кого-нибудь из ваших умерших знакомых, подумайте о том, кто болен сейчас, о больном или умершем домашнем животном. Не у всех получается сразу разобраться со своей смертью – или с чужой смертью, – и это нормально.

Первая мысль в последовательности нёндру убеждает нас, что рождение человеком даёт редкую и драгоценную возможность для пробуждения. После этого наши размышления о непостоянстве по-настоящему вдохновляют нас принять Дхарму, больше не тратя времени попусту, и двигаться в направлении развития удовлетворённости, о которой мы так давно мечтали.

Когда у вас есть выбор внутри общих рамок, например, выбор объекта-опоры для медитации на непостоянстве, вы сами можете выбрать то, что соответствует вашим способностям, –

что-то не слишком простое и не слишком сложное. Если мысли о вашем собственном существовании или существовании ваших близких вызывают слишком сильную тревогу, ничего страшного.

Какой бы объект вы ни выбрали, позвольте своему уму оставаться с видимостью его плотности и постоянства, а затем удерживайте этот образ по мере того, как он будет меняться подобно сгорающему полону или таящей свече. Вы даже можете начать с положительных изменений, например, представляя, как выздоравливает больной или как цветок осенью становится яблоком. Весенние цветы могут опьянять нас своей красотой, но мы не сожалеем, когда они превращаются во фрукты. Положительные или нейтральные переходы могут помочь сделать реальность изменений более устойчивой, но более глубокая польза этого упражнения происходит от осознания того, что цепляние за иллюзию постоянства порождает мучения и неудовлетворённость.

Мы обычно связываем непостоянство с потерей, а не с приобретением. Однако возможность реализации всего позитивного потенциала нашей жизни существует именно в силу непостоянства. Сначала самое важное – выбрать объект, с которым можно работать, чтобы освоиться с реальностью перемен. И всё же ещё раз подчеркну: мы не просто изучаем то, как устроена реальность. Мы стараемся узнать, как прекратить страдания. Смысл прития непостоянства всех феноменов в том, что оно, подобно мечу мудрости, отсекает бесчисленные слои заблуждений и искажений.

В нашем современном мире можно обнаружить следы храмов, университетов и даже целых городов прошлого, обратившихся в прах тысячелетия назад, а также останки вымерших животных. Через сто лет умрут практически все ныне живущие люди. Меняется всё: леса, озёра, дома, экономические и политические системы, автомобили, языки и идеи. Мы легко принимаем непостоянство на интеллектуальном уровне. Однако согласно диагнозу, поставленному Буддой, описательная истина не является окончательной целью. Если мы принимаем истину непостоянства, но продолжаем вести себя так, словно вещи неизменны, мы лишь продлеваем болезнь страдания. Именно поэтому так важна медитация. Использование непостоянства в качестве опоры для обнаружения осознания может по-настоящему трансформировать наше отношение к непрерывной изменчивости.

Сложность в том, чтобы распознать изменчивость и неустойчивость того, что мы воспринимаем, не как рациональный вывод, а как прямое переживание в настоящем. Иногда люди сопротивляются идее о том, что сама природа сансары – это страдание, говоря: «Но я знал и счастье, в моей жизни были счастливые времена». Однако в конце концов счастливые времена закончились, поскольку зависели от условий и обстоятельств, которые, как и следовало ожидать, растворились и исчезли. Что же стало потом? Если мы держимся за жёсткие представления о том, как всё должно быть, перемены вызывают разочарование, отчаяние и тоску. Если же мы видим изменчивость внутри переживаний счастья, мы избавляем себя от многих мук. Эту возможность предоставляет ум осознания. Благодаря уму осознания мы прекращаем попытки удержать счастливые мгновения на одном месте посредством фиксирующегося ума.

Будда увидел, что страдание возникает от несоответствия между реальностью и субъективным восприятием. Мы пытаемся наложить своё представление о желаемом поверх того, что есть в действительности, и это порождает множество страданий. Мы не говорим о таких серьёзных проблемах, как войны, смертельные заболевания, цунами и землетрясения, а также об острой боли, которую вызывает разрыв отношений, потеря работы или пожар в доме. Мы говорим о повседневных ситуациях, способных превратить обычную жизнь в череду огорчений: сломался компьютер, спустила шина, в химчистке испортили нашу рубашку, наш рейс отменили. Разумеется, мы ожидали, что наша одежда будет чистой, а не испорченной. Мы ожидали, что наш компьютер будет работать. Когда же наш ум настолько привязывается к ожиданиям, что не может впустить в себя перемены, жизнь становится

неуправляемой. Когда это случается, наш ум просто начинает скакать от раздражения к разочарованию, а затем к праведному гневу с длинным жалобным завыванием.

Более того: незначительное происшествие может положить начало цепи событий, которая закончится катастрофой. В качестве примера представьте девушку, покидающую химчистку в слепой ярости из-за испорченной блузки. Возможно, когда она будет переходить дорогу, её ум окажется настолько занят, что она не услышит подъезжающий грузовик, и он окатит её грязью. Она вышла из химчистки с умом, обусловленным гневом, и обрекла себя на то, чтобы её гнев рос. Её отвлечение может даже привести к смертельному несчастному случаю – например, её может сбить машина. В результате её маленькие дети могут остаться без матери.

Так устроена сансара – бесконечный цикл страданий, разворачивающийся в силу неведения и непреднамеренных последствий. Большие проблемы начинаются с малого. Медитация шаматхи учит нас следить за собой, не позволяя действовать исходя из небольших обид, способных перерасти в настоящие бедствия.

### Отпускание цепляния

Попробуйте увидеть в цеплянии причину неудовлетворённости. Вы цепляетесь за идею или фантазию о том, кем вы являетесь и чего хотите в жизни, и это цепляние не даёт вам воспринимать вещи такими, какие они есть. Основной смысл второй мысли в том, чтобы позволить нам принять неизбежность перехода от жизни к смерти и вдохновить нас полностью использовать преимущества человеческого существования в то ограниченное время, которое у нас имеется. И всё же, будучи новичками, мы должны работать с интуитивным ощущением цепляния, сопротивления и фиксации по отношению к обыденным аспектам нашей жизни, прежде чем мы сможем увидеть, что эти тенденции обуславливают то, как мы переживаем собственное существование. Как только мы начнём отпускать цепляние, нам станет проще принимать реальность, в том числе реальность нашего собственного непостоянства.

Если мы цепляемся слишком сильно, то не можем видеть общую картину. Мы делаем из мухи слона и страдаем от того, что получилось, подобно девушке с испорченной блузкой. Разумеется, пропустить свой рейс – это неудобство, но это не катастрофа. Когда мы слишком сильно цепляемся за свои ожидания и планы, мы не можем взглянуть на вещи в перспективе. Всё становится слишком серьёзным, и наша чрезмерная реакция может привести к деструктивному поведению.

Противоположность такой сильной привязанности – это слишком сильное равнодушие. Вы можете решить: «Ничего не имеет значения, так зачем пытаться сделать что-то важное? В дружбе и отношениях так много цепляния, что они разрушаются. Я не буду даже пробовать. Рано или поздно я всё равно умру, так что какая разница?» Такой взгляд отражает ошибочное предположение, будто цепляние и привычные тенденции изначально присущи нам и неизменны, а значит, все попытки освободиться от них обречены на провал. Он также отражает отсутствие знания о нашей изначальной добродетели, а также об имеющемся у каждого из нас потенциале постичь нашу истинную природу ради блага всех живых существ, включая нас самих. Понимание непостоянства – не повод для депрессии и ощущения безнадежности: оно должно питать наше устремление пробудиться прямо сейчас и жить истиной. Видение собственных фиксаций помогает нам найти баланс между жёстким цеплянием и внутренним разложением.

Иногда мы с такой силой стараемся не отпускать свои привязанности, что попытки удержать то, что нам больше всего нравится, могут нас уничтожить. Возможно, вы знаете человека (например самих себя), так сильно цеплявшегося за своего возлюбленного, деньги или власть, что это причинило ему физический вред – например, вызвало сердечный приступ.

Мои ученики познакомили меня со знаменитой песней *Rolling Stones: (I Can't Get No) Satisfaction*<sup>[1]</sup>. Это главное чувство, связанное с цеплянием, – постоянная неудовлетворённость. В наши дни в современном мире все хотят всё большего и большего, и всё меньше и меньше людей довольствуются тем, что у них есть.

### **Тонкое и грубое непостоянство**

Мы понимаем непостоянство с точки зрения его тонких и грубых проявлений. Грубыми проявлениями называются очевидные перемены, которые можно увидеть невооружённым взглядом: дрова превращаются в пепел, крыши обрушиваются, холодильники ломаются, мы стареем и умираем. Тонкими проявлениями называются те изменения, которые происходят каждый миг, но которых мы обычно не замечаем или не видим; которые тем не менее присущи всем грубым формам. Мы можем удивиться, внезапно обнаружив у себя морщины, однако они развивались годами. Превращение цветка в яблоко, происходящее постепенно, секунду за секундой, представляет собой тонкое изменение, а вот исчезновение яблока во рту – это грубое непостоянство.

Предположим, мы пьём чай, и чашка падает на пол. Ба-бах! Чашка внезапно превращается в десять осколков обожжённой глины. Это мы называем грубым непостоянством. Однако на самом деле ещё не разбитая чашка меняется каждую наносекунду. Мы тоже меняемся каждую наносекунду. Из-за своего обычного понимания прошлого, настоящего и будущего мы переживаем начало и конец явлений. Падение положило конец существованию чашки как чашки, одновременно создав осколки из обожжённой глины.

Ничто не остаётся неизменным, хотя тонкие перемены не так просто обнаружить. На Западе есть хорошая фраза, которая это описывает: нельзя войти в одну реку дважды. И всё же если мы каждый день ходим к одной и той же реке, мы полагаем, что сегодня река такая же, какой была вчера и какой будет завтра. Но река меняется каждый день, каждую секунду, каждую наносекунду. Обыденное понимание предполагает, что с непостоянством связано окончание существования вещей, видимое проявление распада. Однако непостоянство присутствует во всех аспектах вселенной. Подобно тому как нельзя отделить воду ото льда, нельзя отделить непостоянство от явлений.

Мы используем семантическое понятие смерти для обозначения конца существования человека таким, каким мы его себе представляем, а также животных, автомобилей и деревьев. В обычном понимании кончину живого существа связывают с его последним вздохом, поэтому мы склонны не рассматривать этот момент с точки зрения перемены или трансформации. Мы можем сказать, что наш автомобиль с откидным верхом «умер», имея в виду, что он больше не ездит по дорогам, хотя его можно отремонтировать или продать на металлолом, переплавить и превратить во что-то другое. Лодки тонут, дома рушатся, домашние животные умирают, рыболовные сети рвутся. Всё это описывает изменение формы, подразумевающее её окончание. Однако то, что мы называем окончанием, – просто трансформация: конец того, что мы знаем, за что хотим уцепиться или с чем хотим себя отождествить. Окончание относится только к понятию, а не к объекту. Объект просто меняется. Разбитая чашка умирает как чашка, но становится чем-то другим. Всё, что мы можем увидеть и определить, а также всё, чего мы не можем видеть, меняется. Непрерывные изменения – лишь проявление природы обычной реальности.

### **Медитация на непостоянстве и смерти**

Мой отец пытался объяснить, что медитация на смерти развивает мудрость и сострадание и даёт лучшее противоядие от гнева, страдания, цепляния и боли. Мне же казалось, что это очередные плохие новости, поэтому я не хотел ему верить. Я поменял свою точку зрения, когда мне было двенадцать и подошло время формальной церемонии, на которой меня



должны были признать новым воплощением прежнего Мингьюра Ринпоче. В то время я жил в Шераб Линге, и на церемонию в главном храме пришли сотни людей. Они пришли из Бира, из тибетского правительства в изгнании, находившегося в Дхарамсале, из Непала и из тибетских монастырей этого региона. Тай Ситу Ринпоче вёл церемонию, сидя на троне лицом к собравшимся, а я сидел рядом с ним. Мой брат Цокньи Ринпоче, прибывший из монастыря Таши Джонг, сидел напротив меня. Я уже несколько недель испытывал тревогу по поводу этой церемонии, и он весь день был рядом со мной, успокаивая меня.

Однако когда я взобрался на трон, у меня перехватило дыхание и волны головокружения начали накатывать на меня, словно я оказался в самолёте, влетевшем в зону турбулентности. Я начал потеть и почувствовал тошноту – это была худший приступ паники в моей жизни. Мой брат боялся, что я потеряю сознание, и постоянно показывал жестаи, чтобы я выпил воды. Когда церемония заканчивалась, все стали подходить ко мне, чтобы поднести *хадак*<sup>[21]</sup> – белый ритуальный шарф, и я должен был благословлять каждого подходившего. Наконец последний человек дождался своей очереди, и церемония завершилась, но паника не прекратилась. Все собравшиеся были приглашены на особый обед в большом шатре, разбитом во дворе, а я бросился в свою комнату.



Церемония официального признания Мингьюра Ринпоче в монастыре Шераб Линг, 1987



Я лёг на кровать, но тошнота и головокружение продолжались несколько дней, пока я не почувствовал, что умираю. В тот момент я вспомнил слова, которые говорил мой отец. Я подумал о непостоянстве и преимуществах размышления о себе в контексте реальности перемен. Поскольку я уже решил, что скоро умру, сами мысли о такой возможности больше не пугали меня, как это было прежде. Я спросил себя: что произойдёт, если завтра я умру?

Ещё через несколько дней паники, не желавшей покидать моё тело, я начал действительно представлять, что следующий день станет для меня последним. Я лежал в своей постели и воображал свою смерть. Я спросил себя: «Если завтра я умру, буду ли я о чём-то жалеть? Если последний час моей жизни будет наполнен сожалением, о чём я буду думать тогда? Я слишком юн, чтобы жалеть, что не заработал много денег и не стал хорошим бизнесменом, — думал я. — Я не могу жалеть, что не был знаменит или силен. Вряд ли я буду жалеть, что был слишком заносчив, гневлив или к чему-то привязан».



Предыдущий (Шестой) Мингьюр Ринпоче

Затем я вдруг понял: я мог пожалеть, что моя жизнь не имела смысла, что я почти не продвинулся в своей практике и что прожил недостаточно долго, чтобы помочь другим людям. Так я увидел свою преданность Дхарме, а также то, что у меня была определённая склонность к состраданию.

Благодаря этому опыту я начал постепенно избавляться от наполнявшего меня отвращения к страху смерти. Прежде я всегда предчувствовал страх страха. Страх испугаться заставлял меня потеть от тревоги. Благодаря этому опыту я начал отделять страх смерти от собственно смерти, что сделало страх менее пугающим. После этого я получил возможность использовать медитацию на смерти, чтобы исследовать непостоянство. Кроме того, я получил новый заряд вдохновения для практики Дхармы. Честно говоря, я начал видеть Дхарму как единственный настоящий источник устойчивого счастья. Благодаря этому пониманию начали сами собой ослабевать многие второстепенные проблемы.

Когда мы отворачиваемся от сансары, это может отразиться на реакциях, которые мы когда-то считали нормальными: мы перестаём раздражаться, стоя в длинной очереди, расстраиваться в химчистке, впадать в ярость, когда ломается наш компьютер, и злиться из-за задержанного рейса. Если у нас есть выбор, разве в наших интересах впадать в реактивное поведение, являющееся проявлением цепляющегося ума и совершенно бесполезное как для нас самих, так и для других? Разумеется, наши привычки очень сильны и не изменятся за один день. Но как только изменятся наши ориентиры, как только мы направим своё внимание от заблуждения к ясности, семена пробуждения начнут давать всходы.

### **Выберите объект, с которым сможете работать**

Помните, что для этого упражнения следует выбирать объект, с которым вам удобно работать. Возможно, вы играете на фондовой бирже? Если нет, то, может быть, вы знаете человека, потерявшего деньги во время финансового кризиса? Попробуйте использовать эти внезапные перемены участи как объект медитации. Это будет очевидным примером грубого непостоянства. В общем же – попытайтесь установить связь с более тонкой мотивацией, порождавшей несоответствие между вашими ожиданиями и происходящим. Постарайтесь выявить то, каким образом ваш ум создаёт проблемы в силу алчности и цепляния. Если вы тешите себя мыслями: «О, я собирался пожертвовать все те деньги, которые потерял, своему дхарма-центру или своему гуру», вспомните слова Будды Шакьямуни: «Человек, в течение нескольких секунд медитирующий на непостоянстве, накапливает больше заслуги, чем тот, кто соберёт все драгоценные камни во вселенной и поднесёт их моим лучшим ученикам».

Если вы чувствуете, что готовы поразмыслить о своей собственной смерти, можете представить, как лежите в больнице или у себя дома и думаете: «Сегодня мой последний день в этом мире». Попробуйте ощутить переживания, связанные с растворением элементов, такие как ухудшение слуха и зрения. Возможно, вы почувствуете, как выдохи становятся длиннее, а вдохи – менее глубокими. Можете спросить себя: «О чём я жалею?»

Помните: вы начинаете обращать свой ум к освобождению. Так что в рамках этого упражнения не обращайтесь к воспоминаниям, вызывающим сожаление или чувство вины, а также воссоздающим образы ваших врагов. Вместо этого постарайтесь установить связь со своим чистым сердцем и породить мысль: «Ох, как бы мне хотелось больше сделать для других». Устремление порождает ощущение, что вам хочется больше помогать другим, быть щедрее и сострадательнее. Подобные устремления могут зарядить энергией вашу работу на много дней вперёд. Этот метод медитации на непостоянстве связан с грубым непостоянством.

Завершая медитацию, вы думаете: «Я всё ещё жив! Я пока не умер и теперь могу совершить все эти хорошие поступки». Таким образом, практика вызывает чувство радости. Вы также

можете обратить внимание на то, какой эффект медитация на смерти оказала на ваше высокомерие. Возможно, есть вещи, из-за которых вы чувствуете себя лучше других, которые вызывают в вас гордыню, например мускулистое тело, красный кабриолет, роскошный особняк или все ваши награды и дипломы. Что происходит со всеми этими знаками статуса, когда вы представляете себя на смертном одре?

### **Направляемая медитация на непостоянстве**

- Сядьте в удобную позу, держите спину прямо.
- Можете держать глаза открытыми или закрытыми.
- В течение минуты покойтесь в открытом осознании.
- Теперь выберите объект, побуждающий вас к размышлениям о непостоянстве. Это может быть ваше собственное тело, тело другого человека или домашнего животного, дом или дерево.
- Исследуя объект, размышляйте о том, как он успел измениться с момента своего возникновения. Исследуйте то, как он меняется каждое мгновение.
- Если вы решили размышлять о своём собственном непостоянстве, задумайтесь над вопросом: не проходят ли годы моей жизни бесцельно? Разве всё не меняется каждый миг? Разве кто-то живёт вечно? Разве не может смерть прийти без предупреждения?
- Если вы отвлеклись, просто остановитесь, а затем продолжайте.
- Время от времени приостанавливайте размышления и покойтесь в открытом осознании.
- Продолжайте медитировать таким образом пять-десять минут.
- В завершение покойтесь в открытом осознании.

Если вы медитируете на своей собственной смерти либо на смертельном заболевании своих родителей или близких, вы можете легко заблудиться в истории. Постоянно возвращайтесь к осознанию. Помните, что распознавание осознания определяет разницу между медитацией и обычным осознанием. Если вы увлекаетесь историей, в этом нет ничего страшного, но попытайтесь вернуть свой ум к осознанию. Если попытки медитировать на собственной смерти или смерти близких вызывают нестерпимые эмоциональные мучения, прекратите упражнение. Очень важно выбрать такой объект, с которым вы сможете работать.

В другой разновидности медитации на тонком непостоянстве можно использовать дыхание. Направьте осознание на ощущения того, как поднимается и опускается, расширяется и сжимается ваш живот. Когда осознание успокаивается на этом движении, размышляйте о том, что с каждым очередным циклом вы ещё на один вдох приближаетесь к смерти. С каждым вдохом меняется всё ваше тело: ваши глаза, уши, мышцы, сухожилия и всё остальное. Это тонкое непостоянство.

Когда вы привыкаете работать с тонким непостоянством вашего тела через наблюдение за сердцем и дыханием, вы можете попробовать работать с изменчивыми ощущениями жара и холода, удовольствия, сменяющегося болью или неудобством. Поддерживайте осознание постоянно меняющихся чувств и ощущений. Вы можете заметить ощущение, возникающее, когда воздух входит в ноздри, и то, как оно отличается от ощущения при выдохе.

Если медитация на вашей собственной смерти вызывает страх и тревогу, с которыми вы не можете работать, попробуйте использовать страх и тревогу, чтобы исследовать страх смерти и то, почему так сложно принять смерть; кроме того, вы можете попробовать размышлять о чужой смерти. Обычно страх возникает вследствие цепляния, и страх смерти вполне естественен. Смысл не в том, чтобы избавиться от страха, а в том, чтобы использовать

ощущения в качестве опоры для вашей практики осознания. Если вы можете успокоить осознание на ощущении, то можете обнаружить, как страх уменьшается сам по себе.

Воспоминания о какой-то ситуации или истории также могут вызвать страх, но чтобы практика стала эффективной, вы должны отделить себя от истории. Если вы сможете сделать шаг в сторону и отделить себя от истории, то сможете разрушить отождествление со страхом, и интенсивность ощущений спадёт. Вы также можете поочерёдно использовать медитативное осознание и «раздумья» о непостоянстве и страхе смерти.

### Смерть моего отца

На Западе многие люди полагают, что смерть всегда связана со страхом. Но смерть моего отца показала мне, что это не так. Мой отец много лет болел диабетом. В последние дни его жизни мы с Цокньи Ринпоче были рядом с ним в Наги Гомпе. Однажды без всякой видимой причины он начал благодарить всех, кто участвовал в уходе за ним: нескольких монахинь, получивших образование медсестёр, регулярно посещавшего его доктора, повара и т. д. Мы с братом переглянулись и пожали плечами, словно спрашивая друг друга: «Что происходит?» Мы не могли понять, почему он всех благодарит.

На следующее утро он с трудом поднялся, чтобы сходить в туалет. Вернувшись в постель, он сел в позу медитации. Мы сказали ему:

– Ты устал – возможно, тебе стоит прилечь и отдохнуть.

– Нет, – ответил он. Он улыбался и казался совершенно спокойным.

А потом его дыхание начало замедляться. Одна из монахинь решила, что ему не хватает кислорода, и дала ему лекарство через ингалятор, но его дыхание продолжило замедляться – выдохи становились всё длиннее, а вдохи короче, – пока совсем не остановилось. Его лицо было совершенно расслабленным, в нём было что-то радужное, перламутровое с красноватым оттенком. Вся комната наполнилась покоем. Его тело оставалось в позе медитации три дня, а затем постепенно начало крениться направо, пока не упало на бок.

Мой отец часто повторял: «Для йогина болезнь – это наслаждение, а смерть – хорошая новость». Хорошая новость в том, что умирание предоставляет лучшую возможность для просветления. Когда физическое тело теряет энергию, когда органы отказывают, жидкости высыхают, а дыхание замедляется, наша природа будды становится более заметной. Естественное угасание систем органов чувств без усилий раскрывает обнажённое осознание. Фиксации, концепции и двойственные представления, подкреплявшие наши заблуждения, растворяются даже у тех, кто никогда не медитировал. Остаётся лишь фундаментальная форма неведения – неспособность распознать природу нашего собственного осознания. И всё же с умиранием тела разрыв между умом неведения и умом мудрости очень сильно сужается. Естественный распад тела увеличивает шансы распознавания умом фундаментальной чистоты его истинной природы.

Когда дыхание останавливается, осознание проявляется в своей кристальной ясности, поскольку более грубые аспекты сознания, такие как слова, концепции и чувственные восприятия, теперь отсутствуют. Однако эта вспышка чистого осознания часто остаётся незамеченной. Этот проблеск истинной природы ума может длиться лишь несколько мгновений. Большинство людей полностью упускают эту возможность, тогда как те, кто уже распознал истинную природу ума при жизни, могут испытать очень ясное переживание природы будды. Они даже могут покоиться в состоянии распознавания несколько дней, что позволяет продолжаться процессу очищения и реализации. Это означает, что смерть даёт возможность достичь полного просветления. При жизни даже у людей, достигших очень высокого уровня реализации, могут оставаться следы концепций, некие очень тонкие следы фиксирующегося ума. Процесс физического распада позволяет уму полностью очиститься от

этих следов. С этой точки зрения мой отец стал полностью просветлённым после трёх дней посмертной медитации.

### **Когда болезнь не в радость**

Предположим, что на этом этапе нашего путешествия болезнь не приносит нам удовольствия, а смерть не является такой уж хорошей новостью. И всё же нам необязательно сдаваться на милость обычных стратегий избегания. Некоторые люди боятся смерти настолько, что впадают в депрессию и ощущают подавленность. Для практикующего Дхарму страх смерти может стать источником динамической энергии. В действительности мы можем использовать этот страх, чтобы стать более живыми и открытыми настоящему моменту и чтобы постоянно держать курс на освобождение.

Если вы обнаружите, что страх препятствует вашим экспериментам с медитацией на умирании, попробуйте другой подход. Выберите занятие, которое вызывает у вас определённый страх, – желательно что-то такое, чем вы действительно можете заняться, например верховую езду, скалолазание или социальную активность – выступление перед аудиторией или организацию публичного мероприятия. Выберите любое дело, вызывающее у вас напряжение, от которого ваши ладони потеют, а во рту пересыхает. Позвольте этой ситуации стать опорой вашей медитации. Направьте осознание на ощущения в вашем теле. Теперь вы полностью осознаёте чувство страха, однако само это осознание освобождает вас, не давая страху захватить над вами контроль. Как вы теперь себя чувствуете? Возможно, по вашему телу начинает разливаться чувство радости, возникающее из того, что вы используете страх и работаете с ним, а не убегаете и не чувствуете себя поработённым.

Главное, что даёт медитация на непостоянстве, – это понимание ограниченности нашего времени в этом драгоценном человеческом теле, и мы используем это понимание, чтобы породить искреннее устремление отвернуться от сансары и обратиться к пробуждению. Если мы исследуем непостоянство посредством медитации на смерти и умирании – это хорошо. Кроме того, нет ничего плохого в том, чтобы начинать с явлений, мысли о которых не вызывают такого напряжения, как мысли о нашем собственном существовании. В любом случае наша медитация должна научить нас совершенно спокойно относиться к неизбежности перемен, даже когда мы умираем.

Однажды я оказался на острове Кейп-Бретон на севере Новой Шотландии, для которого характерен крайне переменчивый морской климат: солнце, дождь, туман, солнце, радуга, облака и снова дождь – всё в один день. Местные жители говорят: «Если вам не нравится погода, подождите пару минут». То же самое можно сказать о нашем уме и наших настроениях: «Если вам не нравится ваше настроение, подождите минутку». Настроение изменится, если мы позволим ему измениться. Нет никакого якоря, удерживающего его внутри нас. Если мы прекратим за него цепляться, оно пролетит мимо, подобно облаку, временно скрывающему солнце, – но мы должны отпустить его. Что же касается перемен, происходящих с нашим телом, мы не властны над ними. Однако мы можем исследовать то, как цепляние за тело и фиксация на нём как на неизменном объекте порождают мучения.

Когда мы начинаем принимать то, что перемены отражают неизбежную природу относительной реальности, мы получаем возможность постепенно уменьшить разрыв между тем, чего хотим, и тем, что у нас есть. Мы обуздываем ум, который колышет порывы ветров страстного желания и заблуждения. Когда мы соединяем размышления о непостоянстве с медитацией, наш ум начинает обретать устойчивость и его не способны поколебать незначительные обстоятельства. В ходе этого процесса большую часть энергии, которую мы прежде теряли, тревожась и испытывая неудовлетворённость, можно использовать для развития устойчивой мудрости и сострадания к другим людям и к самим себе. Мы

отворачиваемся от сиюминутных наслаждений соблазнами сансары, чтобы всерьёз вступить на путь освобождения.

### **Непостоянство: относительная истина**

Почему мы называем непостоянство природой «относительной» реальности? Мы говорили о том, что вещи, кажущиеся неизменными (деревья, столы, наше тело и т. д.), на самом деле не являются таковыми. В сравнении с этим ошибочным представлением непостоянство определённо более «реально». Однако оно более реально лишь в относительной реальности, поскольку истина непостоянства не является абсолютной.

Как мы уже отмечали, непостоянство связано с обыденным представлением о прошлом, настоящем и будущем. Однако само время относительно. Если я говорю: «Вчера я ходил в зоопарк» – то это утверждение существует лишь в настоящем. Если я говорю: «Завтра я пойду в зоопарк» – то это утверждение также существует лишь в настоящем. Прошлое уже прошло. Будущее ещё не наступило. Деление времени на секунды, часы, дни, месяцы и т. д. – просто условность.

Когда мы говорим: «Это тело не вечно, этот стол, дерево, весь мир непостоянны» – мы приписываем всем этим феноменам отдельное, независимое существование. Высказывание «я умру» подразумевает, что «я» являюсь самостоятельной сущностью, получившей жизнь в момент зачатия или рождения, и что «моё» врождённое, субстанциональное существование завершится, когда «я» перестану дышать. Подобный прямой взгляд на наше собственное непостоянство, безусловно, полезен. Нет сомнений, что он способен наполнить энергией нашу приверженность Дхарме и отречение от соблазнов сансары.

Принятие непостоянства всех феноменов – лучшее противоядие от страдания. Оно, безусловно, находится в большем соответствии с подлинной природой реальности. Однако это воззрение по-прежнему пропитано обыденным восприятием, поскольку приписывает всем феноменам ощущение неотъемлемого, независимого существования, имеющего чёткое начало и окончание.

И всё же происхождение различных жизненных ситуаций не совсем очевидно. Что заставляет течь воду в реке? Что заставляет реку пересохнуть, а женщину – слишком сильно расстроиться из-за испорченного платья? Каков подлинный источник моего собственного существования? Каковы причины и условия? В следующем разделе мы рассмотрим карму – причинно-следственный закон. Карма также связана с обыденным, относительным восприятием прошлого, настоящего и будущего. Объединяя непостоянство с кармой, мы ещё сильнее подрываем свою любимую идею об отдельном, независимом «я». Понятие обо «мне», возникшем в определённый момент в определённом месте и сохраняющем врождённое, отдельное «я», может казаться уже не таким неоспоримым, как прежде.

Более того, именно это отдельное, независимое «я» приписывает те же самые качества другим феноменам. «Я» с моей врождённой «я-йностью» переживаю мою машину так, как будто в ней также есть исконная «машинность», фиксированная идентичность, не зависящая от причин и условий. Но это не так. По мере того как фиксации на ложном ощущении «я» растворяются, окружающие объекты также начинают терять свою кажущуюся плотность. Например, нам может казаться, что на семейной фотографии плотные люди сидят на плотных стульях на фоне плотных деревьев. Если мы оцифруем эту фотографию и загрузим её в компьютер, то получим её версию, состоящую из пикселей. Если мы начнём увеличивать изображение, все небольшие части формы будут наполняться пространством до тех пор, пока привычные очертания не станут неузнаваемыми.

Если мы позволим этому переживанию случиться, то сможем сами почувствовать, что трансформация формы, открывающейся простору, пустотности – самой открытости, – это

просто то, как устроена реальность. Например, если мы разберём на части стол, дерево, компьютер, машину или человеческое тело, они потеряют свою плотность. Если же мы вновь соединим части друг с другом, то воссоздадим форму. То, что сначала кажется плотным и устойчивым, – на самом деле лишь набор сталкивающихся друг с другом атомов, и сами эти атомы по большей части состоят из пространства. Чем ближе мы всматриваемся, тем меньше сути обнаруживаем внутри. Изменчивость формы при сборке или разборке не могла бы существовать без реальности пустотности. Пустотность допускает все возможности. Пустотность не отменяет и не уничтожает форму. Это не ничто. Когда мы приближаем изображение на компьютере, мы не уничтожаем изображение. Но это позволяет нам увидеть его в совершенно новом свете. Если же мы уменьшим масштаб, то восстановим исходное изображение.

В Сутре сердца сказано: «Форма есть пустота, а пустота есть форма. Форма – не что иное, как пустота, а пустота – не что иное, как форма». Мы не можем по-настоящему познать одно без другого. Чтобы понять относительный мир форм, мы должны понять абсолютный мир пустотности. Например, в своём сансарическом заблуждении мы продолжаем отождествлять непостоянные формы с чем-то постоянным, фиксированным и долговечным. Мы цепляемся за семью, дом, репутацию, и нам не удаётся увидеть, что цепляние за то, что однажды непременно разрушится, порождает страдание. В ходе практики нёндро мы вновь и вновь обращаемся к форме и пустотности, чтобы исследовать то, как мы порождаем страдание. Увядание тела, превращение зерна в колос, переход от весны к лету – всё говорит о непостоянстве. Но именно пустотность позволяет происходить всем этим изменениям. Без абсолютной реальности пустотности формы оставались бы статичными, неизменными. Но они не таковы.

Медитируя на непостоянстве, мы можем ощутить грусть или даже впасть в депрессию. Медитация на непостоянстве может вызывать меланхолию в силу своей связи с относительным временем и концом вещей. Сначала мы можем отреагировать на истину о непостоянстве нашего драгоценного тела усилением цепляния. Когда мы понимаем, как велик разрыв между тем, чего нам хочется, и тем, как всё есть на самом деле, мы можем почувствовать, что вынуждены принять: всё, включая наше собственное тело и тела наших близких, меняется, разрушается и умирает.

Однако непостоянство определяется не только разрушением, гниением и разложением. Непостоянство позволяет нам находить алмазы, вместо того чтобы видеть только грязь. Наше невротическое, ограниченное, основанное на заблуждении ощущение собственного «я» не укоренено внутри нас. Наши привычные тенденции самообвинения, цепляния, гнева и мучений также непостоянны. Благодаря непостоянству мы можем измениться – если, конечно, захотим. Однако наше время ограничено. Когда осознание непостоянства встряхивает нас и заставляет принять неизбежность разрушения тела, мы преисполняемся решимости использовать отведённое нам время во благо. Истина непостоянства становится попутным ветром, подталкивающим нас бережно использовать драгоценную возможность, которая у нас есть сейчас.

## **6. Третья мысль, обращающая ум к Дхарме: карма**

Я много раз слышал, как мой отец говорит о карме. Однако, начав свои занятия нёндро в Шераб Линге, я довольно сильно волновался из-за разрыва между тем, что, как мне казалось, я знал о карме, и тем, что я на самом деле знал. Прежде чем мы начали изучать третью мысль, я отправился к Селдже Ринпоче. Со смертельной серьёзностью я сказал ему:

– Знаете, на самом деле я не понимаю смысла кармы.

Селдже Ринпоче разразился смехом. Мне было всего тринадцать, и даже более старшие студенты испытывали трудности с этим предметом, хотя понять его базовую логику не так уж трудно. В сущности, это причинно-следственный закон, закон взаимозависимости.

Закончив смеяться, Селдже Ринпоче обратился к классическому способу объяснения кармы, который используют, чтобы познакомить с ней молодых монахов.

– Ты когда-нибудь сажал растения? – спросил он.

Я вспомнил, как любил гулять по полям в Нубри вместе с матерью и бабушкой, особенно когда мне давали чашку с семенами. Затем Селдже Ринпоче спросил, какие необходимы условия, чтобы семена выросли.

– Почва, – ответил я, – плюс солнечный свет, хорошая погода, дождь и прополка.

– Вот так устроена взаимозависимость, – сказал он. – Кроме того, необходимо отсутствие препятствий, таких как ураганы, засухи и поедающие зёрна животные – птицы или олени. Тебе нужны все необходимые условия. Если солнца будет меньше, чем обычно, всходы будут невысокими. Если дожди будут слишком обильными, вода может смыть зёрна. Если причины или условия изменятся, изменится и результат. Но при определённом стечении причин и условий ничто не изменит результат. Если ты посеешь хлебное зерно, из него никогда не вырастет картофель или роза.

После этого Селдже Ринпоче рассказал мне, что, когда он был молодым монахом, у него был друг в Дхарме, отправившийся в паломничество. В Тибете во время таких путешествий часто приходилось идти пешком с тяжёлым мешком на спине несколько недель и спать в пустых пещерах. На пути из Восточного Тибета в Лхасу он перешёл через высокую гору, вокруг которой лежал снег, а затем остановился, чтобы приготовить себе обед. Он положил свой мешок и отправился на поиски трёх камней. Вернувшись с камнями, он сложил их в небольшой круг и пошёл искать хворост. Он положил дерево между камней и взял небольшой котелок, чтобы растопить снег и приготовить чай. Он не смог разжечь огонь с помощью кремня и поэтому отправился искать в расщелинах сухую траву. В конце концов ему удалось развести костёр. Он растопил снег, сделал чай и выпил его с ячменной мукой.

Потом он сел и прислонился к камню, чтобы отдохнуть. Он огляделся: всюду были следы ног – так много, что поначалу он даже встревожился. Но затем он осознал, что все эти следы принадлежали ему. Он долго смотрел на все эти следы и думал о том, сколько причин и условий требуется, чтобы приготовить всего лишь одну чашку чая, а также о том, как все аспекты – снег, котелок, дерево, трава и камни – зависят друг от друга.

Почему так важно понимать взаимозависимость? Благодаря первой мысли мы развили уверенность в своей способности к раскрытию себя, когда обнаружили, что у нас уже есть всё, что нам нужно. Однако, как мы узнали из второй мысли, эта возможность недолговечна, и это вдохновляет нас использовать данное нам время наилучшим образом. Для этого крайне важно понимание кармы и причинно-следственного закона. Подобно тому как наше человеческое рождение наделяет нас потенциалом пробуждения, наши повседневные активности каждый миг содержат такой же потенциал.

Повседневная жизнь – это последовательность активностей, соединённых причинно-следственной связью. Так устроен мир. Чтобы заварить чай, нужно сначала вскипятить воду. Чтобы загорелся свет, нужно сначала нажать выключатель. Понятие о карме появляется в тот момент, когда мы добавляем к причинам и следствиям этический компонент: добродетельная активность ведёт к позитивным переживаниям, а недобродетельная – к негативным. Когда мы распространяем анализ причин и следствий на свои намерения, мотивацию, побуждения, инициативы и т. д., мы можем осознать, что именно эта игра причин и следствий обуславливает реакции нашего ума и определяет наши переживания. Если мы хотим быть счастливыми, мы должны выяснить, какие причины и



условия ведут к благополучию. Кроме того, если у нас нет ясного понимания того, какие условия порождают страдания, как мы вообще можем надеяться освободиться от них?

### **Последствия наших действий**

Мы выделяем десять недобродетельных действий, связанных с телом, речью и умом. Убийство, воровство и сексуальная распущенность – это три недобродетельные активности тела. Четыре недобродетельных вида речи – это ложь; слова, сеющие раздор; грубость; сплетни. Три недобродетельные активности ума – это неспособность радоваться чужому счастью и успеху или страдание вследствие чужого счастья; желание причинить вред другим людям и заставить их страдать; неверные воззрения, такие как отвержение причинно-следственного закона или отказ от других важных принципов буддизма.

Далее: у нас есть десять добродетельных действий, противоположных этим недобродетелям: использовать тело, чтобы совершать акты щедрости, такие как помощь и защита других; произносить приятные слова, поддерживающие равенство и гармонию; придерживаться воззрений, способствующих благополучию других людей, и т. д. Однако не все действия полностью хороши или полностью плохи, и именно поэтому Селдже Ринпоче подчёркивал важность намерения. Предположим, мы причиняем кому-то вред не из гнева, злобы, мести или по каким-то ещё личным мотивам, а для того, чтобы защитить других. Полицейский может застрелить одного человека, чтобы защитить пятьдесят заложников. Его мотив – спасение жизней, а средство – причинение вреда. Какова карма такой ситуации? Мы не можем сбрасывать со счетов благое намерение. В то же время благое намерение не может начисто стереть следы негативной кармы.

Примеры из истории буддизма показывают, что причинение вреда одному человеку даже во имя спасения пятидесяти жизней всё равно ведёт к переживанию страдания. Однако если действие определяется благим намерением, кармические последствия будут совсем иными, чем последствия акта агрессии, мотивированного намерением причинить вред. Более того: ум того, кто намеренно причиняет вред, чтобы помочь другим, не создаёт в себе условий для проявлений агрессии в будущем. Намерение и мотивацию необходимо исследовать очень внимательно.

Кроме того, намерение может превратить нейтральные действия в позитивные. Рассмотрим в качестве примера такую нейтральную активность, как сон. Мы можем надеяться хорошо отдохнуть за ночь, но обычно не имеем никаких других устремлений. Однако они возможны. Мы уже упоминали бодхичитту – ум просветления. Если вечером мы ложимся в постель с умом бодхичитты, мы порождаем устремление к тому, чтобы сон стал причиной усиления нашей способности помогать другим существам в достижении просветления. Если мы применяем бодхичитту к причинам и следствиям, каждое мгновение предоставляет возможность отвернуться от сансары и обратиться к пробуждению. Как только мы берем на себя обязательство освободить себя и других от заблуждений сансары, мы должны открыть глаза на этические последствия нашего поведения. Обычная жизнь наполнена возможностями морального выбора, и мы должны взять на себя ответственность за этот выбор.

### **Кармические условия**

Мы знаем о том, как сажать семена, и о том, что причины и условия влияют на результат. И всё же мы не можем объяснить, почему с неба обрушивается град размером с яйцо, уничтожающий наши посевы, или почему один омар попадается рыбаку, а другой – уплывает. Почему одни тибетцы перешли через Гималаи, а другие нет? Ньошул Кхен Ринпоче бежал из Тибета в 1959 году с группой из семидесяти человек. Однажды ночью, когда они шли через горы, китайские солдаты открыли огонь, стреляя по всем без разбору. К

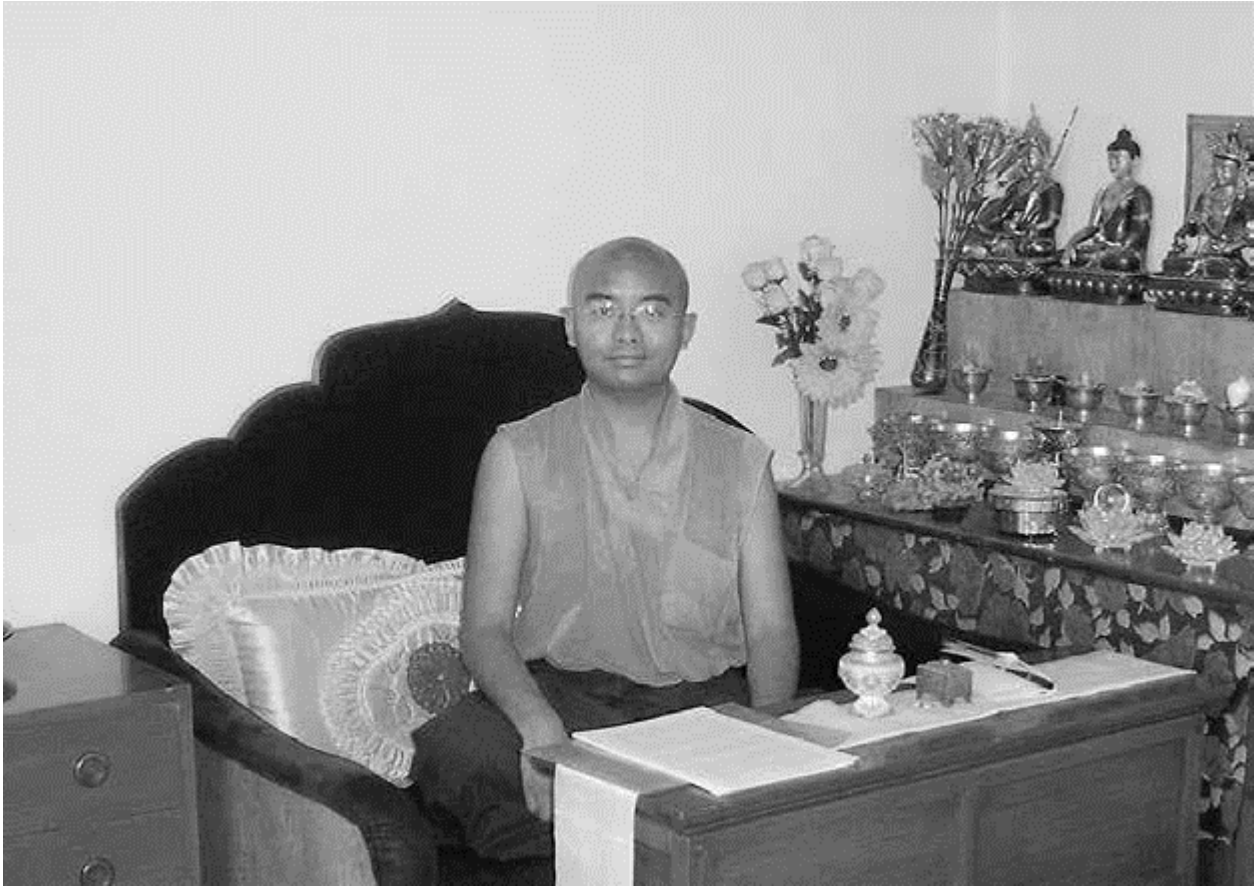
утру в живых осталось лишь пятеро тибетцев. Кхен Ринпоче и четверо других продолжили путь по самым высоким переходам через Гималаи, ведущим в Индию, пешком.

Тысячи историй человеческих жизней кажутся нам такими удивительными именно потому, что мы не можем их объяснить. В Лос-Анджелесе у меня есть подруга, отец которой происходит из еврейской семьи, жившей в Берлине. Когда нацисты только начали свою программу по уничтожению евреев, отец моей подруги умолял своих родных уехать из Германии, но они сказали ему: «Не волнуйся. С нами всё будет в порядке». Много вечеров подряд он спорил со своими родителями, братьями и сёстрами, убеждая их: «Мы можем уехать все вместе». В конце концов он уехал один.

После войны он узнал, что его родители, братья и сёстры были убиты в концентрационных лагерях. До конца своей жизни он пытался понять, что же произошло. Он прожил хорошую жизнь, у него были семья и друзья, но его дочь сказала мне: «Ярче всего я помню об отце то, как он всё время пребывал в замешательстве. Он не выражал гнева. Но всю свою жизнь он пытался понять, почему он остался в живых, а его братья и сёстры – нет».

Если у нас нет понимания кармы, мы оцениваем текущую ситуацию лишь с точки зрения того, что мы знаем о действиях в этой жизни. Но, подобно тому как для превращения семени в растение необходимо множество причин и условий, о которых мы говорили, каждый настоящий миг имеет множество причин и условий. Если мы не принимаем этого во внимание, мы всегда пытаемся объяснить свою жизнь с самой узкой точки зрения. Мы не видим всех возможностей, то есть не помним свои прошлые жизни и подробности, объясняющие нашу текущую ситуацию. Однако если мы исследуем карму и динамические причины и следствия, мы принимаем то, что за настоящее отвечают десятки причин и условий, хотя, возможно, мы и не способны указать их все.

Поскольку люди обычно не помнят своих прошлых жизней, им трудно соотнести карму с настоящим моментом. По этой причине сейчас будет полезно просто рассмотреть то, как работают причины и следствия. Далее мы сможем применить эти знания к будущему, ведь будущее – это следующий час или следующий день. Когда мы ознакомимся с тем, как работают причины и следствия в этой жизни, мы сможем подумать о том, как они сработают в других жизнях.



Мингьюр Ринпоче в своей комнате в Шераб Линге, 2004

Многие люди рассматривают свою жизнь как мотор, которому необходимо топливо. Когда топливо заканчивается, мы умираем. Однако как только мы осознаем всепроникающее действие кармы, мы поймём, что смерть не является окончательным и полным исчезновением. Мы расстаёмся с этим телом, но непрерывность ума направится к новому существованию. Ум – не статичная, никогда не меняющаяся сущность. На самом деле он постоянно меняется. Каждое мгновение сознания выступает в качестве первичной причины для следующего мгновения. Непрерывность ума вступает в близкие взаимоотношения с телом, однако не полностью зависит от тела и не полностью исчезает после смерти тела. Подобно тому как, согласно одному из законов физики, количество энергии в отдельно взятой системе не меняется, а меняется лишь её форма, непрерывно изменяющийся поток сознания никогда не прекращается, хотя может обитать в разных физических телах.

Все без исключения действия имеют причину и следствие. Смерть – это действие, которое также имеет причины, условия и результаты. В этом она не отличается от других действий, которые мы можем изучать, – например, от посева зёрен. От чего зависит следующая форма, которую примет наш ум? Активности тела, речи и ума, которые есть у нас сейчас, влияют на то, какую форму мы примем в будущем. Результаты никогда не возникают в отсутствие причин и условий.

В контексте кармы очень важно понимать причины и условия с точки зрения ума, а не только с точки зрения внешних обстоятельств. Как только мы определяем свою задачу как раскрытие истинной природы ума, мы должны определить причины и условия, способствующие этому устремлению. Какие активности создают в уме склонность к пробуждению? Какие активности препятствуют нашему поиску? Закон кармы существует вне зависимости от того, понимаем мы его или нет. Однако благодаря такому пониманию мы можем целенаправленно возвращать условия, оптимальные для нашего пробуждения.

## Использование сомнения

Понятие реинкарнации представляет трудности для многих людей. Вам не обязательно признавать реальность реинкарнации, чтобы приступить к этим практикам. Со временем вы можете взглянуть на вещи по-другому, однако вы не должны позволять сомнению остановить вас.

Будда побуждал своих учеников использовать сомнение, чтобы оживить исследование его учений. Когда-то в Древней Индии люди племени калама сказали Будде, что к ним приходило так много учителей, представлявших так много различных воззрений, что они не знали, кому и чему верить, как отличить истину от лжи. Будда ответил им: «Совершенно естественно, что такое количество различных воззрений сбивает вас с толку». Он не говорил: «Я лучше всех, вы должны пойти за мной». Подтвердив, что их неуверенность разумна, он сказал им не полагаться на традиции, легенды, истории или конъюнктуру, а экспериментировать и узнавать всё самостоятельно, проверять, какие действия искусны и полезны, а какие неумелы и вредны. Различающая способность приходит вместе с осознанием.

Будда говорил своим последователям поступать с его учениями так же, как «мудрые проверяют золото». Мы не оцениваем стоимость золота по одному взгляду на него. «Подобно тому как вы проверяете золото... плавя, разрезая и стирая его [о пробный камень], вы должны принимать мои слова, лишь исследовав их, а не просто из уважения ко мне».

## Карма и ответственность

Возможно, устойчивое осознание наших действий не раскроет и не объяснит нам всей долгой кармической истории определённого события. Бывают ситуации, которые мы не можем объяснить. И всё же если наши исследования подтверждают, что причина и следствие объясняют так много аспектов нашей повседневной жизни, разумно считать, что эта динамика распространяется и на то, чего мы не видим, не можем изучить, не можем объяснить. Всё существующее, включая вас и меня, — это результат причин и следствий.

Однако мы не можем принимать причинно-следственный закон слишком буквально. Предположим, что мы каждый день молимся о выигрыше в лотерею, но никогда не покупаем лотерейных билетов: простой пример, когда есть причины, но нет следствия. Кроме шуток, давайте представим, что мы выиграли в лотерею.

Обычно выигрыш считается редким и позитивным исходом. Мы не знаем причины этого исхода, то есть причины более глубокой, чем покупка билета, ведь билеты покупают миллионы людей, но мало кто выигрывает. И всё же мы принимаем следствие (выигрыш) без обязательного полного понимания причины (почему был выбран наш билет, а не чей-то ещё). Здесь понятие кармы усложняется: оно требует от нас принятия ответственности за исходы, которых мы не можем объяснить. Мы не знаем причины и всё же берём на себя ответственность за следствие. Разумеется, ответственность легче принять в случае положительного исхода.

Предположим, наш автомобиль столкнулся с другим автомобилем. Одной из реакций может быть немедленная попытка установить, кто виноват. Возможно, другой водитель не посигналил, когда должен был, или в нашей собственной машине что-то сломалось. Возможно, мы имеем право подать в суд на изготовителя нашего автомобиля. Мы можем спросить: «На ком лежит ответственность?» И это может означать: «Кто виноват? Чья это вина?»

Согласно буддийскому воззрению о карме, даже если дорожная полиция установила, что мы не виноваты в случившемся, мы всё же соглашаемся с тем, что негативный опыт возник вследствие негативной кармы. Тот факт, что полиция установила нашу невиновность в

происшествии, не означает, что наше участие в нём нейтрально. Мы никогда не узнаем причин, по которым происходят определённые вещи. Однако это не отменяет и не обесценивает имеющих здесь место взаимозависимых связей. Если мы предположим, что наше незнание о чём-то означает несуществование этого явления, то впадём в нигилизм. Предположим, мы думаем: «Я не знаю, почему попал в это дорожное происшествие, поэтому оно не имеет никакого отношения к моему прошлому или будущему, – конец истории». Такой образ мыслей отражает очень ограниченную, субъективную точку зрения.

### **Карма – это не судьба**

Карма – это не судьба. Это не участь. Сейчас модно говорить: «Такова моя карма», имея в виду: «Я с этим ничего не могу поделать». Такое понимание совершенно неверно. Мы рождаемся с определённым побуждением и наклонностями, вкусами и качествами. Это очевидно. Однако наши агрессивные побуждения необязательно ведут к убийству. Наша инстинктивная доброта не обязательно ведёт нас к безграничному состраданию. Созревание любого инстинкта, подобно созреванию зерна, зависит от обстоятельств и условий. Однако ответственность за использование наилучшим образом того, что у нас есть, того, с чем мы рождены, по-прежнему лежит на нас: мы должны взять происходящее под контроль и направлять свои действия.

Карма влияет на повседневные ситуации, в которых мы оказываемся. Она влияет на нашу семейную обстановку, на то, какой работой мы занимаемся, и на нашу финансовую ситуацию. Она формирует наши аппетиты и поведение. Она увеличивает или уменьшает наши возможности. Карма – это не пожизненный приговор. Скорее, это склонность, с которой мы можем работать и которую можем изменить. Она не непреложна.

Практика шаматхи позволяет нам научиться распознавать побуждения на ранней стадии их возникновения. Мы можем заметить побуждение разгневаться прежде, чем взорвёмся, как вулкан. Если мы не распознаем этот импульс, повторные вспышки гнева усилят тенденцию к гневу и создадут свою собственную кармическую энергию, собственную склонность к возникновению. Распознавание позволяет нам разрушить наше привычное отождествление с побуждением, таким образом отделив себя от него. Мы также можем научиться развивать свои побуждения к доброте, позволяя ей пропитать всё наше существо ради нашего собственного блага, а также блага других. Наша человечность позволяет нам выбирать между позитивным и негативным. Наша карма может разными способами менять установившийся баланс. Однако мы сами ответственны за выбор, который делаем, и этот выбор обуславливает наше будущее.

Мы не можем ни направлять, ни контролировать всех аспектов своей жизни.

Добродетельные активности необязательно защищают нас от препятствий. С точки зрения причины и следствия это объясняется негативными результатами наших действий в прошлом, которые в некоторых случаях слишком сильны, чтобы рассеяться за одну жизнь, – что бы мы ни предприняли. Кроме того, в пределах одной жизни может казаться, что хорошие события происходят с людьми, совершающими негативные действия. Это может выглядеть как «несправедливость», если мы мыслим исключительно в понятиях одной жизни. Однако рассматривать лишь активности, которые мы помним из этой жизни, для полного объяснения кармы одного события – это словно пытаться засунуть дом внутрь ботинка. Это невозможно.

После того как мы исследуем причинно-следственный закон применительно к тому, что известно, нам станет проще принять динамику кармы – видимую или невидимую. Тот факт, что мы чего-то не видим, не слышим или не можем потрогать, не доказывает, что закон отказал и не работает. Это не лифт, который останавливается, когда нет электричества.

Скорее, это похоже на электрическое поле в атмосфере земли, которое продолжает существовать вне зависимости от того, подаётся электричество или нет.

В жизни любого существа есть препятствия. Но это не оправдание для легкомысленного поведения. Например, видя, что все переживают страдания в равной степени, мы можем решить: «Какая разница, как я себя веду? Проблемы будут возникать, что бы я ни делал». Даже если мы не способны постичь того, что на различные аспекты этой жизни влияет неизвестное прошлое, мы можем напоминать себе о том, что наши действия сегодня повлияют на нашу жизнь завтра. Если взгляд назад вызывает слишком сильное сопротивление, смотрите вперёд. Смотрите в будущее. Будущее – это не пункт назначения и не произвольное направление, в котором мы движемся по воле случая. Мы создаём будущее прямо сейчас. Вместо того чтобы пытаться выяснить прошлые причины исходя из их следствий в настоящем, примите на себя ответственность за следствия, которые проявятся в будущем. Таким образом мы становимся своими собственными защитниками. Наше поведение – то, как мы относимся к миру вокруг нас, даже в очень сложных ситуациях, – становится самым надёжным средством защиты нашего ума от тревоги и неудовлетворённости. Будьте с ним. С практикой вы сможете попробовать увидеть всю картину целиком.

### **Причины и следствия в краткосрочной перспективе**

Попробуйте исследовать причины и следствия с точки зрения того, что легко понять. Например, как мы готовим себя к новому дню? Возможно, мы дали себе обещание медитировать каждое утро в течение десяти минут или одного часа. Но бывает, что мы просыпаемся поздно, наш босс настаивает на встрече за завтраком или в дверь стучит водопроводчик. Мы спешим начать день, не получив пользы от медитации. Кроме того, наш ум тревожит то, что мы не исполнили взятое на себя обязательство практиковать. Это вызывает раздражение, возможно, даже гневные самообвинения: «Да что со мной такое?! Какой я идиот! Конечно, я мог встать пораньше». Так мы оказываемся в облаке захваченности собственными проблемами и гневом. С таким состоянием ума шансы не заметить на дороге лёд или не услышать подъезжающий грузовик существенно увеличиваются.

Итак, просто взгляните на причины и следствия такого рода. Ум, который лишается равновесия из-за потери пульта от телевизора, – это ум, в котором создаются новые условия для тревоги и который с повышенной вероятностью создаст проблемы для себя и для других. Представьте семейную перепалку между супругами или между родителями и детьми за завтраком: в воздухе летают оскорбления и обвинения, и все покидают дом, не придя к примирению. Представьте, как этот разлад повлияет на остаток дня. А теперь представьте все возможные последствия такого объёма негативности. Что происходит по пути на работу? Что происходит с ребёнком в школе? Пока что попробуйте поработать с такими краткосрочными причинно-следственными связями. Направьте осознание на самые тонкие виды беспокойства и на то, как они влияют на последующую активность.

Одно из полезных свойств подобных понятных примеров из повседневной жизни заключается в том, что они помогают отучить ум думать о кармических последствиях в терминах конкретных, исчисляемых «вещей». Например, мы можем думать: «То, что у меня есть этот замечательный дом, что я купил эту прекрасную машину, что у меня есть так много денег, – моя хорошая карма». Или наоборот. Существует тенденция раскладывать горки вещей по чашам весов и оценивать следствия всего хорошего и всего плохого.

Но самый важный аспект кармы связан с состоянием нашего ума. Вне зависимости от того, медитируем мы или нет, наступает момент, когда мы замечаем, что определённые активности тревожат ум. Направляя осознание на причинно-следственные связи, мы

развиваем распознавание тонких изменений в ментальном поведении и становимся более чувствительными к тому, как взволнованный ум влияет на наши активности. Если мы не оплачиваем свои счета, то может прийти страх, что сборщики долгов позвонят нам или постучат в нашу дверь, и наше волнение будет усиливаться, так что в конце концов у нас возникнут серьёзные психологические проблемы. Подобным образом, если мы используем возможности помогать людям в малом, например, помогаем женщине занести в автобус детскую коляску, уступаем место в метро и даже просто улыбаемся больше, чем обычно, – это создаёт в нашем уме условия для развития доброй воли и может пронизать всю атмосферу неким тонким чувством доброты.

Однажды, сидя в такси с подругой из Нью-Йорка, я спросил у неё о стоимости поездки и больших чаевых. Она ответила, что всегда думает так: «Если водитель недоволен чаевыми, если он за день не заработал достаточно денег, он может отправиться домой с чувством разочарования и гнева и накричать на свою жену. Тогда его жена может расстроиться и шлёпнуть сына, а сын может разозлиться и пнуть собаку. Возможно, большие чаевые способны предотвратить эту цепную реакцию».

Давайте используем практику медитации, чтобы выяснить, как работают причинно-следственные связи. Начнём с того, что мы считаем негативным.

### **Направляемая медитация на карме**

- Сядьте в удобную позу, держите спину прямо.
- Оставьте глаза открытыми или закройте их.
- Покойтесь в открытом осознании.
- Теперь вспомните момент, когда вы были охвачены гневом. Потратьте пару минут на то, чтобы вспомнить эти переживания и то, как вы себя тогда ощущали.
- Подумайте о том, как гнев повлиял на ваши мысли, чувства и действия. Что вы говорили, думали или делали, когда были во власти гнева? Что случилось потом? Как гнев и действия, совершённые в порыве гнева, повлияли на ваши переживания в будущем? Каким было их мгновенное следствие? Возникли ли долгосрочные последствия для вас, ваших отношений или обстоятельств, в которых вы находитесь?
- Поразмыслив несколько минут над этой ситуацией, сделайте перерыв на пару минут и просто покойтесь в открытом осознании.
- Теперь вернитесь к размышлениям о карме. На этот раз думайте о карме с точки зрения позитивного чувства – например сострадания.
- Вспомните момент, когда вы ощущали, как вас переполняют любовь и сострадание. Потратьте одну-две минуты на то, чтобы вспомнить это чувство.
- Постарайтесь установить связь с тем, как эмоции любви или сострадания повлияли на ваши мысли, чувства и действия. Что вы сделали, подумали или сказали под влиянием этих эмоций? Что произошло потом? Как чувства любви и сострадания, а также действия, к которым они вас подтолкнули, повлияли на ваши переживания в будущем? Каким было их мгновенное следствие? Возникли ли долгосрочные последствия для вас, ваших отношений или обстоятельств, в которых вы находитесь?
- Попробуйте выполнять это упражнение пять-десять минут.
- В завершение покойтесь в открытом осознании.

### **Ум как процесс**

Один из самых сложных аспектов негативной кармы связан с тенденцией не видеть различия между тем, что такое плохой человек, и тем, что такое плохие поступки. Чувство гнева и даже выражение гнева определяет вас не больше, чем облако определяет небо. Однако трудно взять на себя ответственность за «плохое» действие, если мы по-прежнему будем считать, что каждый дурной поступок делает нас плохим человеком. И всё же такое случается сплошь и рядом.

Чтобы исследовать это явление, давайте рассмотрим термин «ум». Слово «ум» обозначает нечто плотное и фиксированное. В тибетском языке ум называют множеством слов, самое распространенное из которых, *сем*, не предполагает наличия какого бы то ни было объекта. *Сем* обозначает ментальную активность и познавательный процесс. В самом слове заложены течение, изменчивость и гибкость. Если мы придерживаемся фиксированного, жёсткого, негибкого взгляда на процесс функционирования ума, то отдельно взятый случай может быть ошибочно определён как пример «постоянных» условий. Например, многие умные дети плохо справляются с экзаменами в учебных заведениях, в результате чего навсегда решают, что они глупы. Для многих подростков провал в чём-то одном создаёт ощущение, будто они неудачники по жизни. Во всех этих примерах единственный кусочек мозаики принимается за всю картину.

Когда мы поймём процесс функционирования ума, мы сможем посмотреть на свои негативные поступки, совершённые в прошлом, без отвращения. Если же мы сможем привнести это понимание в настоящее, наша способность непрерывно осознавать своё поведение поможет нам изменить привычные тенденции, которые мы считаем нездоровыми или разрушительными для нас самих и других людей. Одно мгновение в потоке ума может иметь долгоиграющие последствия с точки зрения причины и следствия, и всё же оно не определяет того, кем мы являемся. Чтобы полностью раскрыть свой человеческий потенциал, нам нужно установить связь с изначальной добродетелью нашей природы будды и позволить ей пропитать всё наше существо. Однако если мы привыкнем определять всё своё существо отдельными примерами негативного поведения, наша задача станет очень сложной.

### Поощрение и наказание

Допустим, мы споткнулись на неровном тротуаре, что происходит довольно часто. Одна из реакций может быть такой: «Интересно, почему так получилось?» Это не значит, что мы пытаемся выяснить, какую роль неровные тротуары играли в нашем прошлом. То, что мы споткнулись, может говорить о недостаточной осознанности. Другой же человек может подумать: «Какой городской департамент за это отвечает? Я подам на них в суд». Один человек принимает ответственность за случившееся, даже если ответ на его вопрос о причине неочевиден. Реакция другого – обвинить кого-то ещё, почувствовать себя жертвой внешних обстоятельств и замыслить месть.

Какое отношение порождает больше страданий? В первом случае мы принимаем ответственность. Это не самобичевание в духе: «Ох, какой я неуклюжий! Ну и дурак». Всё иначе. Ведь вне зависимости от того, виним мы себя или других, «я» укрепляет чувство собственной важности. Если мы думаем: «Я найду человека, из-за которого я оступился» – из этого следует, что некто сделал нечто с намерением причинить нам вред. Подобное отношение зависит от ощущения собственного «я», сопряжённого с цеплянием. Однако если мы признаём карму, принятие ответственности становится инструментом, позволяющим нам учиться, а не линейкой для отмеривания поощрения и наказания.

С точки зрения буддийского понимания кармы правильное и неправильное поведение не определяется культурно-обусловленными кодами. Нет таких правил, которые можно нарушать или соблюдать. Закон кармы признаёт естественную взаимозависимость всех



феноменов; любая активность имеет позитивное, негативное или нейтральное следствие. Если ум официанта занят внутренним диалогом – различными проявлениями фиксации на это, – он или она не в состоянии быть внимательными к посетителям. Если ум медитирующего тревожат воспоминания или проекции, заставляющие его волноваться, такой ум не может направить всё своё внимание на осознание. Если осознание становится нашим способом постижения истины, то наш ум должен быть настолько ясным, насколько это возможно.

Совершение недобродетельных поступков, очевидно, имеет прямое нежелательное следствие; кроме того, активности, вызывающие проблемы, запутывают ум и затуманивают восприятие. Традиционно недобродетельное поведение описывают как поведение, ведущее к нежелательным результатам. Отчасти эти нежелательные результаты связаны с влиянием на жизни тех, кто может быть объектом нежелательного поведения, а отчасти – с беспокойством в уме того, кто прибегает к этому поведению. Это, в свою очередь, создаёт условия для дальнейшего недобродетельного поведения и ещё больше ограничивает возможность добродетельных действий.

Самое главное здесь – понять карму не только с точки зрения внешних следствий, но и обнаружить последствия для самого ума. Ум – это источник нашего освобождения. Так что мы не хотим просто сожалеть о своём плохом поведении или о том, что наши слова или действия причинили кому-то вред. Мы хотим осознать, питает ли наше поведение – миг за мигом – ум ясности или добавляет неведения и заблуждений.

### **Ответственность и контроль**

Люди, которым недостаёт понимания кармы, часто путают ответственность и контроль. Например, если им ставят диагноз «рак», они могут заключить, что сами вызвали эту болезнь и ответственны за то, что ей заболели. В результате они могут начать перебирать в уме события из прошлого, чтобы найти объяснение болезни. Это часто сопровождается предположением, что искупление вины за определённое событие может привести к исцелению. Однако на самом деле мы не можем всегда знать того множества причин, которыми вызвано то или иное следствие, такое как опасная для жизни болезнь.

Принять ответственность не означает начать контролировать ситуацию или то, как она разрешится. Когда мы пытаемся это сделать, вместо того чтобы взять на себя ответственность в смысле принятия происходящего (даже когда причины остаются неизвестными или узнать их невозможно в принципе), мы начинаем своего рода игру во всемогущего бога: «Я сделал так, чтобы это случилось. Я могу это исправить. Я ответственен за этот рак, за эту боль в спине, за этот несчастный случай. Я-я-я – это я в этом теле в этой жизни, – я могу сделать всё что угодно». Таким образом ответственность путают с контролем и собственностью. Чем больше мы смотрим на вещи, включая наше собственное тело, с точки зрения «я», способного управлять всеми обстоятельствами и контролировать их, тем более ограниченным и напряжённым становится наш ум. Если мы не осознаём, что отдельно взятая активность или событие являются результатом целой цепи причин и условий, «я» может сконструировать очень хитроумное заблуждение о самом себе: «Всё, что я делаю, зависит от моих собственных решений, от моих собственных догадок и расчётов». Это идёт вразрез с взаимозависимостью всех феноменов и порождает ложное чувство отдельности «я».

Начав исследовать все активности с точки зрения причины и следствия, мы можем быстро обнаружить, что любой результат определяется таким количеством причин и условий, что ничто и никогда на самом деле невозможно назвать по-настоящему «независимым». Прочное отождествление с ограниченным, чётко определённым, отдельным «я» растворяется в понимании бесчисленных причин и условий нашего существования.

Неспособность отличить ответственность от контроля и попытки контролировать исход событий создают трудности для эго и ведут к ещё большим страданиям, поскольку когда что-то идёт не по плану (а что-то обязательно пойдёт не по плану – такова жизнь), мы ощущаем стыд и сожаление и думаем, что это произошло вследствие очевидных нам теперь просчётов и неверных решений, в которых мы полностью виним себя. Теперь мы определённо считаем себя плохими людьми.

Без понимания кармы мы склонны рассматривать свою жизнь с точки зрения решений и активностей, которые мы можем выделить, и это усиливает наш эгоцентризм. Учения о карме предполагают, что в каждый момент мы должны поступать наилучшим образом и верить в позитивное следствие позитивных действий, которого мы можем никогда не увидеть и о котором можем никогда не узнать. Мы не сосредоточиваемся на результате и не ищем вонне награды за своё хорошее поведение. Вместо этого мы используем свою человеческую жизнь, чтобы развить ум, не упускающий ни одной возможности устремиться в направлении счастья и освобождения – как ради нас самих, так и ради других. Если мы поймём, как работает карма от часа к часу, от дня ко дню, то сможем поверить в пользу этого учения в длительной перспективе.

В повседневной жизни нам предоставляются замечательные возможности выбрать направление движения. Вначале полезно исследовать карму, ограничившись тем, что мы можем знать или о чём можем догадываться, например, размышляя о прорастании зерна. После этого мы можем расширить границы своего исследования и перейти к вопросам, ответов на которые мы не знаем. По мере того как мы учимся ощущать комфорт, видя себя частью всё более масштабной картины причин и следствий, у нас может возникнуть вопрос: как я сюда попал? Почему я здесь? Какие причины и условия привели меня к рождению в этом теле, в этой семье, в этом обществе?

### **Хорошая это карма или плохая?**

У тибетцев есть история о том, что любые попытки понять кармическую ценность того или иного действия обречены на провал. На небольшой ферме на западном нагорье жили мужчина, женщина и их сын. Они трудились в поте лица, чтобы вырастить достаточно еды и прокормить себя, и владели лишь одной ценностью – красивым чёрным жеребцом. Если у них были шкуры или соль на продажу, они использовали коня для их перевозки. Чтобы вспахать свою грубую землю, они запрягали коня в плуг. Они холили и лелеяли этого коня и кормили его лучше, чем ели сами.

А потом в один «прекрасный» день конь сбежал. Мужчина, женщина и их сын искали повсюду, но нигде не могли найти своего любимого коня. Они очень жалели себя и молились местным божествам, уговаривая их простить все прегрешения, которые навлекли на них такое несчастье. Зимой выпал снег и завалил дороги, ведущие на плато. Наконец после долгих холодных месяцев короткие тёмные дни начали становиться длиннее. Снег начал таять, и семья обеспокоилась тем, как удобрять землю без коня.

Одним весенним утром их прекрасный конь вернулся, приведя с собой сильную молодую кобылу. Семья была вне себя от счастья. Коня обнимали и осыпали поцелуями. Кобыла оказалась пугливой и немного дикой, но сын пообещал объездить её. Семья дивилась своей удаче: теперь у них было две прекрасные лошади. Сын взял повод и длинную верёвку и начал водить кобылу по кругу. Вскоре она уже ходила рысью и позволяла сыну прикасаться к своим бокам и ногам. Потом она позволила ему влезть к себе на спину. Всё шло хорошо, до тех пор пока однажды сын не подскакал на кобыле слишком близко к нескольким пасущимся якам. Кобыла испугалась и сбросила парня. Он вернулся домой со сломанной ногой. Родители были в отчаянии, ведь им была необходима его помощь на ферме. К осени сын

начал ходить, но сильно хромал. Он быстро устал и не мог работать целый день. Что же теперь будет с семьёй?

В один прекрасный день они услышали топот копыт, несущихся к ферме. Прискакали люди, намеревавшиеся призвать сына в армию. Однако когда офицеры увидели, как сильно он хромает, то ускакали прочь без него. Родители испытали такое облегчение, что достали ячменное пиво, чтобы отметить это событие.

Эта история касается всех. У всех нас неоднозначная карма. В любой жизни позитивные переживания соседствуют с несчастьями. То, что порождает страдание, вначале представляется причиной радости, и наоборот. Так устроена жизнь.

Многие из моих учеников не могут найти слов, чтобы выразить благодарность за свою жизнь в Дхарме. Но как возникла эта связь с Дхармой? В довольно многих случаях в результате личной трагедии. Сыновья нескольких из моих учеников погибли в автокатастрофе. Буддийские учения предоставляют способ работы с крайними эмоциональными состояниями такого рода, учат наилучшим способом использовать любую ситуацию: хорошую, плохую или нейтральную.

Если у нас хорошая карма, но обстоятельства не столь хороши, мы можем родиться человеком, но в такой семье, где бедность, недостаток еды или невозможность получить образование препятствуют переменам к лучшему. Если обстоятельства хороши, но нехороша карма, мы можем родиться собакой в богатой семье, где нас будут баловать и защищать. У всех без исключения существ карма смешанная.

Практика осознания кармы меняет наше понимание собственного поведения по отношению к друзьям и родственникам, дома и на работе. Возможности того, что мы уже совершили, и то, что можем сделать в будущем, становятся безграничными. Все сталкиваются со страданием. Однако сила страданий, а также негативных обстоятельств и условий в будущем, происходит из настоящего. Именно поэтому в последовательности четырёх размышлений размышление о карме предшествует истине о страдании: то, как мы проживаем настоящее, определяет нашу жизнь в будущем. Мы по-прежнему зависим от причин и условий, однако огромное преимущество человеческого существования заключается в том, что они не определяют нас. Возможно всё что угодно. И как только мы осознаём текучую изменчивую природу кармы, нам становится проще принять ещё одну возможность: стать буддой – то есть увидеть то, что мы уже будды.

## **7. Четвёртая мысль, обращающая ум к Дхарме: страдание**

До сих пор наш интерес был направлен на обстоятельства, вдохновляющие нас на достижение пробуждения: мы укрепили уверенность в неотъемлемо присущих нам способностях, убедились в факте непостоянства, а также узнали, как обыденное поведение способно обуславливать движение нашего ума к просветлению. Эти размышления привели нас к разрушению привычных паттернов, заставляющих живых существ вращаться в сансаре. С четвёртой мыслью, обращающей ум к Дхарме, объектом осознания становится само страдание. Прозрение Будды состоит в том, что сансара сама по себе содержит причины, ведущие к страданию, и что для освобождения от сансары мы должны работать со страданием самым непосредственным образом. Это Первая благородная истина Будды – истина о страдании, или дуккхе.

Иногда люди, слышащие о первом учении Будды, думают: «Я пришёл в Дхарму не для того, чтобы выслушивать, какие проблемы бывают в жизни. Мне и так это известно». Можно с полной определённой сказать, что все переживают страдания, неудовлетворённость и мучения. Однако в действительности люди не исследуют причин, лежащих в основе этих чувств, не пытаются выяснить, что их поддерживает, а самое главное – как положить им конец. Люди тратят много сил, пытаясь избежать страдания, – они не встречаются с ним

лицом к лицу, не трансформируют его, а лишь пытаются сделать так, чтобы оно исчезло. Очевидными подтверждениями этому служат наркотики и алкоголь, компьютерные игры, компульсивный шоппинг и переедание. Есть тысячи способов бегства от дуккхи.

Так что неудовлетворённость знакома всем, но немногие люди с готовностью признают, что их стратегии поиска приятных ощущений не работают. Подобные тактики избегания сродни принятию лекарств без знания о причине болезни. Когда мы не разбирая дороги несёмся в погоне за деньгами, сексом и властью как средствами достижения счастья, мы словно пытаемся вылечить рак при помощи лейкопластыря. Чтобы исцелиться, мы должны для начала узнать причины своей болезни.

## Страдание как врата к освобождению

Страдание – это точка вращения, стоя в которой мы отворачиваемся от сансары. Мы словно проходим через всем известные вращающиеся двери, какие бывают в аэропортах и заставляют нас развернуться: мы должны обратиться к своему страданию, прежде чем обретём свободу на другой стороне. Основной пункт учения Будды заключается в том, что мы должны принять своё страдание, чтобы освободиться от него. Если мы противимся приятию условий дуккхи, всё, что у нас остаётся, – это страстные желания, цепляние и фиксация, и к тому моменту, когда мы наконец осознаём, что наши тактики избегания не работают, мы становимся настолько зависимыми от своих привычек, что можем отказаться от них лишь с большим трудом. Однако хорошие новости от Будды заключаются в том, что возможность расстаться с нашими привычками поведения и паттернами реагирования, безусловно, существует.

Учение об использовании страдания как двери к освобождению давалось мне с трудом. Я обычно уделял больше внимания страданию, чем части, связанной с освобождением. Но однажды произошёл забавный случай, позволивший мне получить представление о том, как это может работать. Мне было двенадцать лет, и в то время я постоянно перемещался между Непалом, где учился у своего отца, и Шераб Лингом. В то время, о котором идёт речь, я принимал участие в ритуале, проходившем по утрам в конце каждого года в Шераб Линге и продолжавшемся много дней подряд. Около сотни монахов сидели длинными рядами друг напротив друга, а проход между ними вёл к алтарю. Моё место было в первом ряду, и как тулку я сидел на небольшом возвышении.

Одно утро выдалось особенно холодным. Шераб Линг стоит на южном склоне Гималаев, величественные пики которых возвышаются над вековыми сосновыми лесами. В зимние месяцы днём часто бывает тепло и солнечно, но ночью становится холодно. В то утро, около четырёх часов, все читали молитвы с особым энтузиазмом, чтобы согреться. Я держал в одной руке колокольчик, а в другой – дамару, маленький двусторонний барабан. Внезапно монахи заметили какое-то волнение. Они начали нетерпеливо ёрзать и поворачивать головы, так что меня тоже заинтересовало происходящее, но в тусклом свете электрической лампы я не сразу заметил молодого человека европейской наружности, на цыпочках кравшегося в переднюю часть зала вдоль стены, находившейся напротив моего сидения. Каждый раз, проходя мимо какой-нибудь *тханки* – одного из живописных изображений для медитации, висевших над нашими головами, – он складывал ладони вместе перед горлом, а затем, разжав ладони, делал резкое движение руками в сторону изображения и кланялся от пояса. На нём была лыжная куртка, однако на совершенно лысой голове не было шапки.

Дойдя до передней части зала, он вступил в проход и остановился рядом с моим сидением. Он встал на колени и поклонился мне, опустив голову вниз. Все монахи не отрываясь глядели на меня, а я не знал, что делать. Наконец я положил ладонь и пальцы на макушку его головы в традиционном тибетском жесте благословения. Его же это просто ошеломило – он в испуге отпрыгнул, словно поражённый электрическим разрядом. Меня это напугало, и моё тело непроизвольно качнулось в сторону от него. Монахи засмеялись, и постепенно до меня

тоже дошло, что мужчина не ожидал прикосновения. Он не знал, что я благословил его жестом, и его лысой голове моя рука показалась куском льда.

Хотя этот случай связан с самым незначительным родом взаимного непонимания, о чём посетителю разъяснили позже в тот же день, он показывает, как наши проекции и ожидания создают очертания момента. Если бы мужчине было заранее известно, что этот жест является чём-то позитивным, он мог бы отреагировать позитивным образом. Сам по себе жест не имеет никакого неотъемлемо присущего ему смысла. Ценность жесту – хорошую, плохую или нейтральную – придаёт наш собственный ум. Вне зависимости от того, каким образом возникла эта ценность – в силу личного опыта или культурной обусловленности, он всегда связан с субъективным восприятием. Более того, мы можем превратить любые страдания в благословения, поскольку страдание также является лишь восприятием, пустым от какого бы то ни было неотъемлемо присущего ему смысла. Благословения также лишены такого смысла.

### **Естественное страдание и страдание, которое порождает мы сами**

Можно выделить естественное страдание и страдание, которое порождает мы сами. Смерть является самым очевидным примером естественного страдания. Однако во всём мире люди сходятся в том, что страх смерти ещё хуже самой смерти. Один учёный, наблюдавший за изменениями в мозге во время медитации, рассказал мне, что как только мы обучаемся ожидать болезненной стимуляции в какой-то ситуации, определённые участки мозга активируются ещё до того, как происходит такая стимуляция. В ожидании боли мы страдаем, не испытывая самой боли. Это пример страдания, которое порождает мы сами. В моём случае я начал понимать, что мой страх паники – сам этот страх – мог вызвать приступ паники.

Будда называл рождение, болезнь, старость и смерть четырьмя реками естественного страдания – они предсказуемы и неминуемы. В отличие от них, страх смерти и страх боли – это страдания, которые порождает мы сами. Мы на самом деле делаем это с самими собой. Если мы исследуем природу этого произвольного, необязательного опыта страдания и искренне признаем его необоснованность, мы сможем начать отпустить его.

Помимо четырёх жизненных переходов к естественному страданию относятся бедствия, связанные с четырьмя элементами, например, землетрясения, цунами, пожары и ураганы. С обыденной точки зрения чрезвычайно сильные мучения представляют собой нормальную реакцию на чрезвычайные ситуации. Однако, с точки зрения Будды, даже страдание в результате стихийных бедствий не является неизбежным. Поскольку все феномены – это проявления пустотности, восприятие любых феноменов может переживаться как позитивное, негативное или нейтральное. Всё что угодно обладает изначальным потенциалом стать переживанием благословения. Если бы мужчина, поклонившийся мне в Шераб Линге, имел представление о том жесте благословения и ожидал установить позитивную связь, он бы так не перепугался.

Наши реакции зависят от наших субъективных и основанных на крайне ограниченном понимании реальности проекций. То, как мы реагируем на старение и смерть, землетрясения и наводнения, зависит от того, насколько мы принимаем вещи, находящиеся вне нашей власти. Все живые существа сталкиваются с препятствиями. Однако негативность возникает из отношения, предубеждения и сопротивления, а не самих препятствий.

Давайте представим себе жителей деревни, столкнувшихся с засухой. Все молятся, чтобы пошёл дождь. Идёт дождь, все счастливы. Земля насыщается водой, но дождь не прекращается. Вскоре все молятся, чтобы дождь прекратился. Но он продолжается. Люди начинают проклинать дождь. Они не могут защитить свои дома и поля от затопления. Они восстают против дождя. Они борются с дождём, сражаются с ним. Теперь господствует ум

войны. К моменту, когда дождь смывает их дома и уничтожает урожай, люди могут почувствовать, что потерпели личное поражение. Дождь победил. Фермеры проиграли.

Этот пример показывает, как мы сами создаём страдания во время природных катаклизмов. Разумеется, заново выстроить дома и провести посев совсем непросто. Такие суровые испытания невозможно игнорировать. И всё же наша реакция на катастрофу встроена в нас не больше, чем недовольство при задержке рейса в аэропорту. Смысл в том, чтобы установить связь с эмоциональной реактивностью через осознание, а не подчиняться ей, и это позволит нам увидеть, как мы сами создаём для себя страдание.

Когда мы отворачиваемся от сансары, то перестаём винить внешние ситуации в своём состоянии ума и начинаем использовать учения Будды, чтобы взять на себя ответственность за собственное благополучие. Мы отворачиваем свой ум от причин и условий, создающих страдания. Это не означает, что мы отворачиваемся от страданий, которые создают люди, таких как войны, нищета, предрассудки, массовые убийства или уничтожение окружающей среды. Мы не отворачиваемся, не становимся пассивными, безучастными наблюдателями. Однако мы должны уметь оценивать свои стратегии участия. Многие люди, руководствуясь благими намерениями, приходят к выводу, что, давая разгореться своим страстям, особенно гневу, они прибегают к оправданной, необходимой и даже полезной реакции на несправедливость – подобно тому как негодование является обязательной реакцией при ожидании в аэропорту. Но всё обстоит не так. Гнев не позволяет нам ясно видеть ситуацию, так что, в сущности, благим намерениям людей, занимающихся попытками помочь другим, может препятствовать негативность этих людей. Гнев не позволяет нам действовать с подлинным состраданием, поскольку ум гнева удерживает нас в ловушке – внутри нас самих. Отвернуться от сансары значит выяснить, как действовать с открытым, ясным умом, а не с умом, отключённым и выведенным из строя разрушительными эмоциями.

Я знаком с одной женщиной, помогавшей организации по охране окружающей среды бороться с убийством бельков (детёнышей тюленей) в Канаде. В рамках PR-кампании распространялись пугающие изображения, на которых люди на лодках забивали беспомощных маленьких тюленят, плававших в окровавленной воде. Это сработало: практика была объявлена вне закона. Женщина была очень довольна результатом и через несколько лет вновь отправилась в деревню, где были запрещены жестокие убийства бельков. Она ожидала обнаружить позитивные результаты своей деятельности, представляя, что люди должны быть счастливы и жить в мире с собой после того, как этот жестокий промысел прекратился в их сообществе. Вместо этого она обнаружила, что сообщество находится в отчаянном положении. В нём распространился алкоголизм, люди уезжали, двери и окна магазинов были заколочены досками. Почему? У людей не было работы. У них не было способа поддержать себя и позаботиться о детях.

Лишь тогда женщина осознала, что миссия организации была узкой и касалась лишь спасения тюленей, тогда как интересы людей совершенно не были учтены. Охотников на тюленей демонизировали, изображая безжалостными убийцами. Организация пропагандировала сострадание к белькам, однако не видела полную картину. Они руководствовались благими намерениями, но действовали без мудрости. Только когда жар наших собственных негативных страстей спадает, мы можем дать ответ, основанный на ясности, сострадании и равенности.

## **Причины страдания и природа страдания**

Живя в Наги Гомпе, я не раз слышал, как мой отец говорит: страдание создаёт причины счастья. Хотя мои страхи и тревоги давали мне богатый материал для работы, смысл слов моего отца оставался для меня непостижимым. Однажды он сказал мне:

– Представь, что сейчас сумерки. Тьма не крошечная, но довольно темно, и через открытое окно кто-то бросает в твою комнату цветную верёвку. Ты громко кричишь и запрыгиваешь на стол. Почему? Потому что воспринимаешь верёвку как змею. Ты весь трясёшься и с ужасом наблюдаешь, как змея ползёт к тебе. Твоё лицо покрывается потом, сердце бешено стучит, но тут в комнату вбегает добрый друг, услышавший твой крик. Ты шепчешь: «Тссс... Не двигайся, у твоих ног змея». А твой друг смотрит вниз и говорит: «Что на тебя нашло? Это же верёвка».

– В этот момент ты очень счастлив, – продолжал отец. – Паника, которую ты сам для себя создал, прекратилась. Поскольку ты сам её создал, ты также можешь её прекратить.

Способы, к которым мы день за днём прибегаем для разрушения своего равностного отношения, настолько «нормальны», что часто остаются незамеченными. Мы кому-то улыбаемся, но если человек не улыбается нам в ответ, мы принимаем это на свой счёт. Мы совершенно не принимаем в расчёт, что этот человек мог только что узнать о смерти кого-то из близких, провалиться на экзамене или потерять работу. Наша увлечённость самими собой скрывает от нас эти возможности. Бывает также, что мы договариваемся встретиться с кем-то в ресторане и через двадцать минут ожидания готовы уйти прочь, ведь мы так раздосадованы, что нас заставили ждать всё это время. Мы могли бы помолиться о том, чтобы человек не попал в аварию на своей машине и не поскользнулся на льду, но мы уже отождествили себя с предположением, будто к нам отнеслись без должного уважения. По предыдущему опыту, на уровне интеллекта мы знаем, что опоздание нашего друга, скорее всего, никак не связано с нами, но привычку принимать всё на свой счёт сложно побороть.

Чтобы получить пользу от следования по пути, нет ничего важнее осознания, что зачастую мы сами создаём себе проблемы.

## **Три типа страдания**

Мы можем подойти к истине страдания через рассмотрение трёх его разновидностей: 1) страдания перемен; 2) страдания страдания; 3) всепроникающего страдания.

### **Страдание перемен**

Страдание перемен начинается с приятного переживания. Будда сравнивал такие переживания со сном на открытом воздухе, на траве, под которой лежат раскалённые угли. Когда вы ложитесь, трава кажется тёплой и мягкой. Однако привязанность к этим приятным ощущениям не даёт нам осознать, что мы постепенно начинаем поджариваться.

Привязанность к наслаждению становится причиной боли, словно поглощение отравленных конфет или курение. Разумеется, мы все помним счастливые мгновения: праздники, свадьбы, купание в океане, поход в горы, но эти мгновения близки к поеданию отравленных конфет, поскольку условия для возникновения дуккхи сопутствуют каждому нашему движению, подталкивая нас к страданию перемен. Если сами эти условия не вырваны с корнем, круг замкнётся и ситуация неизбежно приведёт к неудовлетворённости.

Именно в этом природа сансары. Мы получаем то, чего так отчаянно желали, – спортивную машину, прекрасный наряд, новый компьютер. Поначалу мы крайне довольны своей покупкой. Однако наш беспокойный ум перепрыгивает с одной вещи на другую, подгоняемый настойчивой привычкой испытывать скуку от повторяющейся активности. Вскоре мы теряем интерес, подобно тому как ребёнок теряет интерес к новой игрушке. К более радикальным примерам страдания перемен относится смена партнёров, после которой мы в конце концов начинаем относиться к новому партнёру так же, как к предыдущему; смена места работы, домов или гуру.

## **Страдание страдания**

К страданию страдания относятся природные катаклизмы, связанные с элементами, а также такие сложности, как потеря работы, пожар в доме или заболевание, угрожающее жизни, то есть ситуации, бросающие серьёзный вызов нашему внутреннему равновесию. Однако даже в самых суровых условиях мы можем сделать выбор не реагировать автоматически, словно ситуация направлена против нас лично. И всё же для развития равностного отношения ко всем жизненным испытаниям нам нужно получить доступ к таким уровням реальности, которые выходят за пределы условностей, принятых в культуре.

## **Всепроникающее страдание**

Чувство всепроникающего страдания почти – но всё же не совсем – нейтрально. Наслаждение и боль практически не выражены, однако лёгкое ощущение неудовлетворённости висит в воздухе, подобно шуму холодильника, создающему звуковой фон. Это ум, который не может затихнуть, не может успокоиться, подобно собаке, постоянно пытающейся вычесать блох. Такой ум никогда не утомится.

## **Работа с умом страдания**

Четвёртая мысль напрямую работает с самым умом. Мы обращаемся внутрь. Осознание остаётся с тем, как возникают восприятия, как они наполняют смыслом нашу реальность и как создают проблемы. Мы по-прежнему используем медитацию шаматхи с опорой, только теперь объект-опора – это наш собственный ум. В дальнейшем мы сможем работать с видением того, что любые страдания создаются нами самими. Но пока будет удобно провести черту между естественным страданием и страданием, которое мы создаём сами, так что давайте начнём с трудностей, которые нам проще понять.

В ходе этой медитации, как и в ходе любой из предыдущих медитаций, у вас может возникнуть сильное чувство сострадания. Нет нужды вытеснять это сострадание, но лучше вернуть осознание к чувствам тревоги и дискомфорта и попытаться наблюдать, как в уме возникает неудовлетворённость. Когда вы проделываете это в качестве медитационного упражнения, советую вам начинать с мыслей о человеке, с которым вы знакомы и чьи трудности вызывают в вас отклик. Мы ставим себя на место других с целью войти в контакт с субъективным восприятием, терзающим ум. Мы проделываем это с помощью визуальных образов, слов, эмоций и физических ощущений.

## **Работа со страданием, которое мы создаём для себя сами**

Возможно, вы попадали в ситуации, подобные той, когда верёвку принимают за змею, а очень принципиального человека – за бандита. Со мной однажды такое было. Я был в аэропорту Денвера, штат Колорадо. Я прошёл проверку службы безопасности, положил свой мобильный телефон и обувь в один контейнер, а компьютер – в другой, и ждал в зоне вылета. По другую сторону этой зоны была ещё одна проверка, и охранник оттуда упорно разглядывал меня. Он не улыбался. Я постоянно возвращался к нему взглядом, чтобы проверить, продолжает ли он на меня смотреть. Это был крупный мужчина с чёрными усами и редкими волосами. Я пытался понять, чем я мог привлечь его внимание. Чем дольше он на меня смотрел, тем сильнее я убеждался, что он похож на плохого парня наподобие мафиози из фильмов. Потом он достал свой мобильный телефон, и я решил: «Ну вот и всё. Сейчас за мной придут».



И, разумеется, к нему подошёл другой офицер службы безопасности, а мужчина с усами указал на меня. Только что подошедший офицер остался на месте, а усач направился ко мне. Подойдя, он спросил:

– Это вы мистер Ромпуче?

Я не совсем понял, что он имеет в виду, и ничего не ответил. Тогда он спросил:

– Это вы мистер Йонге?

Со вздохом я покорился судьбе.

– Да, это я, – признался я.

Тогда он сказал:

– Я просто хотел вам сказать, что мне очень понравилась ваша книга, она очень мне помогла. Спасибо вам!

И вот уже мы оба улыбаемся, обмениваемся поклонами и жмём друг другу руки как лучшие друзья. Но самое забавное вот что: когда он вернулся на свой пост, я посмотрел на него и подумал: «Он выглядит очень милым, добрым человеком. Какой приятный, классный парень». Ослабив бдительность наблюдения за своим умом, я по неосторожности позволил ему слиться с общей паранойей, царившей в атмосфере аэропорта, и создать своё собственное страдание посредством ложного восприятия.

Размышляя о страдании, которое создаём мы сами, выберите известную вам ситуацию или ситуацию, кажущуюся вам знакомой. Если вы не можете вспомнить такой ситуации, произошедшей с вами самими, свяжите это упражнение с кем-нибудь из ваших знакомых или даже с фильмом, который вы видели, или с книгой, которую читали. Смысл в том, чтобы выбрать проблемную ситуацию и попытаться обнаружить взгляды, способствовавшие её созданию. Это может её полностью устранить.

### **Медитация на страдании, которое создаём мы сами**

- Сядьте в удобную позу, держите спину прямо.
- Можете держать глаза открытыми или закрытыми.
- В течение одной-двух минут покойтесь в открытом осознании.
- Теперь попробуйте направить ум на определённое событие, когда в силу вашего ложного восприятия, убеждения или отношения возникли страдания или неудовлетворённость.
- Попробуйте установить связь с эмоциональным тоном этого переживания. Испытывали ли вы гнев, ревность?
- Теперь вспомните, какое облегчение вы испытали, когда поняли суть происходящего.
- Затем попробуйте спросить себя: откуда возникло это ложное восприятие? Куда оно ушло? Что пришло ему на смену?
- Продолжайте размышлять таким образом в течение пяти-десяти минут.
- В завершение покойтесь в открытом осознании.

### **Понимание дуккхи в шести мирах**

Четвёртая мысль придаёт новое направление нашему отношению к дуккхе. Мы уже не убегаем подобно отступившему противнику, не отрицаем и не подавляем дуккху. Вместо этого мы остаёмся с любым возможным дискомфортом и тревогой, мы вдыхаем их, зная, что

им не уничтожить и не ограничить нас. Наше ощущение собственного «я» и даже наше ощущение счастья могут выйти так далеко за пределы своих привычных границ, что будут способны вместить наше страдание, и это само по себе меняет наше отношение к страданию. Дуккха по-прежнему существует, однако не в качестве господствующего и непрямого элемента нашей идентичности. Ни к чему не ведущие привычки избегания страдания уже не удерживают нас так сильно. Вместо того чтобы немедленно дать волю привычке винить в нашей неудовлетворённости обстоятельства, мы пытаемся увидеть, в чём заключается наша роль.

Чтобы убедиться в том, что страдание, которое мы создаём для себя сами, неизбежно по своей природе, давайте вспомним миры сансарического существования. В рамках первой мысли я описал шесть миров, являющихся проявлениями болезненных состояний – гнева, алчности, неведения, страстного желания, зависти и гордыни. В тот раз мы медитировали на корове, чтобы по достоинству оценить качества, неотъемлемо присущие людям, но отсутствующие у животных, и установить связь с неведением – особым видом болезненного состояния, пронизывающим мир животных. В ходе следующей медитации мы будем перемещать своё осознание из одного мира в другой с намерением установить связь с особыми видами страдания, характерными для каждого мира.

Для примера снова обратимся к корове. Корова никак не может узнать, принесёт ли ей кто-нибудь еду и воду. Если звучит сирена, корова не способна осознать, что это сигнал опасности. Когда хозяин куда-то ведёт корову, она не может знать, куда её ведут: купаться или на убой. Побудьте с тревогой и мучением, возникающими из неведения. Ощутите гнев адов. Почувствуйте страдание, которое вызывают раскалённые языки ярости. Посмотрите, как гнев превращает нас в невежественных животных, неспособных найти выход из ситуации.

Представьте, что вашим умом овладела алчность, что вы всегда боитесь не получить достаточно, всегда хотите большего, всегда делаете запасы, никогда не чувствуете удовлетворения от того, что имеете. Или же представьте состояние ума, объятых завистью, постоянно завидующего тому, что есть у других. Или страдание, возникающее из гордыни, постоянного отдаления от других вследствие того, что вам кажется, будто вы лучше их, и вы слишком горделивы, чтобы принять свои собственные недостатки. Или же представьте человека в мире страстного желания. Ощутите желание (это может быть желание богатства, репутации, еды, секса, исполнения надежд или повторения и признания прежних достижений) как боль в теле – такую сильную, что вы думаете, будто готовы умереть, лишь бы оно исполнилось.

Давайте попробуем выполнить это как медитацию. Я буду давать вам указания, которые проведут вас через болезненные состояния ума, связанные с каждым миром, однако позже вы можете разработать собственные примеры, чтобы сделать переживание настолько ярким, насколько это возможно.

### **Направляемая медитация на страданиях шести миров**

Речь пойдёт о гневе мира адов, алчности мира голодных духов, неведении мира животных, страстном желании мира людей, зависти мира полубогов и гордыне мира богов.

- Сядьте в удобную позу, держите спину прямо. Глаза могут быть открыты или закрыты.
- Одну-две минуты покойтесь в открытом осознании.
- Теперь представьте, что находитесь в аду. Вспомните, что у вас вызывают озабоченность болезненные состояния ума, связанные с каждым миром. В данном случае вы хотите установить связь с чувством горячего, жгучего гнева. «Адское» качество, присущее этому

миру, порождается всепоглощающим качеством гнева, сжигающего и терзающего существ, попавших в западню этого пламени.

- Попробуйте установить с ним связь через событие, которое произошло лично с вами и могло быть сопряжено с местью или параноидальной агрессией.
- Попробуйте вызвать в себе эту эмоцию, а затем отбросьте связанную с ней историю и просто будьте с ощущениями. Направьте своё осознание на сами ощущения. Просто почувствуйте гнев без суждений и интерпретаций. Побудьте с ним несколько минут.
- Теперь представьте себя в мире голодных духов. Замечали ли вы когда-нибудь за собой то, что вам всегда, несмотря ни на что, хочется большего? Даже если вы составите список всех положительных моментов вашей жизни, чтобы убедить себя, что ваша жизнь хороша, вы по-прежнему будете одержимы постоянной неудовлетворённостью и чувством, будто вам никогда не удаётся получить желаемого. Вы можете использовать историю, чтобы установить связь с эмоцией, но постарайтесь не попадать в плен истории. Побудьте с алчностью в течение нескольких минут.
- Для медитации на мире животных вы можете вернуться к уже знакомой медитации на корове и размышлять таким образом: «Из-за своего неведения я не понимаю ситуации. Кто мои друзья, а кто – враги? Откуда в следующий раз возьмётся моя пища? Я не знаю, как улучшить свои обстоятельства и создать для себя благоприятные условия». Побудьте с этими мыслями несколько минут.
- Чтобы установить связь с болезненными состояниями мира людей, представьте то, чего вы по-настоящему хотите, то, что, по-вашему, сделает вас счастливыми. Возникают ли у вас мысли наподобие «Если бы у меня только было чуть больше славы (любви, уважения, секса, безопасности), я бы мог направить свой ум на духовный путь»? Постарайтесь установить связь с этим свербящим ощущением беспокойства, неудовлетворённости тем, как всё есть, – даже в те моменты, когда всё на самом деле идёт довольно хорошо.
- Побудьте с дискомфортом этой эмоции, этого желания, этой жажды, этого непроходящего ощущения, что вам чего-то недостаёт. Направьте на это своё осознание. Побудьте с этим несколько минут.
- Представьте себя в мире полубогов. Случается ли вам желать кому-нибудь неудачи? Или радоваться плохим новостям, дурно влияющим на репутацию или финансовое положение вашего соперника? Вы словно поднимаетесь по общественной или финансовой лестнице, сталкивая вниз того, кто поднимается вслед за вами. Вы не хотите делиться привилегиями своего пребывания в мире богов, пытаетесь приберечь их только для себя. Чужой успех кажется горькой пилюлей. Как вы себя при этом чувствуете?
- Постарайтесь установить связь с тем, как эта эмоция отделяет вас от других, как наполняет вас ощущением изоляции и подозрениями. Направьте на неё своё осознание и побудьте с ней несколько минут.
- Представьте себя в мире богов. Возможно, вы думаете: «Я устроил для себя такую прекрасную жизнь. Какая у меня замечательная карма. Больше нет нужды медитировать, ведь я уже удовлетворён своей жизнью». Вы не спешите совершать серьёзные шаги. Всё существует в каком-то ступоре самодовольства. Ум притуплён, убаюкан и равнодушен, словно вы съели сытный ужин.
- Побудьте с возникающими у вас чувствами и направьте своё осознание на высокомерие и гордыню. Побудьте с этим несколько минут.
- В завершение покойтесь в открытом осознании.

Порядок, в котором вы обращаетесь к мирам, не важен. Смысл в том, чтобы обнаружить, как наши заблуждения и ложные восприятия создают страдания для нас самих и других, и

принять тот факт, что, куда бы мы ни посмотрели – на удушающий гнев ада или самодовольное потакание своим желаниям в мире богов, – сансара пропитана страданиями. И всё же как только мы понимаем, что ключ к изготовленной нами самими клетке сансары в наших руках, страх посмотреть на то, как мы преграждаем себе путь к освобождению, ослабевает сам собой. Отрицание превращается в храбрость.

Медитация на шести мирах меняет наше отношение к другим существам. Мы видим, что все они, подобно нам самим, застряли в сансаре и хотят освободиться, – совсем как мы. Как только мы устанавливаем связь с неразбавленным мучением болезненных состояний ума, наше устремление к освобождению с лёгкостью распространяется на других. Однако не стоит сразу ожидать слишком многого. Сила привычки требует от нас возвращаться к этому исследованию раз за разом. Возможно, время от времени мы будем чувствовать себя немного счастливее – и это замечательно. Однако могут возникать ситуации, затягивающие нас обратно в трясину искусственно созданного страдания и жалости к себе. Это нормально, не нужно унывать. Даже одного проблеска осознанности, обнаруживающей сконструированную нами самими природу дуккхи, достаточно, чтобы мы обратили свой ум в сторону освобождения.

### **Страдание и семена отречения**

Мысль о страданиях сансары – последняя из четырёх мыслей, обращающих ум к Дхарме. Во-первых, мы осознали драгоценность человеческого рождения. Во-вторых, мы сосредоточились на том, что многократно усиливает эту мысль, то есть на непостоянстве. В-третьих, мы рассмотрели карму и то, как этические последствия наших повседневных действий обуславливают наше будущее, в том числе посмертное. Смерть – это не то же самое, что затухание светильника, в котором закончилось масло. Даже в рамках этой жизни карма создаёт условия для сансары. Что такое сансара? Здесь мы переходим к четвёртой мысли: о страдании.

Полное осознание страданий сансары закладывает семена отречения. «Я хочу быть свободным от всех этих страданий и выйти из сансары. Я бы хотел развить отречение, чтобы быть свободным от столь знакомых мне болезненных состояний и выпустить себя из тюрьмы, которую я сам создал. Я хочу оставить разрушительные привычки ума, чтобы освободиться самому и принести пользу всем существам». Мы готовы взять на себя обязательство повернуться от дуккхи к освобождению ради блага всех существ, включая нас самих. «Я хочу это сделать. Я клянусь, я принимаю на себя это обязательство. Я устремляюсь исполнить это, я желаю, чтобы это произошло». Но возможно ли это на самом деле?

### **Третья благородная истина Будды: истина о прекращении страдания**

Третья благородная истина Будды провозглашает возможность прекращения страданий. Это лучшие новости от Будды, за которыми следует Четвёртая благородная истина, описывающая путь практики – Дхарму, методы и средства, позволяющие нам прийти к прекращению страдания. В моей традиции этот путь начинается с нёндры, и на данном этапе, используя четыре мысли, отворачивающие ум от сансары, мы подошли к дверям прибежища – первой из особых практик нёндры.

Однако сначала мы должны задать вопрос: почему Будда провозгласил истину о прекращении страдания прежде, чем представил сам путь? Он сделал это, поскольку мы не можем продвигаться по пути, не ощутив вкус истины о прекращении страдания, а для этого требуется определённое понимание пустотности. Так что ответ положительный: прекращение страданий возможно, но без осознания пустотности путь Дхармы не приведёт к прекращению страдания.

## Пустотность и прекращение страдания

История моего отца о плетёной верёвке, по ошибке принятой за змею, позволила мне понять, как субъективное восприятие искажает и ухудшает реальность. Это была хорошая история для маленького мальчика, страдавшего от приступов паники и других страхов, созданных им самим. И всё же из-за своей привычки представлять страшные варианты развития событий я не мог согласиться со счастливым концом истории.

– Допустим, – сказал я отцу, – ты увидел, что верёвка – это верёвка, а не змея. Но тёмной ночью придёт твой враг и затянет эту верёвку у тебя на шее. Будет тогда какая-нибудь польза от мысли о том, что это не змея?

Мой отец рассмеялся и назвал меня смышлёным малышом. Это было приятно, но я по-прежнему думал о верёвке, затягивавшейся у меня на шее. Поэтому я спросил снова:

– Если я осознаю, что верёвка – это верёвка, разве это мне поможет?

– Нет, – ответил мой отец. – В данном случае от знания о том, что верёвка – это верёвка, не будет никакой пользы. Когда ты воображал, что верёвка – это змея, ты создал проблему для самого себя. Если бы ты осознал, что верёвка – это верёвка, ты бы устранил змею, которую создал сам. Но в данном случае естественная проблема по-прежнему имеет место. Если кто-то душит тебя верёвкой и ты ничего не можешь с этим поделать, ты должен принять непостоянство и смерть. Чтобы это не вызвало страданий, ты должен постигнуть окончательную реальность, запредельную обычному взгляду на верёвку. Согласно абсолютному воззрению, верёвка – это проявление пустотности, ты – проявление пустотности и смерть – тоже проявление пустотности.

– Можно ли задушить просветлённое существо, постигшее пустотность? – спросил я.

– Для обычного наблюдателя тот, кого задушили верёвкой, разумеется, умирает. Даже Миларепа выглядел бы так, словно умирает, – сказал мне отец. – Но если бы такое произошло с Миларепой, то с его точки зрения и в его переживании он бы не умер. Не в обычном смысле окончательной смерти. Он мог бы пережить изменения и трансформацию, но его восприятие себя самого как проявления пустотности не привело бы к чувству полного конца.

– Если, когда кто-то душит Миларепу, он не переживает это как полный конец, можно ли изменить то, как видят в этот момент Миларепу обычные люди вроде меня? – спросил я.

– Я могу изменить своё восприятие, – ответил мой отец. – Но я не могу изменить твоего восприятия. Когда мы умираем, нашего индивидуального восприятия, связанного с телом, которое у нас есть сейчас, больше не существует, и окружающие нас люди видят труп.

После этого разговора я вместе с монахинями прослушал множество учений, на которых мой отец говорил о пустотности. Однако я по-прежнему продолжал путать пустотность с ничто. И всё же мой отец всегда подчёркивал, что осознание пустотности ведёт к чему-то прекрасному, к состоянию будды, просветлению и безграничному состраданию. Ого! Можно освободиться! Значит, пустотность – это вовсе не ничто. Наконец однажды утром я задержался в маленькой комнатке моего отца и дождался момента, когда мы остались одни.

– Ты много говорил о пустотности, но я так ничего и не понял, – сказал я ему.

– Если говорить о пустотности, тебе нужно знать только два слова: «пустой» и «-ность», или «пустой» и «возможность». *Пустот-ность* означает, что пустое по своей сущности качество феноменов создаёт пространство для возможностей. Возьми любой предмет, который кажется тебе плотным, конкретным: стол, машину, ботинок, камень, даже твоё собственное тело. Какой бы объект ты ни выбрал, его можно разбить на части. Каждую из этих частей можно также разбить на части, фрагменты, атомы, частицы, молекулы. Что бы у нас ни оставалось, мы можем вновь и вновь делить это. Таким образом, любой аспект нашего опыта

пуст от какого бы то ни было истинного, реального или неотъемлемо присущего ему существования.

И всё же именно эта безосновная природа реальности делает возможным всё – все объекты и переживания. Пустотность – это не просто полое ничто. Это поле бесконечных возможностей. Всё существует благодаря пустотности. Пустотность передаёт несубстанциональность нашего мира, вместе с тем делая всё в нём возможным. Поэтому пустотность – это также и полнота, ведь она содержит потенциал всего.

Затем мой отец прикоснулся рукой к столу и сказал:

– Он не имеет неотъемлемо присущего ему существования, хотя и кажется реальным. Представь, например, что ты спишь и прикасаешься к столу, который видишь во сне. Твоему уму сновидения стол кажется реальным: ты можешь прикоснуться к нему, можешь видеть его. Он представляется реальным, но он нереален. Видишь ты стол, когда бодрствуешь, или во сне – это одно и то же.

В силу пустотного качества всех феноменов возможно всё. Именно поэтому так важно связать друг с другом эти слова: «пустой» и «-ность», или «пустой» и «возможность». Я отдаю себе отчёт, что может быть неудобно всегда говорить «пустотность» вместо «пустой». Однако на Западе многие люди так же, как и я когда-то, путают пустотность и ничто. Если мы забываем добавить измерение «возможности», пустотность легко спутать с ничто.

Указав на масляную лампаду, которая постоянно горела в его комнате, отец сказал:

– «Пустой» и «-ность» подобны пламени и жару. Они едины по своей природе и не могут быть разделены.

В Сутре сердца сказано: «Пустота есть форма, а форма есть пустота. Форма – не что иное, как пустота; пустота – не что иное, как форма». Это так. Одного не может быть без другого. Ничто могло бы не иметь формы, но пустотность полна формы. Поэтому мы даже говорим: «Пустотность равна полноте».

Вещи – это и то, и не то, чем они кажутся. Такие плотные и тяжёлые объекты, как валуны, двери и самолёты, представляют собой собрание очень маленьких кусочков или частиц, которые в свою очередь наполнены пространством. Мы приписываем ценность и идентичность всему, что переживаем, полагая, что наше ограниченное восприятие точно отражает мир, но это восприятие – лишь конструкт ума, пустой и лишённый собственной ценности.

### **Привычки восприятия**

Различия восприятия ведут к тому, что разные существа видят один и тот же объект по-разному: один человек может видеть тень от лампы, в то время как другой – шляпу. Один может видеть форму деревянного стола, в то время как другой – сундук, трон или парту. Невозможно обнаружить никакой сущностной «стол-ности», и поэтому никакое отождествление не отрицает другие описания и интерпретации. Более того, мы знаем, что дерево не может сохранять свою форму вечно, что в то самое время, когда мы смотрим на стол, он меняет форму, распадается, разрушается, трансформируется, умирает – как бы мы это ни называли. Стол также состоит из миллионов атомов, а нам известно, что атом на 99 % пуст, и оставшийся 1 % также на 99 % пуст.

Когда мой отец пытался дать мне учение о пустотности, я упрямо реагировал на него так же, как сначала реагировал на медитацию на мыслях: если, что бы я ни делал – думал о чём-то или использовал мысли как опору для медитации, – я всё равно залипаю в своих глупых мыслях, какая тогда разница? Неважно, является стол пустотным или нет, мы по-прежнему

смотрим на тот же самый стол, и моя рука по-прежнему не может пройти сквозь него. Так какая тогда разница? Я по-прежнему ждал перемен от объектов, а не от своего восприятия.

Тогда я спросил отца:

– Если этот стол ничем не отличается от стола из сна, почему, когда я стучу рукой по этому столу, мне становится больно?

Мой отец ответил:

– Привычка. Привычка твоего ума не даёт тебе увидеть пустотность стола, и пока ты её не увидишь, субъективное восприятие его плотности будет вставать на пути твоей руки.

Разумеется, идею пустотности проще принять, когда мы рассматриваем в качестве примера стол, а не своё собственное тело. И всё же изменения, происходящие в нашем теле и уме – от рождения до старости, от голода до сытости, от роста волос до облысения, от здоровья до болезни, от гнева до спокойствия, от гордости до стыда, – это объект бесконечной, имеющей место от мгновения к мгновению увлечённости собой. Мы продолжаем фиксироваться на происходящих с нами эмоциональных и физических изменениях, непременно настаивая на своей собственной сущностной «я-йности». Вот так парадокс.

Буддизм и наука сходятся в том, что все феномены по своей природе непостоянны и изменчивы. Однако Дхарма говорит о преимуществах разрушения наших привычек, дабы реальность могла быть полностью раскрыта и был положен конец страданию. Научная традиция нацелена на постижение истины. Буддизм также заинтересован в этом, однако искомая истина о реальности не является самоцелью. Мы стремимся познать реальность во всей её полноте, поскольку понимание того, что мир и всё, что в нём есть, включая нас самих, – не совсем то, чем кажется, открывает двери к освобождению. Вся буддийская традиция посвящена разработке практик, посредством которых может быть достигнута эта цель. Страдание может быть вырвано с корнем лишь тогда, когда у нас есть такое основанное на опыте понимание абсолютной реальности.

На объяснении отца о том, почему моя рука не проходит сквозь стол, урок закончился. В следующие несколько недель у меня случались проблески ясности, которые, однако, быстро угасали, после чего мой ум затуманивался ещё сильнее. Это замешательство усугублялось тем, что сны теперь казались тем же самым «ничто». Поэтому я попросил отца ещё раз рассказать мне о реальности снов. На этот раз в качестве примера он выбрал мою любимую мозоль.



Цокньи Ринпоче (слева) и Мингьюр Ринпоче со своей матерью, около 1980

Два года назад, спустившись вниз из Наги Гомпы, я побывал вместе со своей матерью на рынке Катманду. На следующий день она собиралась отправиться в деревню своих родителей в Нубри, как делала это каждый год, и хотела привезти с собой новую кухонную утварь. Я начал обучаться у своего отца и больше не мог ездить с ней в Нубри. В те дни рынки не были такими большими, а лавки располагались близко друг к другу. Я шёл рядом со своей матерью, когда мне на глаза попался детский велосипед, выставленный на продажу. Я не мог оторвать глаз от новенького сверкающего велосипеда, я ужасно хотел получить его. Я попросил маму купить его мне. Она заколебалась, и я начал плакать, повторяя: «Я очень-очень хочу этот велосипед». Наконец она согласилась его купить, но, открыв кошелек, обнаружила, что в нём не хватает денег. Тогда я снова заплакал. Она сказала, что мы могли бы вернуться и купить его в другой раз, а затем добавила: «В конце концов, ты остаёшься здесь, чтобы учиться у своего отца, и тебе придётся много работать, так что, возможно, тебе и не нужна такая игрушка».

На следующий день моя мать отправилась в Нубри, а велосипед остался – в моём уме. Вдруг у меня появилась идея. Я отправился к отцу и попросил его купить мне этот велосипед. «Конечно, без проблем», – ответил он и послал кого-то в Катманду. Но велосипед уже успели продать. Я печалился много дней подряд.

Когда я попросил отца ещё раз рассказать о реальности снов, он сказал:



– Предположим, в твоём сне кто-то даёт тебе велосипед. Ты очень рад. Ты везде на нём катаешься и показываешь его своим друзьям, стираешь с него пыль, чтобы он оставался чистеньким и блестящим. А потом вдруг отваливается переднее колесо. Когда ты пытаешься отвезти велосипед в ремонт, из-за отсутствия баланса заднее колесо расшатывается, и пока ты пытаешься выровняться при помощи руля, он тоже отваливается. Весь велосипед разваливается на части, и ты очень огорчаешься.

– Да, я могу даже заплакать во сне, – сказал я отцу.

– Сначала ты очень счастлив иметь эту игрушку, потом её больше нет. Она больше не существует. Однако этот приснившийся тебе велосипед с самого начала не был настоящим. Ты очень радовался ему во сне, и сон был реальным. Но в то же время он не был реальным. Слово «пустой» указывает на то, что велосипед нереален. А «-ность» говорит о том, что он был реален в твоём сне.

– Да, я согласен, – сказал я отцу. И я был согласен – вроде бы. Я вроде бы мог понять это своим умом, но вообще-то не понимал этого. Я всё ещё не видел и не чувствовал этого. На следующий год я прибыл в Шераб Линг с тем же самым непониманием. Мой отец знал Селдже Ринпоче и сказал мне, что Селдже Ринпоче – великий мастер и что я должен просить его учить меня. Он также проинструктировал моего помощника способствовать тому, чтобы я вообще просил об учениях, в частности испросил учений по молитве махамудры Третьего Кармапы. В сердце этой молитвы – устремление осознать пустотность и природу ума. Селдже Ринпоче согласился. Каждый день мы – пятеро молодых монахов – отправлялись в его комнату получать эти учения. В первую очередь Селдже Ринпоче готовился к чтению этого особого текста, произнося множество молитв-благопожеланий. Это занимало несколько часов. Затем он передавал учения – очень-очень медленно. В первый день он много говорил о пустотности. На второй день он много говорил о пустотности. На третий день... Тогда я снова подумал: «Какой толк от этой пустотности? Я слышу об этой пустотности так много прекрасных вещей: распознав её, ты освободишься от сансары и обретёшь безграничную мудрость и безграничное сострадание». Но я просто не мог свести всё это воедино.

Тогда я отправился к Селдже Ринпоче и сказал:

– Вы говорили мне, что все феномены происходят из ума, что стол – это пустотность, что чашка – это пустотность. Какой от этого толк? Пустотность чашки – это дело самой чашки. Пустотность стола – дело самого стола. Да, я знаю, что пустотность делает возможными разнообразные чудесные качества будды, но не могли бы вы дать мне такое объяснение, которое я мог бы понять?

Селдже Ринпоче спросил:

– Тебе снятся сны?

– Конечно, – ответил я, а про себя подумал – ну вот, опять начинается.

Тогда он сказал:

– Представь, что тебе приснился дурной сон. Тебе приснился тигр, который гонится за тобой, но ты несколько раз падаешь, и тигр всё ближе. Каков лучший способ освободить себя от этой приснившейся проблемы, не просыпаясь?

Я глубоко задумался, потому что очень хотел ответить правильно. Наконец, уверенный в том, что всё понял, я ответил:

– Молиться Будде, Дхарме и Сангхе!

– В данном случае, – сказал Селдже Ринпоче, – это не поможет. Тигр по-прежнему будет гнаться за тобой.

– Я побегу быстрее.

– Тигр бежит быстрее тебя.

Что бы я ни говорил, он отвечал:

– Нет, это не сработает.

Наконец без особой уверенности я сказал:

– Может быть, нужно осознать, что сон – это сон?

– Да, вот именно, – ответил он. – Если ты осознаешь, что это сон, то сможешь продолжить смотреть сон и наслаждаться им – и спать дальше. Ты сможешь прыгнуть в пасть тигра, прокатиться на спине тигра, подружиться с тигром – сделать всё что угодно. Если ты не осознаешь, что сон – это сон, это называется неведением – мы воспринимаем феномены как реальные, хотя они не являются таковыми. Выполняя практику пустотности, ты постепенно начнёшь менять привычку воспринимать всё как реальное и обретёшь способность воспринимать относительные и абсолютные уровни реальности. Стать буддой – значит быть способным воспринимать все аспекты реальности.

– Ладно, вот стол, и я знаю, что стол – это пустотность, – сказал я. – Но если я ударю рукой по столу, то почувствую боль. Если во сне я спрыгну с высокого здания, то не умру, а здесь у меня заболит рука. Почему?

Возможно, вы уже догадались, что ответил Селдже Ринпоче:

– Привычка. Привычка ума не позволяет тебе увидеть, что и стол, и твоя рука – это пустотность. Поскольку твоя рука кажется плотной и реальной, ты не видишь, что это лишь проекция ума, и то же самое происходит со столом. Как только ты осознаешь, что твои предположения о том, каковы вещи, на самом деле не имеют реального основания, возможности становятся безграничными. Но это приходит постепенно, с практикой.

– Если вы сделаете так, чтобы ваша рука прошла сквозь стол, смогу ли я это увидеть? – спросил я Селдже Ринпоче.

– Нет, – ответил он. – Твоя привычка не позволит тебе этого увидеть. По своей сущности моя рука пустотна. Стол также пустотен. Однако если моя пустотная рука пройдёт сквозь пустотный стол, твой ум увидит лишь плотный предмет – мою руку, вступающую в контакт с другим объектом – столом.

Верите ли вы в это – неважно. И, пожалуйста, не занимайтесь практикой Дхармы с целью творить чудеса. Важно подходить к подобным историям творчески, использовать их, чтобы вдохновить себя на исследование реальности. Не забывайте о прекращении страданий, которое является целью вашего пути.

Возможно, теперь вы спросите: «Как такая история может помочь положить конец страданиям? Почему учитель глубочайшей мудрости разговаривает с молодым монахом о том, как заставить руку пройти сквозь стол? Чему он на самом деле пытался научить?» Селдже Ринпоче пытался показать мне, что все учения Будды призваны помочь нам осознать полное переживание реальности, а также понять, почему такое осознание ведёт к прекращению страданий. Однако мы не можем этого сделать без знания природы пустотности, и лучшим инструментом для обретения такого знания является медитация.

### **Три стадии медитации на пустотности**

Мы используем три стадии медитации на пустотности. Это не означает, что наши собственные переживания непременно возникнут в линейной последовательности; скорее, эти стадии – учебный инструмент, помогающий определить общее направление.

## **Первая стадия медитации на пустотности**

Первая стадия опирается на интеллектуальное умозаключение. Мы соединяем знание с современными научными данными или с буддийскими текстами, в которых проводится анализ работы ума. Мы используем всё, что помогает продемонстрировать реальность пустотности. Интеллектуальные убеждения не изменяют нашего воззрения, но могут сделать нашу цель яснее.

Множество примеров пустотности лежат прямо у нас под носом, но мы не привыкли видеть их в таком качестве. Фиолетовый баклажан кажется достаточно твёрдым, чтобы стать смертельным оружием. Однако если поместить его в духовку, от него останется лишь полчаши кашеобразной массы. Наше собственное тело кажется прочным и твёрдым, хотя около 70 % массы тела составляет вода. Найдите в лесу упавшую ветку и изучите то, как волокна дерева создают видимость плотности, хотя на самом деле перед вами, скорее, десять тысяч склеенных зубочисток. Гуляя по пляжу, мы можем на мгновение остановиться и осознать, что крошечные песчинки под нашими ногами – это составные части камней, булыжников и валунов. Нас окружают обычные примеры составных, временных, обусловленных форм. Вспомните, как быстро был стёрт с лица земли Всемирный торговый центр.

Мы можем разбить на части любой объект, любую форму, какой бы большой или маленькой она ни была. Мы можем взять частицу получившейся формы и снова разбить её на части. Мы можем дробить предметы на всё более и более мелкие части, и никогда не найдём того сущностного элемента, который определял бы форму в её текущем или предыдущем состоянии. В этом весь смысл: самим убедиться, что никакая форма – будь то форма в обычном восприятии или форма, разделённая на части, – не имеет неотъемлемо присущей ей идентичности. Все формы пусты и лишены какого бы то ни было внутренне присущего им смысла. Ценность формы и её смысл возникают в нашем восприятии, а не существуют внутри самой формы. Вот почему мы говорим: «Форма есть пустота». А поскольку пустотность допускает любые возможности, мы говорим: «Пустота есть форма».

Чтобы использовать эту информацию на пути, мы должны оставить свой привычный подход к форме и добавить в уравнение осознание пустотности. В этом случае нашей задачей становится сделать это осознание стабильным ради нашей собственной пользы и пользы других. Это приходит с медитацией.

## **Вторая стадия медитации на пустотности**

Вторая стадия медитации на пустотности связывает прозрение с медитацией шаматхи. Здесь пустотность становится объектом нашего осознания. Предположим, что перед нами стол. Вместо того чтобы использовать в качестве опоры осознания форму, мы соединяем осознание с непостоянством и начинаем предоставлять пространство не имеющим плотной основы элементам стола. Мы можем представить атомы, не видимые нашему глазу, или же вообразить, как стол разрушается в результате гниения дерева или сгорает в огне подобно дровам. В таком случае на что же мы смотрим? Что возникает, когда распадается, изменяется, исчезает форма? Мы можем положить на стол цветок и представить, что смотрим на него словно на запись, выполненной с помощью покадровой съёмки, так что трёхнедельный срок жизни тюльпана разворачивается за три минуты. И вновь цель заключается в том, чтобы понять, что наше восприятие обусловлено и зависит от относительной реальности. Нам нужно убедить себя, что наше обычное восприятие крайне ограничено. Исследование перемен и непостоянства может оказаться доступным способом изменения наших привычек восприятия.

Однако перемены и непостоянство – это ещё не вся история. Я говорю это потому, что когда мы исследуем объекты, в форме которых происходят тонкие изменения, мы можем решить, что нечто в действительности существует от мгновения к мгновению. Но эти вещи, так ярко возникающие в настоящем мгновении, сами являются проявлениями пустотности.

На второй стадии мы впервые ощущаем вкус изменчивых, текучих качеств феноменов. Если мы случайно бросим взгляд на дерево в безветренный день, оно может показаться неподвижным. Если же мы сосредоточим на нём свой взгляд, то сможем заметить какие-то очень небольшие движения, например колыхание листьев от дуновения, созданного взмахами крыльев воробья. Довольно скоро мы начнём видеть, что дерево живо, оживает в движении. Мы также можем использовать в качестве опоры для шаматхи здание и представить, как оно разрушается подобно заброшенному сараю. Постарайтесь установить связь с активностью изменения, благодаря чему формы лишатся своей плотности.

В случае обычного осознания, когда мы смотрим на дом или стол, это, как правило, сужает наше видение. У нас словно резко сужается поле зрения, в результате чего может остаться лишь небольшая часть общей картины. Когда мы медитируем на пустотности, мы не проваливаемся в пустоту отсутствия переживаний – на самом деле отпадают наши цепляние, фиксация и жёсткие убеждения о нас самих и окружающем нас мире. Иными словами, мы начинаем видеть вещи такими, какие они есть, а не такими, какими мы привыкли их воспринимать. Мы отбрасываем предвзятые мнения, идеи и внушённые нам ценности и просто видим. Тибетцы говорят: «Мы словно снимаем шляпу». Мы удаляем слой предубеждений и застывших идей и переживаем реальность свободно от этих ограничений.

Когда мы знакомимся с заблуждением о плотности, например такой, которая якобы присуща столу, формы обычно теряют свою важность, что в свою очередь помогает разрушить оковы цепляния и привязанности. Обычно стол вызывает в нас реакцию, нагруженную ценностями: хороший это стол или плохой, красивый или уродливый, дорогой или дешёвый. Наше внимание вылетает из ума-тела к объекту. Когда наше внимание поселяется в объекте, владыкой ума становится субъективное восприятие. Селдже Ринпоче называл это проектором. Проектор – это хозяин, а мы просто рабы проекций, устремляющиеся к тому, что мы определяем как привлекательное, и прочь от того, что мы находим непривлекательным. Однако, используя пустотность как опору для осознания, мы становимся господами восприятия. Мы больше не отвечаем на окружающие нас формы теми реакциями, которые навязывают нам привычки восприятия и условности.

Осознание пустотности стола, дома, домашнего животного или красного кабриолета стирает тот клей, который обычно заставляет наш ум прилипнуть к объекту. Благодаря этому осознанию объект теряет приписанную ему выдуманную ценность. Восприятие больше не помыкает нами. Теперь мы свободны со спокойным умом наслаждаться качествами объекта. Мы можем наслаждаться его цветом, формой и запахом, не теряя равновесия из-за страстного желания, осуждения или зависти. Медитация на пустотности напоминает разглядывание своего отражения в зеркале. Мы совершенно отчётливо видим нечто. Но это нечто не реально. Оно непостоянно, не является чем-то реально существующим или независимым.

Когда Селдже Ринпоче давал мне учение о различных мирах, я застрял на идее, что миры адов и миры будд – это ментальные конструкты, тогда как мир людей существует в реальности. Однажды я спросил его:

– Если чистая земля будды – это лишь состояние ума, тогда это просто идея. А если это просто идея, почему мы превращаем её во что-то реальное, со всеми этими изображениями, красками и особыми молитвами? Зачем мы придаём ей плотность? И что мне ещё более непонятно – так это то, почему мы говорим о ней как о чём-то реальном, хотя иногда называем её ментальным конструктом?

Тогда Селдже Ринпоче спросил меня:

– Что ты думаешь о моём молитвенном барабане? Реален он или нет?

– Конечно реален, – ответил я ему.

– Чистые земли будд подобны этому молитвенному барабану, – сказал Селдже Ринпоче.

– То есть земли будд действительно где-то существуют? – спросил я.

– Нет, – ответил он.

– Вы утверждаете две вещи, которые противоречат друг другу, – сказал я ему.

– Да и нет – это нормально. Чёрное и белое – это нормально. На самом деле этот молитвенный барабан одновременно является ментальным конструктом и существует.

– Но я могу прикоснуться к этому молитвенному барабану, – сказал я. – Вы прикасаетесь к нему. Когда вы крутите его, он издаёт звук. Как он может быть состоянием ума?

– Он ничем не отличается от молитвенного барабана, привидевшегося во сне, – сказал Селдже Ринпоче. – Если во сне ты видишь молитвенный барабан, на самом деле его не существует, однако во сне ты всё равно можешь использовать его. Даже этот мир – ментальное построение. Даже Селдже Ринпоче – это ментальное построение.

Молитвенный барабан, подобно телу – и даже телу Селдже Ринпоче, – это конструкция, состоящая из множества частей. Сколько бы частей мы уже ни видели, нужно идти дальше. Мы не останавливаемся на нескольких частях – на руках, ногах и органах. Мы идём дальше до тех пор, пока не постигнем пустотность всех феноменов. В силу этой абсолютной пустотности может возникнуть реальность формы Селдже Ринпоче, а также молитвенного барабана и всех остальных феноменов. Однако теперь нам известно, что характеристиками их «реальных» форм являются пустотность и взаимозависимость. Мы смещаем своё видение и приводим его в соответствие с реальностью – такой, какая она есть за пределами условных, выдуманных версий.

### **Третья стадия медитации на пустотности**

Третья стадия медитации на пустотности определяется непосредственной реализацией. Теперь чувства полностью пропитаны мудростью чистого восприятия: невыдуманной, обнажённой, запредельной любым предубеждениям. Это непосредственное переживание возникает с практикой медитации прозрения.

Вообще говоря, существуют две формы медитации прозрения. В рамках первой мы логически анализируем заданную тему, например убеждение, что «я» обладает истинным существованием. Мы анализируем концепцию, чтобы понять, имеет ли она смысл. Мы часто обнаруживаем, что наши идеи не выдерживают аналитической проверки. Наши идеи часто не проходят проверку даже в рамках своей собственной логики. Как только мы очищаем свой ум от захламляющих его искажённых воззрений, возникает непосредственное переживание реальности, не прошедшее через искажающую линзу наших убеждений и предположений.

Вторая форма медитации прозрения, практика которой широко распространена в тибетских буддийских традициях махамудры и дзогчен, а также в так называемой тибетской ваджраяне, связана с прямым исследованием переживания. В ходе этой медитации такой простой вопрос, как «Есть ли в моём переживании что-либо устойчивое и неизменное?», ведёт к внутреннему исследованию. Мы приходим к ответу не путём логического мышления, а через непосредственное наблюдение за своими переживаниями в настоящем моменте.

В результате этого исследования мы обнаруживаем в себе то, чего не могли разглядеть прежде, и в конце концов приходим к видению пустотной природы всех феноменов. На этом этапе глаза непрерывно видят единство видимости и пустотности, уши постоянно слышат единство звука и пустотности, осязание постоянно ощущает единство формы и пустотности и т. д. Прямое переживание пустотности всего, что мы воспринимаем, устраняет двойственность относительной и абсолютной реальности. Сансара и нирвана становятся одной нераздельной реальностью.

### **Хорошие новости о прекращении страдания**

Тот факт, что я страдаю сегодня, не означает, что я должен страдать вечно. Источником возможности освободиться от страдания является сама пустотность. Пустотная по своей сути природа всех феноменов делает возможными изменения. Если бы здания имели неотъемлемо присущие им неизменные качества, они бы никогда не разрушались, но в конце концов они всегда разрушаются. Нам это известно. То же самое происходит с нами: мы вырастаем, стареем и умираем. Эта способность к изменениям позволяет нам трансформировать наше восприятие, переходя от неведения к мудрости, а также переживания – переходя от страдания к счастью.

Прежде чем мы вступим на путь, мы должны осознать, что можем положить конец страданию, иначе у нас не будет понимания того, зачем мы делаем то, что делаем. Пустотность подобна топливу в автомобиле. Если мы выедем на дорогу, не заправившись, наша машина не сможет нас никуда отвезти. Если мы по-прежнему крепко держимся за спутанность мыслей, подпитываемую фиксацией на эго, концепциями и заблуждениями о форме и постоянстве, мы не можем по-настоящему вступить на путь. Пустотность всех феноменов позволяет нам меняться, отпускать и двигаться в направлении реальности большей истины и большей ясности. Теперь мы можем начать процесс исследования того, кем мы на самом деле являемся и как на самом деле устроен мир.

Общепринятое видение того, как положить конец страданиям, обычно связано с манипулированием внешними обстоятельствами. Если кто-то – родственник, начальник или сосед – выводит нас из себя, мы избегаем этого человека: мы можем развестись, найти другую работу или переехать. Если на наше место начинает претендовать кто-то из наших подчинённых, мы можем его уволить. Если нам не нравится наш дом, мы покупаем новый. И всё же проблема не во «внешних» обстоятельствах. Многие суровые обстоятельства, такие как авиакатастрофы, лесные пожары и землетрясения, нам неподвластны.

Однако ощущение собственного несчастья по сути своей не связано с этими обстоятельствами.

Будда завершил свой поиск осознанием того, что неудовлетворённость, страдание, которое создаём мы сами, и даже естественное страдание возникают в уме. Он обнаружил, что мы можем расширить своё ограниченное видение от эмоций, мыслей и воспоминаний до чистого осознания, лежащего в основе всего, что мы переживаем. Как только это происходит, заблуждения и страдания могут трансформироваться в мудрость и сострадание. Это так радикально отличается от общепринятых взглядов, что требует времени на осмысление.

Есть одна старая буддийская история о человеке, путешествовавшем по миру босиком. Чтобы защитить свои израненные и кровоточащие ноги, он собирал шкуры животных, которыми выстилал свой путь, – по кусочку за раз. В один прекрасный день он покрыл шкурами свои собственные ноги, и поверхность всей земли стала для него гладкой. Постигание истины непостоянства мгновенно отсекает все наши ложные проекции, разрушая сам фундамент страдания и превращая сансару в нирвану. Отсутствие понимания пустотности обрекает нас на безнадёжные попытки достичь комфорта, кусочек за кусочком закрывая от себя весь мир.

Нёнд्रो помогает интегрировать постижение пустотности со всем, что проявляется в нашем переживании настоящего мгновения. Однако большую часть времени, развивая в ходе выполнения нёнд्रो любящую доброту, сострадание и преданность, мы по-прежнему функционируем в рамках относительного, двойственного «я». Например, «я» принимаю прибежище, чтобы помочь «другим». Однако шаг за шагом мы приближаемся к абсолютному воззрению.

В следующих главах мы исследуем то, как прибежище связывает нас с просветлением, а бодхичитта помогает ослабить фиксацию на наших собственных потребностях и желаниях; как практика Ваджрасаттвы помогает нам очищаться от негативности, пока мы не осознаём чистоту пустотности; как практика подношения мандалы позволяет отдать всё и получить ещё больше благодаря видению бесконечного богатства нашей истинной природы; и как гуру-йога позволяет нам наконец увидеть самих себя и весь мир через призму чистого восприятия. С нёнд्रो мы отправляемся в путешествие, ведущее нас обратно к самим себе, но возвращаемся домой с новым ощущением самих себя. Углубление осознания пустотности и распознавание нашей собственной природы будды сливаются в единый процесс.

## **Часть третья**

### **Четыре особые базовые практики**



Поле прибежища, часто называемое Древом прибежища и изображающее основных божеств и исторические фигуры, связанные с монастырём Палпунг в Восточном Тибете, резиденцией Тай Ситу Ринпоче

## 8. Первая особая практика: принятие прибежища



## Часть 1

### Принятие прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе

Когда я и мой брат Цокньи Ринпоче были маленькими, мы притворялись важными ламами, подражая нашему отцу и другим учителям. Так мы играли: притворялись, что сидим на тронах, что проводим ритуалы с воображаемыми колокольчиками и барабанами, и распевали не имеющие смысла слоги. Буддизм казался повседневной социальной активностью, однако лишь когда я принял прибежище в начале моего первого долгого ретрита под руководством Селдже Ринпоче, у меня появилось ощущение, что я возвращаюсь домой, возникло острое чувство принадлежности Дхарме.

В то же время я был очень далеко от всех, кого я любил и кто любил меня, и немного тосковал по дому. Селдже Ринпоче сказал мне: «Все тоскуют по дому, поскольку наш настоящий дом внутри нас, и пока мы не осознаем этого, мы будем искать утешения снаружи. Вопрос в том, в правильном ли направлении мы идём к своему дому. Принятие прибежища позволяет нам начать движение в правильном направлении».

Принятие прибежища – это первая из четырёх особых базовых практик, также называемых «внутренними» нёнд्रो. Четыре мысли, или «внешние нёндро», – это исследование привычек, заставляющих нас вращаться в круговороте заблуждений и неудовлетворённости. Мы видим, что – в какой бы ситуации мы ни находились, от адов гнева до пятизвёздочных курортов, – действительно положить конец страданию мы сможем лишь тогда, когда согласимся: искать опоры во внешних феноменах бесполезно. Мы должны отречься от вводящих в заблуждение привычных тенденций, определяющих наше отношение к миру явлений. Итак, теперь мы развили убеждённость, мотивацию и намерение положить конец страданию, но у нас всё ещё нет нужных инструментов. Возможно, мы видим в своей изначальной природе источник устойчивого счастья, однако пока переживание нашей собственной изначальной добродетели не станет устойчивым, такое видение остаётся практически бесполезным интеллектуальным построением.

Внутренние нёндро дают нам инструменты и методы, позволяющие распознать нашу собственную природу будды или по крайней мере увидеть её проблеск. Мы очищаем алмаз от грязи.

### Смысл прибежища

Все мы принимаем прибежище в разных вещах, так что в данном случае мы снова работаем над тем, чтобы трансформировать свои обычные тенденции в искусные средства духовного развития. Все мы считаем, что определённые отношения, места или активности дают телу и уму ощущение безопасности и защищённости. Даже невротические или болезненные привычки, такие как поедание больших количеств шоколада или навязчивое хихиканье, могут работать как щит, отгораживающий нас от чувств тревоги и уязвимости.

Бывает, что ощущение прибежища становится очевидным лишь тогда, когда это прибежище исчезает или оказывается под угрозой. Например, одна подруга из Америки рассказала мне, что утром 9 сентября 2001 года увидела по телевизору, как первый самолёт врезался во Всемирный торговый центр. Потом был второй самолёт. В новостях объявили, что это террористическая атака. Однако она продолжала спокойно смотреть телевизор до тех пор, пока не объявили об атаке на Пентагон. Тогда она испугалась и расплакалась. Она рассказала мне: «Много лет каждое утро я повторяла: „Принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе“. Но оказалось, что я также приняла прибежище в Пентагоне, в военной мощи Америки и её способности защитить меня. До 9 сентября я и понятия не имела, что жду защиты от Пентагона».

Большинство из нас хранят в своих сердцах и умах отношения или места, которые считают своей тихой гаванью. Хотя такие внешние прибежища обычно рано или поздно нас разочаровывают, мы признаём свою условную потребность в безопасности, поскольку она помогает нам найти место, с которого мы можем начать практику прибежища. Мы устанавливаем связь с привычными чувствами, но смещаем фокус. В практике Дхармы мы принимаем прибежище в самих себе, в неотъемлемо присущей нам способности быть счастливыми, пробудиться, в заложенной в нас заботе о других. Мы принимаем прибежище в устойчивом, надёжном уме осознания.

Принимая прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, мы используем внешние изображения, концепции и символы, чтобы установить связь с нашими внутренними просветлёнными качествами. Мы принимаем прибежище в нашей собственной добродетели, в нашей готовности отпустить фиксацию на эго и стать более полезными для других. Чем больше мы верим в то, что внутренние ресурсы достаточно надёжны, чтобы обеспечить устойчивое счастье, тем больше ослабляем свою зависимость от ненадёжных феноменов. В конце концов мы растворяем концептуальную двойственность между внешним и внутренним, относительным и абсолютным, внешним буддой и внутренним буддой. Но для начала мы признаём свои обычные прибежища.

### **Обычные объекты прибежища**

Давайте для начала зададимся вопросом: «В чём я ищу счастье? Где я ищу безопасность и комфорт?» В любви, в общественном положении, на фондовом рынке? Наша машина может сломаться, наша компания может объявить о банкротстве, наш партнёр может уйти. Наше идеальное здоровье обязательно ухудшится, а наш любимый человек непременно умрёт. Фондовый рынок то растёт, то падает; репутация то улучшается, то ухудшается; здоровье, богатство, отношения – все эти сансарические прибежища переживают взлёты и падения. Когда мы возлагаем на них свои надежды, наш ум начинает метаться вверх, вниз и в стороны подобно флагу, колышущемуся на ветру.

Один мужчина из Франции как-то рассказал мне, что его прежний учитель-тибетец отговаривал учеников от принятия монашеских обетов. Это по-настоящему меня удивило. Тогда он рассказал, что его учитель объяснял это так: «Большинство людей с Запада, надевающих одежды буддийского монаха, принимают прибежище в этих одеждах, а не в Будде, Дхарме и Сангхе». Я заверил его, что такое положение имеет место не только на Западе.

Мы живём с ощущением, будто нам чего-то недостаёт, и стремимся утолить эту жажду. Ум-обезьянка по привычке пытается с чем-нибудь слиться – особенно с другим человеком, чтобы устранить это настойчивое ощущение нехватки. И всё же сансарические прибежища непостоянны по своей сути, и если мы полагаемся на постоянство там, где его никогда не было, к нашей потере примешиваются чувства гнева и ощущение, что нас предали.

Давайте поработаем с концепцией ненадёжных прибежищ посредством медитации.

### **Медитация на ненадёжных прибежищах**

- Сядьте в удобную позу, держите спину прямо.
- Глаза можно держать открытыми или закрытыми.
- В течение нескольких минут посидите в открытом осознании.
- Теперь вспомните обычный объект, на который вы полагаетесь в своей повседневной жизни, такой как холодильник или машина. Используйте этот объект как опору для медитации шаматхи.

- Теперь представьте, что утром подходите к холодильнику за своим органическим апельсиновым соком или в конце дня – за холодным пивом. Или же пусть в вашем осознании будет ситуация, когда вы садитесь в машину, чтобы поехать на работу или отвезти ребёнка в школу. Побудьте с этим осознанием. Постарайтесь не втягиваться в историю. Если это произошло, вернитесь к осознанию.
- Посмотрите, удастся ли вам установить связь с предположениями о том, что объекты будут там, где вы ожидаете, что они не сломаны и не украдены. Попробуйте выяснить, как вы начали полагаться на этот объект и почему вы принимаете это как должное. Попробуйте установить связь с ощущением комфорта, создаваемым привычностью этого объекта.
- Теперь представьте, что вы направляетесь к своему объекту, но не обнаруживаете его. Исследуйте свои чувства. Если вы попадаетесь на удочку истории, например, через десять минут обнаруживаете, что всё ещё мечтаете написать заявление о краже в полицию, просто попытайтесь вернуться к своим чувствам и позвольте своему осознанию быть с эмоциональной реакцией, какой бы она ни была: сильным гневом, раздражением, замешательством, отчаянием или тревогой.
- В завершение покойтесь в открытом осознании.

Что вы почувствовали? Смогли ли вы обнаружить свою первоначальную реакцию на неоправдавшиеся ожидания? Эмоции также могут стать привычными прибежищами. Гневные реакции, самодовольство, а также поиск виноватых могут превратиться в привычные прибежища. Если гнев укрепляет ваше ощущение идентичности, вы можете возвращаться в это состояние в поисках укрытия, подобно тому как другие люди возвращаются в свои дома. Возможно, вы привыкли поддаваться замешательству и просить других людей прийти вам на помощь. Хроническая беспомощность может стать прибежищем, способом отстраниться от мира и от своих обязанностей. Прежде чем начинать эту практику, весьма полезно выяснить, от каких прибежищ вы зависите, поскольку такое исследование может по-настоящему вдохновить вас развернуться в другую сторону.

Принятие прибежища не защитит нас от проблем, существующих в мире. Оно не спасёт нас от войн, голода, болезней, несчастных случаев и других трудностей. Вместо этого оно предоставляет нам инструменты для трансформации препятствий в возможности. Мы учимся по-новому относиться к трудностям, и это спасает нас от замешательства и отчаяния. Дорожные пробки никуда не исчезнут, но мы можем не реагировать на них громкими сигналами и руганью. Нас может поразить болезнь, но мы можем по-прежнему встречать новый день с радостной благодарностью за то, что всё ещё живы. В конечном счёте мы полагаемся на лучшие части своего существа, чтобы защитить себя от этих невротических тенденций, создающих неудовлетворённость. Это позволяет нам жить в мире с большей лёгкостью и не нуждаться в поддержке ненадёжных обстоятельств, чтобы чувствовать себя защищёнными.

### **Принятие плода как пути**

В рамках следующих практик нёндرو, а также всех практик, выполняемых после нёндру, наш путь зиждется на понимании того, что пробуждение нам доступно. Чтобы достичь пробуждения, мы принимаем плод как путь. Просветление – это плод нашего пути. Наша цель – распознать то, чем мы уже являемся. Просветление – это синоним состояния будды, реализации, пробуждения, освобождения, – все эти различные слова обозначают нашу конечную цель. Мы хотим пробудиться ради блага всех живых существ, чтобы они также смогли постичь свою собственную пробуждённую природу, и к этим существам относимся и мы сами.

С этого момента в своей практике нёндرو мы входим в контекст просветлённых существ, живых гуру и надёжных источников благословений. Самое главное, что мы входим в этот контекст с осознанием того, что мы, в сущности, воплощаем те же качества, что и будды. Мы больше не используем обыденные, мирские феномены в качестве объектов осознания. Например, мы по достоинству оценили свои человеческие качества, когда сравнивали себя с другими существами, такими как коровы. Хотя коровы обладают природой будды, они не знают её, не могут распознать её, а их действия не могут исходить из места реализации. По этим причинам коровы не могут принести живым существам такую же пользу и дать такие же благословения. Таким образом, использование силы воображения для воссоздания коровы и воссоздания будды не создаёт одинаково полезного контекста для нашей практики. Именно поэтому мы используем обычные человеческие инстинкты, чтобы усилить своё внимание к выдающимся существам, и представляем Древо прибежища, наполненное существами, воплощающими в себе сверхъестественную мудрость.

Термин «просветление» не имеет неотъемлемо присущего ему визуального или словесного выражения, и всё же слова и формы способствуют нашему пониманию. В практике принятия прибежища мы встречаем Будду Ваджрадхару небесно-синего цвета. Небо само по себе просторно, обширно, безгранично. Это символ абсолютного, то есть пустотности или просветления. Все элементы изображения Ваджрадхары: украшения, ритуальные объекты, положение его ног и рук – что-то символизируют. Все они указывают на такие концепции, как мудрость, сострадание и ясность, которые невозможно выразить через слова или визуальные образы. Так что мы используем символы, ритуалы, цвета и т. д. Мы задействуем их, чтобы расширить границы вселенной, которые мы сами для себя установили. В ваджраяне мы используем эти изображения, чтобы получить доступ к изначальным качествам, похороненным под слоем концепций и языка, условностей и привычек. Мы принимаем пробуждённое состояние как средство на пути. Мы не практикуем с целью достичь просветления – мы практикуем, чтобы осознать, что мы уже просветлённые. Практика является выражением пробуждённого «я». Какими бы фантастическими и необычными ни казались тибетские изображения, они всегда проявляют скрытые, не распознанные или не осознанные аспекты нас самих. Всё, что «там», на самом деле «здесь». Весь путь – это сдвиг в восприятии.

### **Внешние и внутренние прибежища**

Мы работаем с двумя видами прибежища: внешними и внутренними. Работая с внешними, или относительными, прибежищами, мы видим Будду, Дхарму и Сангху как нечто находящееся снаружи. Эта двойственность, несомненно, более надёжна, чем обычные прибежища, однако она приносит лишь ограниченную пользу. До тех пор пока Будда находится где-то вовне, а не у нас в сердце и уме, мы не увидим истинного будду – пустую ясность нашего собственного чистого осознания. Внутреннее прибежище помогает нам совершить скачок от будды снаружи к будде внутри.

При работе с внутренним, или абсолютным, прибежищем двойственность между внешним и внутренним растворяется. В конце концов мы начинаем полагаться на самих себя, на нашу собственную природу будды и на наши собственные пробуждённые качества. Очищение – это процесс, в ходе которого эти качества становятся всё более доступными, что позволяет нам интегрировать их в нашу повседневную жизнь. С практикой мы распознаём в себе того самого будду, в котором принимаем прибежище. В этом сущность практики.

Само желание принять прибежище указывает на природу будды. Мы принимаем прибежище, чтобы стать счастливее, освободиться от страдания, почувствовать большую защищённость и устойчивость. Почему мы говорим, что само это желание отражает природу будды? Потому что мы никогда не принимаем страдание как нормальное или естественное условие человеческого существования. Насколько бы мы ни были несчастны, возникает желание

освободиться от этого несчастья. Где источник этого желания? Чем объяснить интуитивное знание о том, что освобождение от дуккхи возможно? Неотъемлемо присущей нам самим мудростью. Тот факт, что мы интуитивно знаем – наше ощущение несчастья возникает из-за отсутствия равновесия, оно не является нашим истинным «я» и может быть устранено, невозможно объяснить ничем иным. За это отвечает наша природа будды. Она подобна внутреннему компасу, который постоянно, вне зависимости от того, какие мучения и какую боль мы испытываем, помогает нам поддерживать ориентацию на удовлетворённость.

Все существа обладают интуитивным интеллектом. Прикоснитесь к червя, и он свернётся кольцом. Такова мудрость червя. Всё живое в той или иной степени обладает мудростью бегства. Самозащита – это форма сострадания. Все существа хотят счастья. Они не хотят страдать и не хотят умирать. Это семена любящей доброты и сострадания. Когда мы развиваем сострадание ко всем живым существам, мы включаем в их круг и себя; мы желаем, чтобы все живые существа были в безопасности. Если бы природы будды не существовало, того, что мы определяем как страдание, тоже не существовало бы. Страдание выражает нашу оторванность от природы будды, и пока мы не устраним этот разрыв, страдание отдельного и неполного «я» будет сохраняться.

Некоторые люди рассматривают природу будды как некий объект. Она практически принимает качество физической материи, и метафоры, которые мы используем, могут подпитывать такое неправильное понимание. Когда мы говорим о природе будды как об алмазе или внутреннем компасе, может показаться словно это физический орган наподобие сердца или лёгких. Это не так. Она больше похожа на горчичное масло, полностью пропитывающее каждую частицу горчичного зерна, но обнаруживающее себя лишь тогда, когда зерно выжимают, устраняя грубую материю. И всё же масло никогда не было отдельным от зерна и не занимало никакого конкретного места внутри зерна. Мы получаем масло в процессе отжима, или, можно сказать, очищения, и всё же то, что мы получаем, было всегда.

## **В Будде, Дхарме и Сангхе я принимаю прибежище**

Принятие прибежища в Трёх драгоценностях является выражением самой основной, фундаментальной связи с буддизмом. Мы посмотрели в лицо ограничениям сансары и готовы к переменам. Мы не можем отречься от соблазнов сансары мгновенно, однако этот обет помогает нам укрепиться в наших намерениях. Он напоминает нам о том, что истинно, что реально, – как в мире, так и в нас самих.

### **Принятие прибежища в Будде**

Внешний смысл принятия прибежища в Будде связан с Буддой Шакьямуни, историческим буддой, жившим в Индии две тысячи шестьсот лет назад. Мы называем его пробуждённым – тем, кто вышел за пределы любого двойственного деления и концепций, за пределы всех форм заблуждения и страдания. Его просветление и учения продолжают наполнять смыслом все буддийские практики и учения всех школ. Но в ком же принял прибежище сам Будда? Мы знаем, что отец Будды, царь Шуддходана, искал защиты в политической власти и социальном положении. Мы знаем, что попытки царя связать своего сына жизнью домохозяина посредством соблазнов чувственными наслаждениями потерпели неудачу. Пробравшись мимо стражей, охранявших дворец, Сиддхартха (имя, данное ему в семье) вступил в жизнь ищущего, приняв прибежище в лесах и пещерах, а также в учителях, достигших мастерства в аскетических практиках. Однако шесть лет спустя он отказался от аскезы так же, как когда-то отверг путь своего отца и ритуалы жрецов-брахманов, в руках

которых находилась власть. Когда Сиддхартха сел под деревом бодхи, он принял прибежище в самом себе. Полагаясь на своё чутьё, а также на годы тренировок и опыта, он оставил все традиции с намерением освободить свой ум от самых корней страдания.

Важно использовать данную модель опоры на самого себя, но также важно не злоупотреблять ею. Мы не можем отбросить учения Будды во имя творческой автономности и не можем просто следовать за Буддой, как утята за уткой. Мы не отказываемся от истинной веры, но и не позволяем себе верить слепо. Мы опираемся на обычную человеческую привычку возлагать надежду на исключительные источники защиты и используем Будду – его учения и его пример – как источник вдохновения.

Когда мы слышим совет, исходящий от того, кого мы очень уважаем, например, от великого учёного, знаменитого романиста или кинозвезды, эти слова оказывают на нас колоссальное воздействие, в то время как те же самые слова, сто раз повторённые нашими сверстниками или родителями, могут не иметь никакого эффекта. Так работает сила убеждения. Когда говорит тот, кого мы считаем особенным, мы слушаем с повышенным вниманием и доверием. На начальном этапе эти естественные тенденции направляют нашу практику прибежища. Мы используем изображения, слова и действия просветлённых существ, чтобы усилить свою преданность и восприимчивость. Представляя перед собой просветлённых существ, мы склоняемся перед ними и читаем молитвы и мантры с бóльшим энтузиазмом, чем если бы представляли перед собой обычных существ. Мы принимаем прибежище в руководстве и словах Будды, олицетворяющего всех просветлённых существ. Мы используем внешнего будду, чтобы принять прибежище в своём внутреннем будде. Но как определить просветлённые качества?

### **Три безмерных качества: мудрость, любовь и сострадание, просветлённая активность**

Просветлённые качества, являемые буддой, – это безмерная мудрость, безмерные любовь и сострадание и безмерная просветлённая активность. Почитая будд, мы признаём и высоко ценим то, что они олицетворяют просветление. Семена этих качеств уже существуют в нас, но мы развиваем их посредством поклонения и преданности.

#### **Безмерная мудрость**

Безмерная мудрость имеет два аспекта: относительный и абсолютный. Абсолютная мудрость означает прямую реализацию пустотной, иллюзорной природы всех феноменов.

Относительная мудрость напоминает нам о том, что будда не просто «оттягивается» в нирване и думает: «Всё замечательно, никто не страдает, мне ничего не нужно делать».

Относительная мудрость означает, что будда знает нашу относительную реальность, знает о наших страданиях, неврозах и заблуждениях, нашем замешательстве, концепциях и нечистом восприятии. Слово «безмерный» указывает на то, что нет ничего такого, что было бы за пределами восприятия будды.

#### **Безмерные любовь и сострадание**

Они похожи на безмерную любовь матери к своему ребёнку. Она любит ребёнка больше, чем себя. Это безграничная любовь. Мы подобны детям будды. Любовь и сострадание могут быть ограничены концепциями, но безмерная, беспредельная любовь существует за пределами концепций.

#### **Безмерная просветлённая активность**

Здесь речь идёт о бесчисленных способах помощи, которую оказывает нам будда. Однако каждый день миллионы людей страдают от стихийных бедствий, финансовых кризисов,

проблем в романтических отношениях, проблем с умом-обезьянкой, и кажется, будто будда махнул на всё это рукой. Сам Будда Шакьямуни сказал, что будда может создать идеальные условия для устранения дуккхи, раскрыв перед нами путь Дхармы. Однако ответственность за создание причины для того, чтобы это произошло, лежит на нас. Для этого мы выполняем практику. Будды всегда рядом, но мы не всегда готовы к тому, что они предлагают. Они могут открыть дверь и зажечь свет, но если мы не войдём в дверь, то останемся в темноте.

### **Принятие прибежища в Дхарме**

Когда я был ребёнком, я часто слышал, как мой отец говорит об удивительных качествах Будды. Однажды я спросил:

– Если Будда такой великий, прекрасный и идеальный, почему он не может вылечить всех больных людей? Почему он просто не возьмёт всех попрошайек Катманду и не отправит их в чистые земли?

– Карма, – ответила мой отец. – Все должны работать со своей собственной кармой. Никто, даже Будда, не в состоянии изменить нашу карму.

Я не хотел отступать так быстро и спросил:

– Если Будда не может помочь страдающим, зачем все эти люди совершают простирания, начитывают мантры и делают подношения?

– Они меняют свою собственную карму, – объяснил отец. – Только ты сам можешь изменять старую или создавать новую карму. Будда не может за тебя этого сделать, но это может сделать практика Дхармы. Мы молимся Будде, но, даже несмотря на то, что Будда не может изменить нашу карму, это делает сама молитва. Видение просветлённых качеств Будды приближает нас к видению этих качеств в нас самих. Так практика Дхармы позволяет нам начать играть активную роль в изменении нашей собственной кармы. Начинает меняться наше ощущение того, кем мы являемся.

Чтобы прекратить страдания, нам нужен величайший защитник, которым является Дхарма. Именно Дхарма действительно может спасти нас из сансары. Лишь следуя пути Дхармы, то есть посредством практики, мы можем достичь самореализации.

### **Принятие прибежища в благородной Сангхе**

Существуют два типа сангхи: благородная и обычная. Под благородной Сангхой понимаются бодхисаттвы, архаты и другие мудрецы, обладающие прямой реализацией и являющиеся держателями линии передачи учений мудрости. Обычная сангха – это члены сообщества практикующих. Оба типа играют важнейшую роль в нашем развитии, и всё же мы принимаем прибежище лишь в благородной Сангхе.

Пока мы пребываем в сансаре, важно принимать прибежище в том, что за пределами сансары, за пределами обычного. Нёдро – это процесс построения в воображении радикально нового образа жизни в мире. Вследствие этого мы поддерживаем ориентацию на то, во что мы хотим вырасти. Мы должны тянуться выше.

Как правило, люди умаляют значимость обычной сангхи: Будда очень важен, Дхарма очень важна, а Сангха – это то, с чем приходится мириться. Однако именно внутри обычной сангхи, состоящей из монахов или мирян, можно хотя бы немного смягчить острые углы высокомерия и гордыни. У американцев, помешанных на автомобилях, есть хорошее выражение: «Там, где резина касается дороги». Представьте себе новую блестящую машину на помосте. Кажется, она совершенна. И всё же мы должны провести тест-драйв. Машина, никогда не выезжавшая из магазина, похожа на практикующего, повторяющего прекрасные

слова о сострадании и отказе от эгоизма, но далёкого от возможности провести тест-драйв своих намерений и устремлений.

Пройдут ли наши идеалы бодхисаттвы проверку настоящим общением с другими людьми? Проблемы внутри сангхи неизбежны, ведь мы говорим о непросветлённых людях, пытающихся ужиться друг с другом. Рано или поздно неминуемо случаются вспышки зависти, соперничества и гнева. Хотя отдельные практикующие обладают непросветлёнными умами, совершают непросветлённые действия и попадают в ловушку ложного понимания, обычная сангха всё же предоставляет лучшую возможность применить Дхарму на практике. У нас общие идеалы, общие цели, мы можем обратиться за руководством к линии преемственности учителей и текстам. Мы должны быть способны показать друг другу наши отражения в зеркале так, как этого не могут сделать остальные люди.

Сансарическая дружба обычно опирается на цепляние. Если другой человек нам полезен, мы пытаемся с ним подружиться. Когда же он становится бесполезным, мы можем попытаться дистанцироваться от него. Мы не пытаемся видеть подлинные качества друг друга и лишь используем других. Мы видим других лишь в связи с самими собой. Находясь в сангхе, мы верим, что ценности Дхармы всегда будут превыше всего. Это то же самое, что иметь веру в Дхарму.

## **Принятие прибежища в трёх корнях: гуру, йидаме и защитниках Дхармы**

В практике ваджраяны мы принимаем прибежище не только в Трёх драгоценностях – Будде, Дхарме и Сангхе, но и в так называемых Трёх корнях: гуру, йидаме (или медитационном божестве) и защитниках Дхармы. Гуру – это корень благословений, йидам – это корень свершений, а защитники – корень активности.

### **Принятие прибежища в Гуру**

Гуру, или учитель, имеет первостепенное значение в силу взаимозависимой связи между учителем и учеником. Будда, живший тысячи лет назад, не может вести нас к нашему состоянию будды так же эффективно и успешно, как гуру. Живой учитель воплощает мудрость линии передачи практики и выполняет функцию горящего светильника, обладающего достаточной энергией, чтобы воспламенить ум ученика. Если вы установите связь с учителем, то тоже загоритесь. Это называется передачей.

Передача, или благословение, приходит не только через формальные ритуалы и церемонии или через произнесение слов. Если учитель помещает свой ум в место реализации и учит из этого места, качество ума может быть выражено и сообщено, передано ученику, который готов его принять. Ученик может получить и начать воплощать воззрение, которое гуру передаёт через жесты, выражения лица, тон голоса и т. д. Живая линия передачи исходит от учителя, а не от исторического Будды. Для ученика учитель добрее Будды, поскольку он или она является коренной причиной нашего духовного созревания. Благословения приходят не только *от* гуру, но и *через* гуру, который воспринимается как живой будда, а также основной сосуд учений Дхармы и благородная Сангха.

Осознание и использование полезных качеств благословений гуру зависит от нашей преданности. Однако мы не пассивные получатели, подобные траве, на которую льётся дождь. Преданность делает нас восприимчивыми ко всему, что предлагает гуру. В отсутствие преданности мы подобны перевернутым кверху дном чашкам, в которые ничего нельзя налить.



В рамках нашей практики прибежища гуру понимается как личный учитель или проводник. Гуру также может называться учитель, даровавший нам передачу определённой практики. Обычный смысл слова «гуру» как другого – учитель находится там, наставляя ученика, находящегося здесь, – крайне важен, поскольку без учителя, без того, кого мы называем внешним гуру, мы, возможно, никогда не услышали бы ни слова Дхармы. В более глубоком смысле внешний гуру помогает нам установить связь со своим внутренним гуру, то есть с естественной мудростью нашего изначального ума, и именно в нём мы в конечном итоге принимаем прибежище. Это источник всего, чего, как мы обычно думаем, нам не хватает: спокойствия и умиротворения, прозрения и мудрости, сострадания и эмпатии. У нас уже есть всё, чего мы желаем. Внешний гуру подобен ключу, но, открыв дверь, мы обнаруживаем самих себя, истинного гуру.

### Принятие прибежища в йидамах

Медитационные божества, или йидамы, – это корень свершения. Когда мы вступаем с ними в отношения, просветлённые качества освещают наши собственные качества, помогая нам самим достичь реализации.

Каждый йидам указывает на определённый аспект просветлённого ума. Например, в ходе второй особой базовой практики мы сосредоточиваемся на медитационном божестве Ваджрасаттве, чтобы очиститься от своих негативностей. Если мы сосредоточиваемся на сострадании, то можем призвать Авалокитешвару, также известного на тибетском как Ченрезиг. В сущности, мы используем архетипическую проекцию просветлённого качества, чтобы увидеть своё собственное отражение в этом зеркале. Создав двойственную структуру в качестве искусного средства, мы затем вырастаем в свою просветлённую проекцию.

В ходе выполнения гуру-йоги, последней практики нёндра, а также в ходе практик, следующих за нёндра, мы устраняем двойственность и вселяемся в медитационное божество, чтобы углубить и прояснить наши внутренние качества, а также испытать переживание собственной пробуждённости в настоящем мгновении. На этой стадии своей практики мы начинаем с того, что подходим к йидамам в двойственном смысле, представляя их «снаружи», как часть поля просветлённых существ. В конце концов мы приходим к видению того, что божество и ум ученика никогда не были отделены друг от друга.

Мы называем йидамов символическими формами состояния будды, поскольку совокупность элементов их образов символизирует воззрения, которые мы используем на своём пути, и указывает на них. Например, шесть рук определённого йидама могут символизировать *парамиты* – шесть «совершенств», или видов добродетельного поведения, необходимых нам, чтобы перейти от сансары к нирване: щедрость, этика, терпение, усердие, медитация и мудрость. Четыре ноги могут символизировать Четыре благородные истины: истину о страдании, истину о причинах страдания, истину о прекращении страдания и истину о пути практики. Одно лицо символизирует *дхармакаю* – единство всех феноменов, в котором нет ни субъекта, ни объекта, ни двойственности, ни сансары, ни нирваны. Две руки символизируют мудрость и сострадание. Две ноги символизируют относительную и абсолютную реальности. Скрещённые ноги символизируют союз относительного и абсолютного.

Суть здесь в том, что вне зависимости от того, насколько странными могут вам показаться изображения с множеством голов, рук и ног, особенно если вы не знакомы с тибетской иконографией, эти формы всегда наделены смыслом. Более того, этот смысл напрямую отражает качества, которые вы уже воплощаете. Это символические способы отражения вашего собственного ума реализации. Помните: вы отворачиваетесь от сансарических прибежищ к самому подлинному источнику защиты. Что может быть надёжней вашей собственной природы будды?

Принимая различные формы – мирные, обогащающие, подчиняющие и гневные, йидамы помогают нам достичь наших целей. Такое разнообразие отражает разнообразие потребностей практикующих. Представьте себе родителей, использующих различные способы выражения своей любви и методы воспитания детей. Если доброжелательное и спокойное поведение не действует, родителю может потребоваться проявить гнев. Если ребёнок выбегает на дорогу, мать может повысить голос исходя из любви и заботы, или прибегнуть к наказанию. По этой причине у нас есть йидамы, связанные как с мирными, так и с гневными активностями.

Йидамы также выполняют обогащающие активности. Например, ребёнка могут наградить за достижения в учёбе, и эта награда укрепляет уверенность ребёнка и помогает взрастить его способности; или же поведение ребёнка, особенно старательно помогающего в работе по дому, могут одобрить посредством похвалы или подарка. Кроме того, существует активность власти, или то, что мы называем подчиняющей или завораживающей активностью. Это активность вдохновения. В Тибете родители часто приводили маленьких детей на встречу с ламами в надежде разжечь в их уме пламя вдохновения. Родители часто рассказывают или читают своим детям истории о героях их культуры или великих религиозных деятелях, руководствуясь представлением о том, что дети могут быть «очарованы» их благими поступками или достижениями. Эти божества из безграничного сострадания проявляются в любой форме, которая необходима, чтобы направлять существ таким образом, который лучше всего соответствует потребностям конкретного человека.

### **Принятие прибежища в защитниках Дхармы**

Защитники Дхармы – это корень активности. Это не будды, обладающие полной реализацией, а скорее бодхисаттвы из благородной Сангхи, искренне стремящиеся помочь живым существам распознать их собственную просветлённую природу. Защитники Дхармы подобны помощникам, ассистентам или подручным. К этим защитникам, или *дхармапалам*, относится множество различных типов просветлённых существ, включая *даков*, *дакини* и *махакал*. Со временем защитники стали хранителями Дхармы, или защитниками буддийских учений. Мирские защитники – это местные божества, или «народные боги», к которым люди обращаются с молитвами об урожае или о защите их местности от наводнений и бурь. Это непросветлённые существа, и их не следует путать с защитниками Дхармы, являющимися божествами мудрости, а также бодхисаттвами.

Традиционно защитников Дхармы называли служителями, однако современные люди связывают слова «служители» или «свита» с проявлениями царского этикета, который кажется устаревшим и, возможно, даже глупым. Хотя всё, о чём мы говорим, описывает проявления ума, нам не нужны изображения или слова, создающие лишние препятствия, поэтому мы должны выбирать такие выражения, которые нам помогают, а не мешают.

У нас может появиться необходимость встретиться с царём или президентом нашей страны, чтобы обсудить такие проблемы, как реформы здравоохранения или налоги на сельскохозяйственные угодья. Мы не ходим к главе государства, когда ломается наша машина или компьютер. Чтобы решить такие проблемы, мы обращаемся к помощникам – служителям, подручным и членам нашей свиты – к сёстрам и братьям или к соседям – с просьбой нас выручить. Мы также обращаемся к защитникам Дхармы с просьбами о помощи в устранении препятствий к достижению здоровья, богатства, мудрости и сострадания.

### **Четыре важных момента в практике прибежища**

Выполняя практику прибежища, мы удерживаем в уме четыре важных момента. Первый – это бодхичитта, определяющая нашу мотивацию. Каждый раз, начиная сессию практики, мы вновь утверждаем свои намерения, мотивацию и вспоминаем, для чего практикуем. Во-вторых, мы должны знать источники прибежища. Без этого мы просто повторяем слова, совершаем движения и издаём звуки, не получая от этого никакой пользы. В-третьих, мы должны знать, как практиковать. Хотя здесь даётся очень сжатая информация, она позволит нам ощутить вкус того, как развивается практика. Четвёртый важный момент – это практика без надежды и страха. На то, чтобы разобраться с первыми тремя моментами, понадобится время, но как только мы это сделаем, смысл слов «практика без надежды и страха» может сам собой стать для нас очевидным.

### **Первый важный момент: мотивация бодхичитты**

В молитве прибежища мы говорим: «Пусть заслуга, накопленная в силу моей щедрости и других добродетельных поступков, ведёт меня к состоянию будды на благо всех существ». Зачем мы принимаем прибежище? Не только ради собственного блага, но и ради всех живых существ. Намерение помочь всем существам достичь состояния будды является выражением бодхичитты, ума просветления. Осознание того, что страдание возникает в результате упования на ложные прибежища, даёт нам мотивацию принять прибежище ради всех живых существ, включая нас самих. Мы хотим познакомить всех существ с их истинным прибежищем, прекращающим страдания. Далее, вне рамок обсуждения этого аспекта работы с символами и смыслами Древа прибежища, будет представлен специальный раздел, посвящённый бодхичитте, поскольку она имеет первостепенную важность. А пока скажу несколько слов о значении соединения этого устремления с практикой принятия прибежища. В начале каждой сессии практики мы проверяем свою мотивацию. Мы практикуем не для того, чтобы устранить свои собственные страдания или достичь своего собственного просветления. Мы не думаем о том, что прибежище принесёт пользу лишь нам самим – мы думаем, что оно поможет всем живым существам. Это определяет нашу мотивацию. Бодхичитта – это не обычное сострадание. Бодхичиттой называется конкретное обязательство или намерение помочь всем существам достичь просветления. Мы не просто пассивно «желаем» всем просветления – мы активно, намеренно, энергично работаем ради достижения этой высочайшей цели. Это отражает высшее и чистое сострадание, поскольку оно устремляется к окончательному освобождению, которое есть не что иное, как просветление. Повторяя обет «принести пользу всем живым существам», мы также берём на себя обязательство превратить эти слова в активность.

Предположим, наша работа посвящена обучению заключённых тому, чтобы после освобождения они обладали навыками, позволяющими им жить на свободе. Мы определяем свою работу как сострадательную активность и желаем, чтобы заключённые преуспели в жизни за пределами тюрьмы. Но ради чего? Ради того, чтобы они вернулись к обычным страданиям замешательства и неведения? Разумеется, нет. Возможно, мы должны продолжать свою работу, но изменить намерение: «Я хочу помочь этим заключённым, чтобы они могли встретиться с обстоятельствами для духовного роста, которые приведут их к окончательному освобождению».

Здесь, как и во многих случаях обучения Дхарме, мы оказываемся в бесприоритетной ситуации: чем сильнее мы стремимся помочь другим в достижении просветления, тем больше развиваем свою бодхичитту, которая сама по себе разрушает условия, удерживающие нас в ловушке сансары. Это похоже на бездонный колодец желаний: чем сильнее мы хотим помочь другим, тем сильнее становится наше устремление и тем больше энергии у нас появляется для активностей, направленных на помощь. Чем больше мы освобождаемся от пут цепляния за эго, тем больше мы способны по-настоящему помочь

другим. Всё, что помогает нам ослабить фиксацию на эго, является величайшим даром, поскольку эго лежит в самом корне страдания.

Поскольку мы не просветлены, у нас не может быть стопроцентной бодхичитты. Но и пятьдесят процентов – это достаточно хорошо. Десять процентов – достаточно хорошо. На самом деле даже ноль процентов – это прекрасно. Само намерение отвечать живым существам с чистым сердцем бодхичитты уже замечательно. Ноль процентов – это намерение. Ноль процентов – это лучше, чем совсем немного, например один или два процента, поскольку ноль не содержит надежды или страха.

Когда я был маленьким, я думал: «Ладно, я могу узнать о пустотности. Я могу узнать о непостоянстве. Но бодхичитта? Тут и думать нечего. Бодхичитта – это такая огромная ответственность! Такая большая и сильная. Стремиться стать буддой, чтобы помочь всем живым существам!» Эта идея казалась мне слишком грандиозной. Слишком серьёзное обязательство. Пустотность и непостоянство – это тоже непростые идеи, но они не требовали такой ответственности, как бодхичитта. Мне казалось, что я недостаточно велик для такой большой ответственности.

В то время я не понимал, что помощь живым существам в достижении прекращения страданий – это на самом деле главная мотивация всех наших попыток перейти от заблуждения к ясности. Я не мог установить с ней связь, пока не понял, что это тоже постепенный процесс. Но когда это произошло, оказалось, что над бодхичиттой можно работать, не испытывая такой сильной подавленности. Я начал понимать, что, хотя мои способности ограничены, моё намерение может стать безграничным.

### **Второй важный момент: знание качеств источников прибежища**

Мы уже говорили о них в рамках обсуждения Будды, Дхармы, Сангхи, а также гуру, йидамов и защитников Дхармы. Сущностные качества, о которых стоит помнить, – это мудрость, безмерные любовь и сострадание, а также безмерные просветлённые активности.

### **Третий важный момент: как выполнять практику**

Начните с того, что примите хорошую, устойчивую позу сидя. Сидите с открытыми или закрытыми глазами и несколько минут покойтесь в открытом осознании. Когда ваши ум и тело немного успокоятся, начните представлять объекты прибежища. Я дам их описание, но, возможно, вам будет полезно также поместить изображение Древа прибежища на своём алтаре. Сегодня многие ученики хранят такие изображения на своих компьютерах.

#### **Визуализация Древа прибежища**

Представьте себе прекрасный пейзаж, великолепную чистую землю. Она может находиться над миром, в зелёных долинах или на романтическом острове наподобие Таити. Теперь примените эту атмосферу совершенного рая к своей визуализации Древа прибежища. Представьте в этой атмосфере нетронутое, чистое, голубое озеро, с поверхностью гладкой и прозрачной, как стекло. Из центра этого озера поднимается исполняющее желания дерево с пятью ветвями.

Ваши глаза наслаждаются видом птиц с изысканным разноцветным оперением. Ваш слух ласкает их воображаемое пение. Ваше обоняние услаждают ароматы распустившихся цветов. Прикосновение ветра ласкает вашу кожу. Используйте воображение, чтобы усилить чувственные удовольствия, а затем успокойте на них своё осознание. Это медитация шаматхи с ментальным объектом.

Теперь направьте своё осознание на озеро и дерево, исполняющее желание. Его прочный ствол (считающийся одной из пяти ветвей) поднимается до самого верха, и в четырёх направлениях от него тянутся четыре главные ветви. Все ветви усыпаны листьями, плодами и драгоценными камнями, заполняющими всё небо. Нижние листья образуют пышный свод. На каждой ветви покоится множество просветлённых существ – объектов, или источников, вашего прибежища.

### **Визуализация шести источников прибежища: Три драгоценности и Три корня**

Начните воссоздавать источники прибежища с коренного гуру, которого вам следует представлять как Ваджрадхару, поддерживая понимание того, что он воплощает всех просветлённых существ. Ваджрадхара, основная фигура, располагается в центре Древа прибежища. Под Ваджрадхарой располагается второй источник прибежища – йидамы, имеющие меньший размер. Теперь обогните Ваджрадхару справа и представьте третий источник прибежища – Будду Шакьямуни. На ветви позади Ваджрадхары лежат стопки книг, символизирующие Дхарму, – четвёртый источник. Пятый источник – благородную Сангху – вы визуализируете как собрание архатов и бодхисаттв, являвшихся на всём протяжении истории, а в качестве последнего источника представляйте защитников Дхармы под сводом нижних ветвей.

#### ***Первый источник прибежища: Гуру Ваджрадхара***

В центре Древа прибежища на самом стволе восседает Ваджрадхара на царском троне, удерживаемом восемью снежными львами. Сидение трона состоит из плоского диска полной луны, что символизирует сострадание. Расположенный под ним солнечный диск символизирует мудрость. Эти диски заключены внутри цветка лотоса, все лепестки которого направлены вверх. Цветок лотоса часто появляется на тибетских изображениях как символ просветлённых активностей Будды: корень лотоса остаётся в грязи, но сам цветок поднимается над водой – чистый и незапятнанный, подобно тому как будды появляются в сансаре, чтобы принести пользу живым существам, но остаются незапятнанными ею.

Гуру Ваджрадхара, или Будда Ваджрадхара, воплощает вашу собственную линию учителей, а также вашего коренного или основного гуру. (В разных тибетских традициях могут быть разные центральные фигуры, и даже изображения Ваджрадхары могут отличаться друг от друга, но практика прибежища в целом одна и та же.) У вас может быть один коренной учитель или несколько учителей. Все эти учителя одинаковы по своей сущности и поэтому проявляются в единой форме Ваджрадхары.

Ваджрадхара тёмно-синего цвета. Этот цвет символизирует пустотное качество ума, подобного небу, также называемое дхармакаей или абсолютной реальностью, которая есть пустотность. Небо символизирует абсолютное качество всех феноменов, свободное от концепций, свободное от субъекта и объекта, безграничное, неделимое, невыдуманное, подобно самому пространству. Руки Ваджрадхары сложены перед грудью, правая поверх левой, указывая на союз мудрости и сострадания. В правой руке он держит золотую ваджру, символ искусных средств и сострадательного действия, а в левой – серебряный колокольчик, символ мудрости и пустотности. Что распознаёт пустотность? Мудрость. Сострадание же возникает из ясности.

На первый взгляд, пустотность и мудрость могут показаться двумя несвязанными друг с другом качествами. Однако когда мы осознаём пустотность, такое осознание само по себе является мудростью, так что двойственность растворяется. Союз мудрости и сострадания символически изображается в виде скрещённых рук. Единственное лицо Ваджрадхары обозначает отсутствие разделённости между сансарой и нирваной, а также отсутствие различия между нами и другими. Голова немного наклонена влево. Ваджрадхара сидит со скрещёнными ногами в позе полного лотоса с умиротворённым взглядом и лёгкой улыбкой.

Его ноги символизируют абсолютную и относительную реальности. То, что они скрещены, означает реальную, изначальную неделимость относительного и абсолютного, или сансары и нирваны. На Ваджрадхаре шесть украшений: две серьги, браслет, два ожерелья и браслет на плече. Эти украшения символизируют парамиты – практики бодхисаттв для перехода от сансары к нирване.



Ваджрадхара, изначальный Будда, изображение в стиле школы кагью

Все аспекты Древа прибежища имеют символическое значение. Изучение смысла символов определённо способно обогатить практику. Однако поначалу практически невозможно визуализировать Древо прибежища во всех подробностях. Если вы попытаетесь создать идеальную картинку, ваш ум может стать настолько напряжённым, что в результате вы почувствуете сильную усталость и разочарование. Помните общий смысл, помните, что просветлённые существа отражают чистые проявления вас самих. Позвольте сущностным аспектам изображения соединить вместе различные формы, но не будьте слишком строги в мелочах. И мой отец, и Селдже Ринпоче раз за разом подчёркивали то, насколько важно, чтобы вы позволили присутствию просветлённых существ поддерживать всю вашу практику, не заикливаясь при этом на деталях.

Существует три различных варианта проявления мастеров линии преемственности. В первом, самом сжатом варианте Ваджрадхара сидит один, воплощая союз всего, включая всех современных и исторических мастеров линии преемственности. Его форма воплощает

пустотность, а значит, подобно небу, воплощает всё. В частности, Ваджрадхара воплощает союз с вашими собственными гуру. Они – одно и то же.

В среднем варианте все мастера линии преемственности изображаются друг над другом, образуя своего рода столб над головой Ваджрадхары; в этом же варианте систематизации мастера линии преемственности могут визуализироваться как собрание существ, по форме, скорее, напоминающее дерево, чем столб. На самом верху колонны или собрания находится второе изображение Ваджрадхары, что указывает на него как на источник всей линии махамудры, как на изначального Будду Ваджрадхару. Между этими двумя Ваджрадхарами может располагаться до сорока мастеров, которых вы визуализируете в максимальном подобии человеческой формы. Однако помните, что все эти формы подобны отражениям в зеркале, чистым проявлениям, лишённым какой-либо плотности, словно отражение луны в озере.

В самом развёрнутом варианте Древа прибежища колонна мастеров нашей линии преемственности окружена основными мастерами и гуру всех остальных тибетских линий.

Помните, что сколько бы живых проводников у вас ни было, они все воплощены в Ваджрадхаре, и вам не обязательно иметь одного личного гуру, чтобы практиковать ваджраяну. Вы можете получать различные передачи на различные практики от разных подлинных учителей. Это абсолютно допустимый стиль практики.

Другой стиль практики заключается в том, что вы выбираете одного конкретного гуру, к которому возвращаетесь за наставлениями, передачами и т. д. У вас также может быть больше одного коренного гуру. Например, у меня четыре коренных гуру.

Третий метод установления связи с гуру – это то, что мы называем автоматическим стилем. Если ваши алмазы скрыты под слоем грязи, вам нужен тот, кто укажет, что они у вас на самом деле есть. Любой учитель, который даст вам указывающее на это учение и познакомит вас с природой вашего собственного ума, что подразумевает осознание природы вашего ума, автоматически становится вашим учителем или одним из самых почитаемых вами учителей.

Какому бы стилю вы ни отдали предпочтение и на каком бы этапе процесса установления связи с живыми учителями ни находились, Будда Ваджрадхара занимает центральное место, поскольку воплощает качества линии преемственности и живых гуру.

Если вы не обладаете стопроцентной преданностью своему учителю, совершенной верой в учителя или чистым восприятием учителя, лучше всего не представлять учителя в его обычной форме, поскольку это не то, в чём вы принимаете прибежище. Ваш учитель – это ум мудрости учителя, ваш учитель – это учения, которые даёт вам учитель. Это не обычные аспекты, и если вы представляете обычную форму, это может вызвать путаницу. Когда мы видим просветлённые качества учителя, нам легче увидеть наши собственные просветлённые качества. Поэтому мы представляем, что Ваджрадхара воплощает сущность нашего учителя. Идея в том, чтобы подчеркнуть истинный смысл того, в чём мы принимаем прибежище. Будда сказал, что учитель подобен цветку, ученик – пчеле, а Дхарма – нектару. Вы собираете нектар, но не привязываетесь к цветку. После того как вы получили учения, они становятся вашим учителем.

### ***Второй источник: божества-йидамы***

Если вы посмотрите на изображение Древа прибежища, то обнаружите йидамов непосредственно под Ваджрадхарой. Мы уже говорили о том, какие разнообразные формы могут принимать божества-йидамы. На многих изображениях Древа прибежища моей собственной традиции кагью йидамы представлены в союзе, называемом *яб-юм*. Изображение сексуального соития символизирует изначальную неделимость формы и пустоты. Вопреки обычному восприятию, изображение *яб-юм* представляет не двух

совокупляющихся божеств, а скорее одно божество, являющее себя как два. Единое божество представляет абсолютную реальность; деление на две фигуры представляет относительную реальность.

**Дхармакая.** Йидамы – это просветлённые проявления дхармакаи, то есть несозданного, неограниченного, подобного небу простора, который представляет Ваджрадхара. Дхармакая не имеет ни формы, ни места, ни цвета, ни начала. Она не рождена и поэтому не имеет ни конца, ни краёв, ни границ. Она проявляется как аспект пустотности-мудрости, обширный и непостижимый.

«Кая» означает «тело», однако нет феномена менее воплощённого, чем небо или чем дхармакая. Так что мы имеем в виду тело не в смысле контейнера наподобие сумки или сосуда, а скорее как «тело мысли», группу или собрание связанных друг с другом качеств. Хотя Ваджрадхара обладает антропоморфной формой божества, он представляет бесформенность. Из дхармакаи-Ваджрадхары возникают все остальные просветлённые формы йидамов, которые мы называем *самбхогакаей*. Этот термин означает «тело совершенного наслаждения».

**Самбхогакая.** Этот аспект лучезарной ясности состояния будды самбхогакаи в тибетском изобразительном искусстве принимает радужные формы. Эти божества не состоят из плоти и крови, а являются прозрачной игрой света и цвета, схожей с голограммой. Самбхогакая отличается от дхармакаи тем, что это тонкая форма воплощённости, проявляющаяся для помощи живым существам. Существа самбхогакаи становятся доступной восприятию частью вселенной существ, очистивших свои негативности и достигших высокого уровня реализации, подобно тому как мы с вами являемся частью вселенной друг друга.

**Нирманакая.** Следующий источник прибежища – это существа *нирманы*. Санскритский термин «нирмана» означает саму форму, примером которой является Будда Шакьямуни. Особое качество существ нирманакаи заключается в том, что их форму можно легко принять за обычное существо вроде нас с вами. Они являют состояние будды в относительной или обыденной форме.

На самом деле три *каи* никогда не отделяются друг от друга. Аспект пустотности – это дхармакая, аспект ясности – самбхогакая, а союз пустотности и ясности – это нирманакая. Возникающие различия существуют ради нашего блага. В настоящий момент мы будем для удобства говорить о «трёх» телах, но с практикой это изменится.

Другой способ понимания трёх кай – рассматривать их как стадии пути. Сначала мы устанавливаем связь с нирманакаей; достигая большей реализации, мы видим самбхогакаю, а ближе к концу реализуем дхармакаю – мы реализуем наш собственный ум мудрости. В конце концов мы распознаём полную неделимость всех трёх.

### ***Третий источник: Будда Шакьямуни***

На ветви справа от Будды Ваджрадхары восседает Будда Шакьямуни в окружении тысячи будд, представляющий бесконечных будд трёх направлений и трёх времён. Иногда Будда Шакьямуни восседает в окружении девяти будд, так что все вместе они символизируют десять направлений. Эти будды представляют эманации-воплощения проявлений состояния будды в человеческом теле, или нирманакаю – просветлённых существ, появляющихся в мире, чтобы помогать живым существам.

### ***Четвёртый источник: Дхарма***

Позади собрания будд на ветви, наиболее отдалённой от нас на воображаемом изображении Древа прибежища, располагается Дхарма, представленная грудой текстов. Эти священные



тексты написаны лучшими золотыми чернилами и обернуты изысканной тканью, украшенной вышивкой. Торцы этих прямоугольных ксилографов направлены к практикующему. Со всех книг свисают края ткани. На каждом крае – санскритская буква, обозначающая определённый звук. Как сами буквы, так и звуки считаются священными эманациями Дхармы. Поскольку вы решили использовать в качестве пути воображение, вообразите, что слышите вибрации всего собрания текстов, тихо напевающего учения, которые затем распространяются в пространстве подобно благословениям, посылаемым по ветру молитвенными флагами.

### ***Пятый источник: благородная Сангха***

Слева от Ваджрасаттвы восседает благородная Сангха, представленная основными учениками Будды Шакьямуни. В неё входят Шарипутра и Маудгальяна, а также двоюродный брат и личный помощник Будды Ананда. Рядом с ними великие бодхисаттвы махаяны, в том числе Ченрезиг, бодхисаттва сострадания. Помните, что вы принимаете прибежище в собрании существ, обретших духовную реализацию.

### ***Шестой источник: защитники Дхармы***

Защитников Дхармы следует представлять как воплощения или выражения просветлённого осознания. Под сводом ветвей, под тронem, на клубках облаков, ветра и огня летят сквозь пространство многочисленные божества-защитники: в мужской и женской формах, мирные и гневные. Они стоят на солнечных дисках в обрамлении цветов, их правая нога часто бывает поднята, а левая – стоит на теле трупа, что символизирует победу сострадания и мудрости над эго и неведением.

### **Представление поля всех живых существ**

Вы начинаете практику прибежища с принятия семичастной позы или позы, близкой к ней. Затем вы начинаете представлять Древо прибежища с озером, деревом, пятью ветвями и шестью источниками прибежища. Самое главное – использовать своё воображение, чтобы призвать присутствие просветлённых существ. Вы стремитесь выполнять практику в присутствии будд.

Теперь вы начинаете читать ритуальный текст нёндра. Он имеет множество версий, различающихся по длине и сложности, – вы можете выбрать подходящий вариант при поддержке вашего наставника по нёндру.

После того как вы стабилизируете образ Древа прибежища, приготовьтесь выполнять в его направлении полные простирания. Встаньте прямо, стопы близко друг к другу, ладони сложены вместе в центре груди.

Помимо Древа прибежища, находящегося перед вами, представляйте собрание всех живых существ, совершающих каждое простираение вместе с вами, – самыми важными из них являются ваш отец, стоящий по правую руку от вас, и ваша мать, стоящая по левую руку. Представляйте своих родителей, даже если их уже нет в живых. Если вы сирота, представляйте того, кто для вас ближе всего к фигуре родителя.

Непосредственно перед собой, также лицом к Древу прибежища, расставьте своих врагов. Это люди, с которыми вы часто ссоритесь, которые, как вам кажется, вас предали или которые ранили вас или членов вашей семьи – физически или эмоционально.

Позади вас стоят близкие друзья, родные и двоюродные братья и сёстры, члены сангхи, коллеги и т. д. За вашими друзьями – все остальные живые существа.

Как много всего нужно представить! Попробуйте относиться к этому полю как к своего рода огромному оркестру. Вы создаёте его в своём воображении с большой ясностью, хотя и не видите всех его участников совершенно отчётливо. Вы дирижёр, ведущий за собой всех существ в почитании источников прибежища посредством тела, речи и ума. Когда вы склоняетесь, склоняются все: родители, друзья, враги и все живые существа.

Обширное поле обитателей сансары является мощным катализатором вашей мотивации. Если вы не почитаете источники прибежища, этого не будет делать никто. Вы должны делать это для других, вне зависимости от того, насколько сильны ваши лень и сопротивление. Даже ваши родители, на которых вы больше всего полагались многие годы, здесь выражают почтение истинным источникам прибежища. То же самое касается ваших друзей, родственников и всех остальных, к кому вы обращались за физической или эмоциональной защитой. Ни один из этих ненадёжных источников прибежища не способен защитить вас от врагов. Ваша единственная настоящая защита появляется в результате внутреннего сдвига восприятия, который происходит с практикой.

После того как вам удалось до определённой степени стабилизировать образ Древа прибежища и окружающих его полей, начинайте выполнять простирации.

В данный момент вы пытаетесь представить себе совершенный мир с первозданно чистым озером и Древом прибежища, все шесть источников прибежища, ваших родителей, врагов, друзей и всех живых существ! Прежде чем вы скажете, что такое просто невозможно, вам может быть полезно услышать несколько слов о практике воображения, так как она действительно довольно часто создаёт сложности в нёндру.

### **Практика воображения**

Подобно тому как принятие прибежища основывается на человеческой потребности цепляться за что-то вне нас самих в поисках защиты, ваджраяна опирается на обычную человеческую веру в воображение. Более распространённый термин «визуализация» обычно используют в связи с эзотерическими практиками. Мы же просто говорим о человеческой привычке воображать, на которую мы опираемся при осуществлении всех своих действий. Различие между мирским и религиозным использованием воображения не в самом процессе воображения, а в его приложении. Мы ставим воображение на службу духовного развития.

Планируя каникулы, мы можем представлять себе златоглавые храмы европейских столиц или песчаные пляжи Таиланда. В нашем уме могут возникать живописные изображения наподобие переключающихся телеканалов, помогающие нам выбрать место назначения. Мы можем думать, что вовне существует что-то «реальное»: места, которые мы хотели бы посетить, однако мы знаем, что образы в нашем уме нереальны. Детали Древа прибежища – ветви, плоды, драгоценности, мастера линии преемственности, озеро и т. д. – также нереальны. Они не приобретают качества плотности или субстанциональности, а остаются прозрачными и текучими. Ум-воображение остаётся полностью расслабленным, он не закрепощён и не напряжён.

Как же воображение помогает нам развивать осознание? Какое знание о природе будды даёт нам работа с воображением и чем она отличается от обычных мечтаний на диване? В данном случае мы намеренно порождаем особые образы. Подробности помогают привязать наш ум к осознанию того, что мы создаём визуальный образ. Образы не просто влетают в наш ум и вылетают из него подобно спискам покупок и разговорам, которые уже имели место или которые мы планируем. Создание образа и его последующая стабилизация требуют ментального усилия. В действительности это создаёт большое препятствие для учеников, начинающих практики воображения: они слишком стараются. Позвольте мне пояснить это на примере следующего упражнения.

### Воображение: трёхчастное упражнение

1. Пожалуйста, сядьте поудобнее и постарайтесь вспомнить комнату, в которой вы чаще всего бывали в детстве. Выберите место, с которым у вас связаны тёплые воспоминания. Для начала просто вспомните подробности, связанные с той комнатой. Представьте мебель, стены, цвета, а также, возможно, ковёр и окна. Представьте пространство между мебелью. Просто в течение одной-двух минут вспоминайте комнату во всех возможных подробностях. Теперь перестаньте думать о своей комнате.

2. Теперь я попрошу вас принять позу для медитации.

- Сядьте в удобную позу, держите спину прямо.
- Ваши глаза могут быть открыты или закрыты.
- Две-три минуты покойтесь в открытом осознании.
- Теперь снова вспомните свою детскую комнату. Используйте детали этой комнаты как опору для медитации шаматхи. Медитируйте на качествах комнаты. Осознавайте присутствие кровати, фотографий и плакатов на стенах, цвет покрывала, стен, вид из окна, возможно, шторы или жалюзи, и используйте воспоминания, чтобы стабилизировать своё осознание на одну-две минуты.
- Позвольте осознанию переместиться с объектов на само осознание.
- В завершение покойтесь в открытом осознании в течение одной минуты.

3. Теперь третья часть: это совершенно особая и очень важная медитация.

- Держите спину прямо и расслаблено.
- Думайте исключительно о своей детской комнате и ни о чём другом. Пусть у вас не будет никаких других мыслей – ни о пище, ни о родителях. Не перемещайте свой ум из этой комнаты ни в кухню, ни в гостиную. Внутри комнаты, в свою очередь, не перемещайте ум от кровати к шкафу, от пола к потолку. Не сканируйте комнату. Оставайтесь с тем, что пришло вам в голову первым, и на одну минуту сделайте своё осознание устойчивым. Поддерживайте устойчивость осознания.
- В заключение покойтесь в открытом осознании.

Какая из этих практик проще всего: (1) воспоминания о вашей детской комнате; (2) использование воспоминаний для стабилизации медитации осознания или (3) особая медитация? Когда я задаю этот вопрос своим ученикам, они почти единогласны в том, что первая практика проще всего, вторая – немного сложнее, а последняя – самая сложная. Почему? Потому что с каждым шагом ум напрягается всё сильнее и сильнее. Сначала вы думаете: я могу вспомнить мою комнату, без проблем, это просто. Однако когда вам говорят, что нужно делать что-то особенное и крайне важное и что ваш ум не может отвлекаться, ваши усилия становятся чрезвычайно концентрированными и напряжёнными. Представляя Древо прибежища, используйте первый способ возвращения к воспоминаниям о комнате. Расслабьтесь. Если вы видите всё совершенно отчётливо – прекрасно, если нет – тоже прекрасно. Это не имеет значения. Просто призовите живое присутствие божеств. Вспомните Древо прибежища и поместите божеств в те места дерева, где они должны находиться. После этого не волнуйтесь о деталях. Детали постепенно прояснятся просто по мере выполнения практики, так что не волнуйтесь о них.

Общий образ, который вы удерживаете, помогает вашему уму не блуждать, а вам – направлять внимание на процесс создания вселенной. В конце вы растворяете эту вселенную. Вы порождаете её, и вы её отпускаете. Вы спроецировали союз формы и пустотности на киноэкран вашего ума, и вы позволили форме вновь раствориться в пустоте, подобно тому как вы это делали в ходе упражнения с детской комнатой. Если вы воспринимаете проекцию

как союз формы и пустотности, значит, вы ввели в свою медитацию элемент мудрости – мы называем такую медитацию *випашьяной*.

### **Випашьяна**

Випашьяна начинается в тот момент, когда расслабленный ум направляется на несубстанциональный визуальный образ и это переживание используется для распознавания пустотности формы, которую мы создали. Мы используем формальную структуру: позу для сидения, визуализации и т. д., чтобы поддержать наше осознание этого процесса. Однако на самом деле это описание того, как устроена реальность, и чем больше мы приводим свои переживания в соответствие с реальностью, тем больше начинаем действовать исходя из места реализации.

### **Использование символов**

Люди часто спрашивают, действительно ли для нашего духовного развития необходимы все эти многочисленные детали и символы, или же они просто являются чем-то вроде культурных особенностей тибетского буддизма.

Смысл Дхармы сводится к природе будды. Всё сводится к природе будды. Природа будды вне форм и концепций, вне деталей и культурных символов. Однако нам нужен путь, позволяющий найти подход к природе будды и объяснить то, что невозможно объяснить. С практической точки зрения нам необходим путь, контекст, руководство. Если, практикуя нёндро, мы будем говорить: «Поскольку природа будды за пределами слов, концепций и т. д., я буду делать всё, что мне захочется», это не принесёт нам пользы. В ваджраяне мы используем символические изображения как путь, так что, хотя природа будды за пределами любых деталей, детали не являются чем-то абсолютно произвольным.

Символы уже определяют нашу повседневную реальность. Я уже говорил о том, как этот путь трансформирует обыденные тенденции, такие как обычная потребность в защите или исповеди, во врата к просветлению. То же самое относится к символам. Возьмём национальный флаг США, Франции, Бразилии или любой другой страны. Что это на самом деле такое? Кусок материи, вывешиваемый на столбе или крючке, выставленный напоказ в государственных учреждениях, водружаемый на склоне горы или изображаемый в книге. Однако когда мы используем его как знамя победы, как дань памяти павшим героям или в момент национального кризиса, этот символ становится мощным стимулом эмоционального выражения для миллионов людей. Одного его вида достаточно, чтобы заставить взрослых людей рыдать от радости или горя. Символы Дхармы работают подобным же образом. Если вы лишь недавно познакомились с тибетским буддизмом, некоторые символы могут показаться вам экзотическими и даже странными. Однако, несмотря на то, что сами символы могут выглядеть непривычно, опора на символы – совершенно обычное дело.

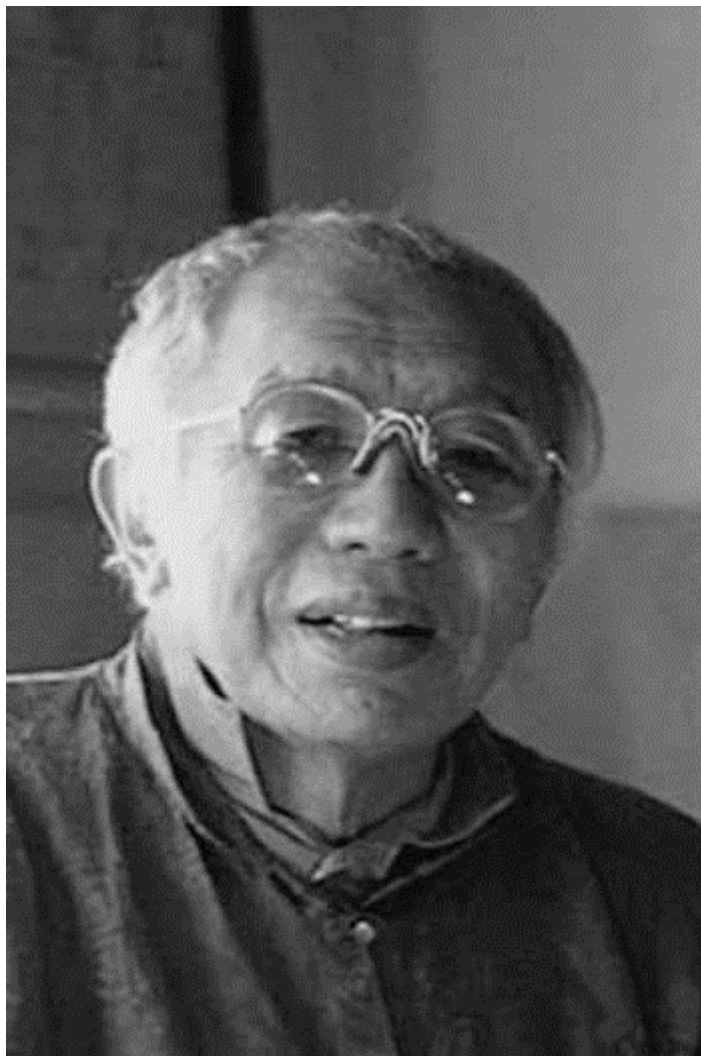
### **Выполнение простираций**

Как я уже говорил, в практике прибежища, как и во многих других практиках ваджраяны, вы используете тело, речь и ум, хотя выполнение полных простираций акцентирует внимание на теле. Вы стоите перед Древом прибежища внутри собрания всех живых существ. Сложите ладони перед грудью, подобно цветку лотоса, который вот-вот распустится, не прижимая их друг к другу. Большие пальцы можно держать снаружи или внутри ладоней.

Начиная молитву прибежища – на тибетском или на вашем родном языке, – поднимите сложенные ладони к макушке вашей головы, символизирующей ваше тело. Это смущает западных людей, так как они всегда указывают на свою голову, говоря об «уме». Однако

тибетцы отождествляют голову с телом, поскольку в ней расположены основные органы чувств.

Тибетское слово для простираций означает «очищение» (*чак*) и «получение» (*цел*). С каждым простиранием негативности всех трёх врат (лоб, горло и сердце) замещаются благословениями. Удерживая ладони у верхней части лба, представляйте, что очищаетесь от любых телесных недугов, препятствующих вашему духовному пути или затрудняющих его либо являющихся помехой вашему счастью на физическом уровне. Кармические причины и условия этих проблем растворяются и замещаются благословениями, свойственными просветлённой форме, или телу будд.



Тулку Ургъен Ринпоче, Наги Гомпа, около 1990

Затем поднесите сложенные ладони к горлу, чтобы очиститься от негативной речи: сплетен, клеветы, сквернословия, обвинений – любой речи, создающей препятствия или страдания, мешающие вашему духовному развитию. Всё это уносится прочь, и в то же время вы получаете благословения, связанные с просветлённой речью пробуждённых существ.

Теперь поднесите ладони к сердечному центру и думайте о том, что это очищает вас от негативностей ума, препятствующих продвижению по духовному пути, и что с этим жестом вы получаете благословения и качества просветлённого ума всех будд. В понимании тибетцев сердце и ум – это одно и то же, а не две различные сущности. Мышление и чувства объединяются. Ментальные процессы обеспечивают поверхностный слой понимания, под

которым скрыты чувства, способность к различению и эмоциональная информация, связанная с мудростью сердца.

Далее согните колени, поставьте руки на пол по сторонам от своего тела, скользите руками вперёд до предела и коснитесь лбом пола. С полом соприкасаются пять точек: голова, руки и колени – символизирующие неведение, гнев, гордыню, страстное желание и зависть. Представляйте, как эти яды растворяются, так что на их месте могут развиваться их противоположности – пять аспектов мудрости и осознания будды.

Лёжа ничком в таком положении, вновь соедините ладони в молитвенном жесте и поднимите их над своей головой; затем поместите их по сторонам своего тела и скольльзящим движением вернитесь назад, одновременно отрывая от земли бёдра, чтобы вновь встать на ноги. Наконец, поднесите сложенные ладони к своему сердечному центру, тем самым заканчивая простираие, которое должно соответствовать одному повторению молитвы прибежища. То, сколько простираий вам следует сделать в рамках одной сессии, зависит от множества факторов, и вы можете обсудить это со своим наставником по нёндро.

Я начал выполнять практику простираий, ещё когда жил в Наги Гомпе. Я начинал примерно с трёхсот простираий в час. Поначалу я ощущал вдохновение и хотел выполнить традиционные 111 000 простираий, но у меня заболели мышцы, и я потерял мотивацию. Я сказал отцу, что хочу выполнять практику Ваджрасаттвы. «Ладно, – ответил он, – нет проблем». Как только он дал мне разрешение больше не выполнять простираия, я возобновил их.

Чтобы вашему телу было проще, можете свернуть одеяло или коврик и положить его там, где ваши колени должны касаться пола, обернуть ладони тканью или надеть на них носки либо рукавицы, чтобы избежать волдырей.

Сегодня для подсчёта количества повторений люди предпочитают использовать вместо малы небольшие ручные счётчики, которые не мешают движениям. То, сколько простираий всего или во время одной сессии вы выполните, зависит от множества факторов, и это также следует обсудить с наставником по нёндро.

Иногда в силу преклонного возраста или какого-нибудь заболевания выполнять простираия невозможно. Если вы делаете нёндро впервые и не способны выполнять полные простираия, начитывайте молитву сидя на стуле или на подушке для медитации.

В моей линии преемственности традиционные наставления по нёндро требуют 111 000 повторений простираий и обета прибежища. Разные учителя и линии преемственности могут давать разные цифры. Некоторые учителя просят о выполнении кратких нёндро, в которые входят 10 000 повторений, после чего можно переходить к последующим практикам, в том числе к большому нёндро, и некоторые современные учителя экспериментируют с требованиями ко времени выполнения, вместо того чтобы требовать традиционного количества повторений.

Если ученик слишком озабочен подсчётом, ему будет сложно получить пользу от такого большого количества повторений. И всё же первое простираие отличается от второго, а второе – от пятидесятитысячного. Каждое простираие, выполненное с искренней мотивацией, создаёт в уме причины для того, чтобы следующее принесло ещё бóльшую пользу. Простираия работают с взаимосвязью тела, речи и ума. Вы объединяете все эти три аспекта, чтобы очистить ум. Для того чтобы полностью их интегрировать, может понадобиться время, так что сам процесс приносит большую пользу. Однако если нет искренней мотивации, если нет бодхичитты, можно сделать миллион простираий и не получить от этого особой пользы.

Ни одна физическая форма не является таким глубоким воплощением качества покорного смирения, как полное простираие, и тут возникает очевидное противоречие: вы создаёте

истинные, надёжные источники безопасности и защиты, повторяя физический жест крайней уязвимости. Но перед кем вы склоняетесь? Если вы думаете, что будды и божества существуют снаружи, поклон может казаться выражением уважения к их положению, подобно тому как рядовые отдают честь офицерам. Однако с абсолютной точки зрения, склоняясь ниц, мы покоряемся не кому-то другому, а лучшим аспектам нас самих.

### **Завершение сессии практики**

В конце каждой сессии практики прибежища, вне зависимости от того, сколько простираций вы выполнили: десять, сотню или тысячу, – крайне важно выполнять растворение объектов прибежища. В большинстве текстов это описывается примерно так: «Растворяясь в свете, объекты прибежища с их благословениями сливаются со мной». На это может уйти одна-две минуты. Мы устанавливаем связь с этим чувственным ощущением, не закликаясь на деталях.

Все практики нёндро завершаются слиянием воедино практикующего, будд и божеств. Это не просто запоздалая мысль, последний штрих – это исключительно важный момент воззрения ваджраяны. Без этого слияния вы по-прежнему кланяетесь, молитесь и совершаете простирания перед просветлёнными существами вне вас; вы на полу – ниже некуда, а они наверху, в облаках над Гималаями. Однако движущая сила ваджраяны направлена на устранение этого разделения, а не на его упрочение. Когда мы представляем такое слияние, это помогает нам стабилизировать понимание того, что мы изначально по своей сущности не отделены от будд и что поклонение, покорность и почитание активизируют отношение, которое идёт на пользу нам самим, а не буддам.

Окончание практики также преподносит нам важный урок о том, как работает ум. Сначала мы намеренно вовлекаемся в создание замысловатой реальности со множеством божеств, облаков, украшений, озером и т. д. Затем мы без следа растворяем всё, что создали. Мы порождаем это, и мы это отпускаем. Осознание позволяет нам увидеть: это именно то, что мы делаем в обычной жизни.

Помнить о надлежащем завершении сессии практики исключительно важно. Если вы постоянно об этом забываете, то лишаетесь одного из самых эффективных способов реализовать своё собственное состояние будды.

### **Четвёртый важный момент: практика без надежды и страха**

Теперь, когда мы поговорили о первом ключевом моменте принятия прибежища – мотивации, об источниках прибежища и том, как вообще выполнять практику, мы можем направить своё внимание на четвёртый и последний важный момент, связанный с отношением, которое мы привносим в практику.

Принятие прибежища – это наш первый опыт создания достаточно подробного визуального поля, и, кроме того, оно требует больших физических усилий, что обычно устанавливает очень высокую планку ожиданий. Мы порождаем большие надежды на результаты своей практики и боимся, что можем их не достичь. Более того, ожидания ориентируют нас на будущее, что сильно отвлекает от настоящего момента.

Сансарические источники прибежища всегда сопряжены с цеплянием и привязанностью. Мы надеемся, что нечто непостоянное будет длиться вечно. Мы боимся перемен, неизбежной составляющей нашей жизни. Мы делаем свои эмоциональные, физические и финансовые вложения в ситуации, которые столь же ненадёжны, как замки из песка.

Когда вы начинаете практику, у вас могут быть определённые надежды на то, как Дхарма сможет вам помочь: возможно, вы избавитесь от болезней, спасёте свой брак, ваша

целестремленность поможет вам выиграть в лотерею или же вы достигнете скорого просветления. Самое главное здесь – расслабиться. Если вы получаете пользу – замечательно. Если вы не получаете пользы – замечательно. «Я делаю всё правильно или неправильно?» Просто расслабьте свой ум. Нет никакого идеального способа практики, так что не волнуйтесь об этом. Когда вы начинаете практику прибежища, почти невозможно удерживать все детали Древа прибежища перед вашим внутренним взором, поэтому делайте всё, что можете, и помните, что нет ничего важнее мотивации.

### **Чередование техник медитации**

В ходе выполнения нёндро большинство из нас переживает состояния притуплённости и возбуждённости. Это вполне нормально. Если я начинал сопротивляться какой-то практике, скучать или проявлять беспокойство, и мой отец, и Селдже Ринпоче всегда поощряли меня к смене техники медитации. Они учили этому всех своих учеников, так что это не связано с желанием упростить Дхарму для современных людей.

Мы рассмотрим несколько способов, как можно это сделать. Если ваша сессия практики длится пару часов, вы можете попробовать менять техники во время сессии, когда чувствуете, что ваша энергия тает. Вы также можете выбрать технику и выполнять только её в ходе определённой части практики или выделить на неё конкретное время. Важно продолжать практику и не использовать чередование неверным образом, позволяя себе скакать подобно обезьянке.

### **Осмысление практики**

Сидя перед алтарём, а также в начале выполнения простираций и повторения молитвы прибежища осмысливайте то, что вы делаете и зачем это делаете. Это не логичный, стройный диалог, который мы обычно с собой ведём, а более мягкий анализ, скорее, похожий на думание сердцем. Мы удерживаем в своём уме Древо прибежища, но даже когда мы повторяем молитву, мы осмысливаем свою активность в более личных выражениях, таких как: «Я собираюсь принять прибежище и избираю Будду как моего учителя, Дхарму как мой путь и Сангху как моих духовных спутников, дабы я смог пробудиться, с тем чтобы помочь всем существам достичь освобождения». Вы также можете обратиться к своему гуру в форме Ваджрадхары.

Мы также обращаемся к обету бодхичитты, задающему наше намерение. Мы делаем это не только для себя. Мы чувствуем присутствие обширного собрания живых существ вокруг нас и знаем, что все они простираются одновременно с нами. Однако центр сосредоточения остаётся перед нами, на Древе прибежища и главным образом на Будде, Дхарме и Сангхе или просто на Ваджрадхаре как воплощении всех просветлённых существ и источников прибежища.

Это создаёт базовую ориентацию практики прибежища. Мы делаем это в начале каждой сессии. Однако если в вашем уме возникает притуплённость или возбуждение, перейдите к одной из техник, о которых мы говорили: шаматха с объектом, шаматха без объекта, любящая доброта, сострадание, бодхичитта или випашьяна. Я ещё раз проведу обзор этих практик, теперь в контексте прибежища и бодхичитты.

### **Шаматха с опорой**

Начнём с разговора о шаматхе с объектом, или с опорой. Поддержкой для нашего распознавания осознания может стать Древо прибежища, определённая фигура или группа фигур – объектов прибежища. Звук повторения молитвы или ощущение движений тела



также могут поддерживать наше осознание. Мы также можем использовать движения наших рук у трёх врат (лоб, горло и сердце). Если ваше тело начинает болеть, вы можете использовать боль в качестве опоры для медитации. Все эти варианты относятся к шаматхе с объектом: вы используете объект как опору, на которой ваш ум может покоиться в осознании. Когда вы помещаете своё осознание на объект, этот объект, чем бы он ни был, становится опорой для практики осознания.

### **Шаматха без объекта, или открытое осознание**

Даже если вы не удерживаете образ Древа прибежища слишком напряжённо, его визуализация может стать для вас утомительной и скучной. Не заикливайтесь на визуализации и не привязывайтесь к идее, что вы обязаны её выполнять – это только вызовет притуплённость ума, возбуждение или раздражение, так что вы будете стоять и думать: «Сегодня я должен представлять Древо прибежища, завтра я должен представлять Древо прибежища, и послезавтра я снова должен представлять Древо прибежища».

В случае подобной проблемы и мой отец, и Селдже Ринпоче всегда предлагали ученикам продолжать простираания и молитву, отбросив визуализацию. Многие практикующие нёндро полагают, что образ Древа прибежища необходимо поддерживать непрерывно. Однако вы можете практиковать шаматху без объекта, покаясь в открытом осознании, одновременно выполняя простираания и повторяя обет. Этого достаточно.

Для этого просто позвольте своему уму естественно покоиться, не сосредоточиваясь ни на чём конкретном и не отвлекаясь. Пусть это пребывание будет открытым, просторным. Вам не нужно медитировать. Просто расслабьте свой ум, не теряясь в мыслях и воспоминаниях.

Если вы получили наставления, указывающие на природу ума, пребывание в открытом осознании естественным образом свяжется с практиками традиций махамудры или дзогчен, напрямую открывающими природу осознания. Подход здесь один и тот же. Единственное отличие в том, что, когда вы естественно покоитесь, выполняя практику, ваша медитация будет иметь оттенок открытого осознания.

Простираания с открытым осознанием особенно хороши для практики медитации в повседневной жизни. В обычной жизни непросто применять сидячую шаматху, поскольку, как правило, идя по улице, мы позволяем своему уму-обезьянке идти за нами подобно любимой собачке. Благодаря практике простирааний мы можем обрести навык поддержания ментальной стабильности во время физической активности.

### **Любящая доброта, сострадание и бодхичитта**

Ещё один вариант – оставить образ Древа прибежища и повторять молитву и простираания, воплощая устремления любящей доброты, сострадания и бодхичитты. Любящая доброта – это желание, чтобы все живые существа были счастливы; сострадание – это желание, чтобы все живые существа были свободны от страданий; бодхичитта же – это стремление помочь всем живым существам распознать их собственное состояние будды. Мы направляем внимание на зарождение любящей доброты, сострадания и бодхичитты. Не создавая никаких конкретных образов, мы направляем свои устремления к буддам, прося их помочь всем живым существам достичь просветления. Мы поддерживаем это молчаливое устремление, в то время как наша речь занята повторением молитвы прибежища. Ни для себя, ни для других мы не можем попросить ничего более великого, чем освобождение.

Даже если вы отказались от представления образов божеств, вы по-прежнему можете удерживать ощущение окружающего вас поля живых существ, с врагами перед вами, родителями – справа и слева от вас, друзьями и родственниками позади вас, а также всеми живыми существами вокруг вас. Представление такого всеобщего собрания способствует

развитию непредвзятого, всеобъемлющего сострадания. Вы не выбираете и не придираетесь, выделяя определённых людей в качестве объектов своей доброты, как мы делаем это в обычной жизни. С каждым поклоном вы представляете себе, как в вашем сердце возникает безграничное сострадание, не разбавленное личными предпочтениями, заливающее светом всё собрание существ и думающее о том, куда попадают его лучи, не больше, чем солнце задумывается о своих лучах. Друзья, родственники и враги в равной степени получают вашу любовь, в равной степени заслуживают вашей доброты.

Используя эту технику, мы оставляем визуализацию и продолжаем выполнять простирания и повторять молитву. В то же время мы спрашиваем себя: «Кто и в ком принимает прибежище? Будда – это пустотность, я – это пустотность, Древо прибежища – это пустотность. Нет никого, кто принимал бы прибежище. Нет никакого прибежища. Нет никакого объекта прибежища». Затем мы просто расслабляемся и покоимся в иллюзорном переживании принятия прибежища. Это абсолютное прибежище: мы принимаем прибежище в своей собственной абсолютной форме, в своей собственной истинной природе, которая есть не что иное, как пустотность.

Лучший способ принять прибежище в нашей природе будды – это осознать, что концепция принятия прибежища в чём-то другом не является ни абсолютной истиной, ни абсолютным описанием того, в чём мы принимаем прибежище. Ни одна из этих вещей не обладает индивидуальной природой. Человек, принимающий прибежище, объект прибежища и акт принятия прибежища не существуют в самих себе и сами по себе. Взгляд с абсолютной точки зрения позволяет принять прибежище наилучшим образом. Переживание становится подобным сну. Всё выглядит реально, хотя в действительности пустотно. Это пустотность принятия прибежища в абсолютной реальности, то есть в пустотности. Это выходит далеко за пределы обычной схемы опоры, когда кто-то полагается на что-то другое. Поэтому мы могли бы сказать, что лучший способ на что-то положиться – это положиться так, чтобы никто ни на что не полагался.

Детализированные изображения в сочетании с проявлениями почтения и уважения могут иметь эффект, когда у практикующего возникает искушение поверить, что эти феномены «реальны», что они в действительности имеют реальную основу и не являются лишь порождениями нашего ума. Мы можем легко забыть о том, что эти практики и ритуалы сконструированы как искусные средства, призванные нам помогать. Именно поэтому важно вернуться к пустотности. Однако мы не можем отбросить форму. Мы должны начать там, где мы есть, с того, что мы знаем: с формы, визуальных образов, звуков и движений. Поэтому сначала мы используем эти конвенциональные проявления относительной реальности, а затем у нас появляется возможность практиковать с пустотностью.

Через несколько дней или недель, а возможно, и после одной сессии вы можете поменять подход, если начнёте по-настоящему скучать или волноваться или если практика начнёт казаться вам сухой и безжизненной. Вам необязательно переходить от одного подхода к другому в определённом порядке. Вы можете перейти от шаматхи без объекта к любящей доброте, а затем – к випашьяне. Каждый такой переход может дать вам чувство обновления. Вы можете подумать: «О, эта техника мне нравится намного больше, чем та». Однако вскоре притуплённость и возбуждение возвращаются. Это нормально. Не пытайтесь выяснить, какая техника работает лучше всего, поскольку цикл движения от первоначального ощущения новизны к скуке повторяется каждый раз. И всё же все эти практики поддерживают друг друга. Это по-настоящему важно, поскольку очень многие практикующие считают, что важнейшим компонентом практики нёндро является визуализация, а не медитация. На самом деле важно поддерживать стабильность ума, не давая ему рассеиваться. Если меняется сама точка сосредоточения, это нормально.

В целом совет здесь заключается в том, чтобы менять стили практики, когда накатывает скука. Однако даже в самом начале следует придерживаться одного формата как минимум

пять минут. Далее, по мере продвижения вперёд, попытайтесь увеличить время, в ходе которого вы придерживаетесь одного стиля практики.

### **Столкновение с трудностями**

Во всех практиках Дхармы есть свои трудности. Повернуть ум от заблуждения к ясности не так просто, и хотя мы превозносим полезные свойства Дхармы, наш подход к практике может быть по-прежнему связан с сопротивлением или нереалистичными ожиданиями, или же мы можем поддаться разочарованию. В монастырской среде можно легко увидеть, что с этими испытаниями сталкиваются все, однако если вы практикуете дома – или в стране, где вы живёте, не распространена Дхарма, – вы можете решить, что проблемы с практикой возникают у вас одних. Поэтому полезно знать, что существуют исключительно/очень/широко распространённые трудности, с которыми сталкиваются большинство практикующих.

### **Не сосредоточивайтесь слишком сильно**

Расширение представления о множестве стилей практики помогает противостоять тенденции к слишком сильному сосредоточению. У тибетцев есть афоризм о том, как сужается ум при концентрации: «Когда мы думаем о голове, то теряем ноги, когда же видим ноги – теряем голову». Идея в том, чтобы удерживать образ в целом и даже допустить определённую текучесть и движение. Всё изображение может стать смазанным или покрыться волнами. Не нужно думать: «О, это неправильно, я должен сосредоточиться сильнее». Подобные искажения нормальны. На самом деле они являются хорошим знаком, указывающим на активное осознание.

Часто бывает так, что, когда мы впервые пытаемся представить Древо прибежища, в нашем уме возникает пустота. Полный вакуум. Когда я выполнял практику первый раз, так было и со мной. Я не мог ничего представить. Чем сильнее я пытался, тем больше становился похожим на водителя, одновременно давящего на педали газа и тормоза: «Гррррррргх...» Когда я рассказал об этом своему отцу, он сказал мне:

– Ничего страшного. Это нормально. Самое главное – чувствовать, что будды здесь. То, что ты не можешь представить все формы и цвета, не так важно.

### **Уродливые будды и по-настоящему уродливые будды**

Решив дать простирианиям ещё один шанс, я подумал, что мне может быть полезно завести изображение Древа прибежища в своей комнате и смотреть на него. У моего отца было несколько таких изображений, но их нельзя было снять с алтарей в Наги Гомпе. В один прекрасный день я отправился навестить старого монаха, жившего в затворничестве неподалёку и собиравшего различные изображения. Он достал множество изображений будд и божеств и в конце концов нашёл среди них Древо прибежища. Оно было мятым и потёртым, и всё же я отнёс его в свою комнату и клал перед собой во время практики. Однако я не видел ничего, кроме мятых будд и деформированных божеств. Я показал изображение своему отцу и сказал ему:

– Сначала я не мог установить связь с визуализацией, и в моём уме была лишь пустота, а теперь я нашёл это плохое изображение и смотрю на этих уродливых будд! Что мне делать?

– Нет проблем. Просто представляй уродливых будд, – ответил отец.

Его ответ меня по-настоящему удивил. Я полагал, что уродливого будду нужно трансформировать во что-то прекрасное, причём как можно скорее. Итак, я начал

представлять уродливого будду. Я не пытался избавиться от него или изменить его. Вскоре мой будда стал действительно прекрасным.

Так продолжалось несколько недель, пока я наконец ни сказал отцу:

– Теперь я могу представить Древо прибежища.

– Не стоит этим гордиться. Однажды ты снова не сможешь этого сделать. Не привязывайся к этому, – ответил отец.

Я кивнул, словно прекрасно знал, что он имеет в виду, хотя на самом деле верил, что овладел тайной этой практики и никогда больше не столкнусь с проблемами.

И, конечно, вскоре все образы снова стали нечёткими и искривлёнными. Через несколько недель образы опять изменились. На этот раз они стали не просто уродливыми, а гротескными: будды с искажёнными и странными лицами, кривыми носами и деформированными ртами. Это было по-настоящему гадко. Я вновь обратился к отцу с вопросом о том, что мне делать.

Отец велел мне представить уродливую – по-настоящему уродливую – статую будды: в нос к ней заползают пауки и другие насекомые, затем выползающие из её ушей и глаз, а на голове у неё сидят голуби, а их помёт стекает прямо по её лицу. Я был поражён. Я стоял ошоломлён и смотрел на отца широко открытыми глазами, пытаюсь понять, не шутит ли он. Но он не смеялся – он молчал. Так что я ушёл, решив, что будет лучше последовать его совету. Через несколько дней будда в моём уме вновь стал по-настоящему прекрасным.

Я обнаружил, что был очень привязан к совершенному, ясному, прекрасному образу, и это было выражением цепляния. Мой отец пытался разрушить эту склонность к цеплянию и к перфекционизму. Он пытался продемонстрировать преимущества отпущения цепляния и показать мне: то, чего я хочу, станет возможным лишь тогда, когда я отпущу слишком сильное желание. Кроме того, теперь, когда мне не удавалось построить в своём уме визуальный образ, я мог практиковать шаматху без объекта, после чего образ иногда возникал сам по себе.

### **Страх неудачи**

Многие мои ученики жалуются на эту практику. Чаще всего эти жалобы возникают из озабоченности необходимостью закончить простираения, поскольку на них может уходить очень много времени. Даже у самого целеустремлённого ученика-мирянина на них может уйти несколько лет. Мой им совет: если вы испытываете отвращение к простираениям, используйте это отвращение как опору для осознания. Если вам не терпится закончить, используйте тревогу как опору для осознания. Помните: мы применяем осознание ко всем практикам и в конце концов ко всем активностям. Самую большую пользу мы получаем от работы со своим умом – вне зависимости от того, насколько непросветлённым является его состояние, – то есть от работы с отвращением и тревогой, с болью и разочарованием, с надеждой и страхом. Если вы пообещали себе выполнять эту практику, а теперь обнаружили, что она вам не нравится, работайте с этим. Никаких проблем.

### **Купи один, получи пять бесплатно**

В практике прибежища мы развиваем защищённость, опираясь на надёжные источники прибежища: Три драгоценности и Три корня. Это то, на что мы подписываемся. Однако мы получаем и другие полезные вещи: шаматху, любящую доброту, сострадание и бодхичитту, випашьяну, очищение и благу заслугу.

Не забывайте, что в данном случае мы занимаемся медитационной практикой. Основной смысл всей практики в том, чтобы распознать наше собственное осознание и питать его. Воображение предоставляет прекрасную опору для этого. В контексте принятия прибежища мы можем позволить своему осознанию покоиться либо на Древе прибежища, либо, как я уже говорил, на физических ощущениях, на звуке молитвы или даже на самом осознании.

Как только мы выберем в качестве мотивацию бодхичитту, благодаря своему стремлению помочь всем чувствующим существам достичь просветления мы будем накапливать заслугу и добродетель. Это величайшее устремление. Однако мы не только «устремляемся». Наши собственные намерения ограничены нашими заблуждениями; если мы всерьёз настроены помогать другим, мы должны практиковать, чтобы наши возможности, способности и просветлённые качества могли принести наибольшую пользу.

Древо прибежища создаётся нашим умом. Оно пребывает в пространстве, не имея плотности, не имея субстанции, как единство формы и пустотности. Какой бы тщательно проработанной, яркой и исполненной символического смысла ни была форма, она остаётся прозрачной, эфемерной и несубстанциональной. Используя в этой практике медитацию випашьяны, мы поддерживаем осознание иллюзорной природы переживаний – того факта, что все феномены, возникающие перед нашим умом, лишены истинной, плотной реальности. Так развивается мудрость, то есть прозрение в абсолютную природу пустотности, также являющуюся нашей собственной природой.

Мы берём свои тело, речь и ум и направляем их на очищение от негативностей и омрачений, подчёркивая это через физический акт простираний. Это позволяет растворить негативную карму, которую мы создали действиями тела, речи и ума.

Мы накапливаем заслугу благодаря намерению помочь всем существам достичь полного прекращения страданий. Мы также порождаем заслугу почитанием просветлённых существ, что помогает растворить негативности и омрачения как в нас самих, так и в других.

**Завершение практики прибежища**

В конце общих базовых практик мы породили устремление освободиться от страданий, однако у нас не было ясного понимания нашей цели. Когда мы устанавливаем связь с надёжными источниками защиты, в нашем поле зрения появляется цель. Мы начинаем видеть недостающий компонент в своих поисках счастья, которое прежде оставалось для нас недоступным из-за ненадёжности сансарических прибежищ.

Если говорить о Будде, Дхарме и Сангхе, то нет никакого твёрдого, прочного моста, соединяющего один берег реки с другим и способного прослужить тысячу лет. Это больше похоже на волшебную веревку, медленно, но верно стягивающую берега друг с другом, так что в конце концов они срастаются, а мы осознаём, что сансара – это нирвана и что внутренний будда и внешний будда – это одно и то же.

## **Часть 2**

### **Принятие прибежища ради блага всех живых существ**

#### **Бодхичитта**

Обет прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе до достижения личного просветления расширяется до обета помочь достичь просветления всем живым существам. «Пусть заслуга, которую я стяжал своей щедростью и другими добродетельными поступками, приведёт к достижению мной состояния будды на благо всех живых существ». Распространение наших личных устремлений на всех без исключения живых существ является выражением бодхичитты. На санскрите «читта» означает «ум», а «бодхи» – «просветление». В общем смысле это слово обозначает «просветлённый ум» или «пробуждённый ум».

Мы можем рассматривать пользу, которую способны принести всем существам, с точки зрения благотворительных пожертвований, помощи голодающим и бездомным всего мира, а также поиска лекарства от СПИДа и рака. Эти благородные устремления отражают подлинную заботу о других, однако не позволяют достичь полного прекращения страданий, поскольку их польза зависит от обстоятельств и условий. А так как обстоятельства и условия по своей сути непостоянны, они не могут быть источником окончательного освобождения. Подлинное прекращение страданий наступает лишь с достижением состояния будды, существующего независимо от каких либо обстоятельств.

Бодхичитта по умолчанию содержит в себе все формы любви и сострадания, но не все формы любви и сострадания содержат в себе бодхичитту. Я слышу, как мои собственные ученики используют слова «бодхичитта» и «сострадание», словно это синонимы. Но это не одно и то же, и важно пояснить разницу между ними. Для этого я бы хотел познакомить вас с четырьмя безмерными. Они образуют основу бодхичитты и поясняют, чем она отличается от сострадания.

### Четыре безмерные

*Пусть обретут все существа счастье и причины счастья.*

*Пусть все существа будут свободны от страдания и причин страдания.*

*Пусть ни одно существо не разлучится с наивысшей радостью, свободной от страдания.*

*Пусть все существа пребудут в равностности, свободные от привязанности и отвращения ко всем близким и далёким.*

Желание, чтобы все существа были счастливы и обладали причинами счастья, выражает любящую доброту. Желание, чтобы все существа были свободны от страданий и причин страданий, выражает сострадание. Наивысшая радость связана с желанием, чтобы все существа развили способность радоваться благополучию и успеху других. Четвёртое безмерное – это равностность – желание, чтобы существа были свободны от власти своих привязанностей и отвращения. Равностность позволяет устремлениям к безмерным любящей доброте, состраданию и сорадованию созреть до своего абсолютно беспристрастного и всеобъемлющего выражения.

Эти устремления достаточно прямолинейны. И всё же концепция «безмерных» способна поставить человека в тупик. Безмерные связаны со всеми живыми существами: всеми людьми, насекомыми, птицами, рыбами и животными. Число существ безгранично, поэтому и мотивация должна быть безграничной. Как такое возможно?

Посмотрите на Его Святейшество Далай-ламу. Проблемы, связанные с Китаем, огромны; его ответственность перед сообществами тибетцев в Индии и во всём мире огромна; его обязанности как мирового лидера, сторонника мира на планете, духовного главы и держателя линии передачи огромны. Принимая во внимание ситуацию, он задаётся вопросом: «Почему я так счастлив?» Ответ же, который он сам даёт на этот вопрос, таков: «Благодаря любящей доброте и состраданию. Это они дают мне энергию, делают активным и бесстрашным. Благодаря им мои способности возрастают, позволяя мне сделать больше».

Чем больше мы делаем, тем больше мы можем сделать. Если мы просто сидим на стуле и размышляем об этой концепции, она недостижима. Однако когда мы искренне приступаем к работе ради благополучия других, концепция отпадает, и нас продолжает поддерживать энергия любви и сострадания.

Как нам развить бескрайнюю, безграничную, безмерную любовь? Мы можем сделать это посредством практики, исследования, начав с себя. Мы не сможем сразу допрыгнуть до подлинной всеохватной безмерности. Это невозможно. Мы начинаем со своего обыденного

понимания и личного опыта. Итак, сначала мы применяем все эти пожелания к самим себе, а затем к другим людям, которых знаем. После этого мы работаем с безмерными устремлениями, что в свою очередь ведёт нас к бодхичитте.

Первый шаг – это осознать, что семена любви и сострадания всегда с нами. Все существа, включая нас самих, постоянно ищут счастья и пытаются избежать страдания. Корнем, из которого вырастает это желание счастья, является любовь; желание быть свободным от страданий создаёт фундамент сострадания. Даже в самые тяжёлые минуты нашей жизни наше поведение основывается на этих здоровых импульсах.

Рассмотрим неожиданный пример: ненависть к самому себе. Ненависть к самому себе может быть крайне мучительным состоянием ума. Однако если мы исследуем ситуацию, то можем увидеть, что эти муки зачастую подпитываются, когда мы сравниваем себя с другими людьми, которых считаем лучше, умнее, привлекательнее. И всё же под этими разрушительными сравнениями погребено стремление к счастью и желание быть свободным от восприятия себя несчастным человеком. Любовь и сострадание присутствуют всегда. Как только мы осознаем их, мы сможем взять на себя ответственность за то, чтобы питать и поддерживать самих себя.

Как это ни печально, в новостях постоянно появляются истории о людях, пытающихся обрести счастье такими способами, которые приносят страдания им самим и окружающим. Мужчина убивает свою жену, будучи уверенным, что без неё станет счастливее. Женщина присваивает средства своей компании, полагая, что украденные деньги позволят ей улучшить своё положение. Эти люди пребывают в неведении относительно закона причинно-следственной связи. Поэтому мы желаем всем существам обрести не только счастье, но и причины счастья, то есть желаем, чтобы они не гнались за счастьем, причиняя себе вред.

### **Подготовительные практики четырёх безмерных**

Мы готовим себя к безграничному аспекту, определяющему безмерные, посредством применения одних и тех же устремлений к себе и к тем людям, кого мы лично знаем.

*Пусть обрету я счастье и причины счастья.*

*Пусть некто близкий мне [конкретизируйте] обретёт счастье и причины счастья.*

*Пусть безразличный мне обретёт счастье и причины счастья.*

*Пусть неприятный мне человек обретёт счастье и причины счастья.*

Затем мы применяем пожелание быть свободными от страданий к тем же четырём категориям существ (к самим себе; к кому-то из близких; к кому-то, кто нам безразличен; к кому-то, кто нам неприятен). Это пожелание одновременно отражает сострадание и развивает его. *Пусть буду я свободен от страдания и причин страдания.*

Далее мы выполняем следующие четыре упражнения на сорадование: *Пусть никогда не разлучусь я с наивысшей радостью, свободной от страданий.*

В последних четырёх упражнениях мы работаем с равностностью: *пусть пребуду я в равностности, свободный от отвращения и влечения ко всем близким и далёким.*

Во всех случаях мы начинаем с себя, чтобы убедиться в истине, испытав её на собственном опыте. Затем мы распространяем это устремление на своих близких, далее – на тех, кто нам безразличен, и наконец на тех, кто нам неприятен.

Для начала давайте попробуем осознать то, насколько нам хочется быть счастливыми. Возможно, мы думаем, что медитация сама по себе сделает нас счастливыми. «Зачем я это делаю? Почему я интересуюсь медитацией и Дхармой?»

Наш ответ может быть таким: «Это сделает меня лучше, я буду меньше злиться, буду терпеливей; я хочу расслабиться, испытывать меньше напряжения по поводу своей работы или завести больше друзей».

Представления о счастье бесконечно разнообразны. Кто-то собирает рюкзак и отправляется в поход в горы. А кто-то другой целый день таскает тяжести на работе, и идея нести на себе тяжёлый рюкзак ради развлечения может показаться ему безумием. Смысл в том, чтобы распознать, насколько наши повседневные активности управляются нашими индивидуальными представлениями о физическом и эмоциональном комфорте, а также желанием избежать дискомфорта, отвращения и неудовлетворённости. Чего мы ищем, когда пересаживаемся с деревянного стула на мягкий диван? Или когда строим планы на выходные, вкладываем деньги, поддерживаем политического кандидата?

Как только мы осознаем, насколько наши активности определяются скрытым или открытым поиском счастья, мы направляем свой ум на первое устремление и применяем его к себе: *пусть обрету я счастье и причины счастья*. Не пытайтесь соединить это с состраданием. Пока что это слишком сложно. Отделите любящую доброту (желание счастья) от чувства сострадания к себе и другим страдающим существам. Практикуйте их по отдельности, хотя они и являются двумя сторонами одной медали. Это словно два различных взгляда на пламя: один сосредоточен на жаре, второй – на свете. Сначала мы сможем узнать больше, если будем использовать эти взгляды по отдельности.



Мать Мингьюра Ринпоче Сонам Чодрон и её отец Таши Дордже. Бодхгая, Индия, январь 2011

Семя любящей доброты, которая ориентирует нас на счастье, уже заложено в нас, так что мы не призываем это чувство откуда-то извне. И всё же до сих пор мы могли не осознавать, насколько наше поведение управляется импульсом притяжения к счастью. Благодаря этому новому осознанию желание счастья становится ценным инструментом. Мы начинаем узнавать качества этого желания и чувствовать его тонкие, замаскированные или



искажённые формы. Например, наркотики и алкоголь можно воспринимать как самолечение, которое способно причинить вред, однако импульс излечить себя или сбалансировать ощущение болезни возникает из здорового инстинкта. Какими бы разрушительными ни были некоторые привычки, обнаружение позитивных намерений в поведении может помочь людям разработать более эффективные стратегии.

Эта практика позволяет нам прикоснуться к чистым зёрнам любящей доброты и сострадания, которые проявляются постоянно – даже в разрушительных видах поведения и эмоциях. Обычно мы упускаем это из виду. Однако распознавание фундаментальной добродетели даже в самых крайних формах поведения помогает увидеть то, как мы ищем счастья в обычных повседневных делах. Как только мы признаем своё стремление к счастью, мы сможем распространить это устремление на других.

Мы начинаем распространять это чувство, выбирая отдельного человека, по отношению к которому в нас легко возникает чувство любящей доброты, например одного из родителей или ребёнка. *Пусть некто мне близкий обретёт счастье и причины счастья.* Также можно выбрать партнёра, домашнего любимца или учителя, но лучше всего начать с такого существа, которое вызывает в вас безусловную любовь.

Теперь представьте, что объект вашей медитации желает счастья ровно так же, как и вы. Будьте конкретны. Выберите в качестве объекта того, с кем вы знакомы лично. Представьте обстоятельства, желания, потребности и препятствия, с которыми сталкивается этот человек. Повторяйте: «Пусть этот человек обретёт счастье и причины счастья».

Далее следует нейтральный объект: *пусть некто безразличный мне обретёт счастье и причины счастья.* У нас нет никаких особых чувств к этому человеку: ни притяжения, ни отвращения. Кем бы он ни был – владельцем круглосуточного магазинчика неподалёку или родителем друга вашего ребёнка, – ясно представьте себе этого человека. Затем мы распространяем на этого человека желание счастья, которое присуще нам самим.

Наконец, мы распространяем своё желание на того, кто нам не нравится. *Пусть некто активно неприятный мне обретёт счастье и причины счастья.* Затем вы размышляете таким образом: «У этого человека, как и у меня, есть родители; у этого человека есть свои невроты и потребности, как и у меня; у этого человека, как и у меня, есть материальные сложности и проблемы со здоровьем; у этого человека непростые отношения с властью, любовью, утратой – так же, как и у меня. Этот человек тоже хочет счастья и не хочет страдать». Попробуйте породить ощущение обнаруженной общности. Позвольте этим общим вещам выйти в вашем уме на передний план.

Если при работе с тем, кто вызывает у вас чувство активной неприязни, вы испытываете сильную агрессию или гнев подавляет вашу способность медитировать, вам придётся остановиться и выбрать ситуацию, с которой вы можете работать. Вы можете вспомнить человека, который вызывает у вас раздражение средней силы, или выбрать человека из вашего прошлого, сильные негативные чувства к которому со временем смягчились. К работе со сложными случаями вы сможете вернуться позже.

Четыре упражнения, связанные со счастьем, направлены на то, чтобы углубить понимание сущностных качеств, общих для нас и всех остальных существ, а также убедиться, что эта общность сильнее существующих между нами различий.

Не нужно отчаиваться, если человек, которого вы выбрали для последней медитации счастья, по-прежнему вызывает у вас неприязнь. Возможно, во время медитации вам удалось развить подлинную любящую доброту, однако на следующий день или на следующей неделе вы просыпаетесь посреди ночи от гнева на этого человека. Это нормально. Со временем вы сможете стабилизировать изменение в вашем отношении к другим людям. Вы сможете принять тот факт, что вам уже многое известно о любом незнакомце, с которым пересекаются ваши жизненные пути: вы знаете, что он желает счастья – совсем как вы.

## Работа с состраданием

*Пусть буду я свободен от страдания и причин страдания.* Мы начинаем работу с состраданием и желанием облегчить страдание с исследования того, как во всех своих активностях, мгновение за мгновением, мы стремимся отдалиться от чувства дискомфорта, душевных страданий, боли и других больших и малых форм страдания.

Как я уже сказал, любящая доброта и сострадание – это две стороны одной медали, однако они имеют немного разные акценты. «Сегодня вечером я собираюсь куда-нибудь пойти, потому что мне слишком одиноко дома наедине с собой». В данном случае акцент не на том, чтобы, выйдя из дома, найти счастье, а на страдании одиночества, ощущении нелюбимости, ненужности или непопулярности, что вызывает сострадание.

Далее: *пусть некто мне близкий будет свободен от страдания и причин страдания.* Не забывайте о второй части: «и причин страдания». Наша общая проблема в том, что мы не всегда знаем, чего хотим. Одна моя студентка в детстве мечтала о домике на берегу моря. Она копила на него деньги до тех пор, пока её мечта не сбылась. Это было чудесно – первые шесть месяцев. В сущности, она неправильно выбрала источник счастья. Она выбрала прибежище во внешнем явлении, однако привычные невроты её ума остались прежними.

Это свойственно всем. Такова природа сансары. Пока мы не прорвёмся сквозь заблуждения, скрывающие за своей пеленой саму природу счастья, мы всегда будем пытаться создать идеальную жизнь внутри сансары. Это логическое противоречие: в сансаре не существует идеальных ситуаций. Руководствуясь этим устремлением, важно обнаружить причины страдания: неспособность распознать нашу истинную природу, отсутствие знания о том, как выйти за пределы сансары, а также отсутствие понимания того, как работать с собственной кармой.

В ходе этих упражнений вам необязательно вызывать в своём воображении величайшее страдание из возможных – например, думать о том, что у кого-то из наших близких обнаружат рак или произойдёт какая-то катастрофа. Мыслей о головной боли, аллергии или даже занозе вполне достаточно. Нет ничего плохого в том, чтобы думать о друге, больном раком. Если мы сами страдаем от этой ужасной болезни, то можем сказать: «Пусть буду я свободен от этой болезни и её причин, и пусть все существа будут свободны от этой болезни и её причин». Всегда уместно и даже полезно использовать наши личные ситуации. Однако крайние примеры чаще всего оставляют в тени случаи небольшой неудовлетворённости. И всё же довольно часто большие проблемы порождаются небольшими обидами, мелочной завистью или даже страстным желанием обладать определённым предметом интерьера. Определяя нечто как незначительное, мы можем не заметить в себе значительного нарушения равновесия.

Прочно укоренив свою практику в чувстве сострадания, вы можете перейти к пожеланию того, чтобы люди, к которым вы не испытываете ни симпатии, ни отвращения, достигли окончания страданий, а затем распространить это пожелание на людей, которые вам неприятны.

## Работа с наивысшей радостью

*Пусть никогда не разлучусь я с наивысшей радостью, свободной от страдания. Пусть [некто мне близкий; некто безразличный; некто неприятный] никогда не разлучится с наивысшей радостью, свободной от страдания.*

Мы работаем с третьим устремлением в той же последовательности, в которой работали с двумя предыдущими. Мы начинаем с себя, осознавая свою собственную добродетель, признаём ценность того, что у нас есть, и желаем развить благодарность за всё то хорошее, чем обладаем. Мы признаём все благоприятные обстоятельства и хорошие отношения,

которые были в нашей жизни, например с родными и друзьями. Мы признаём ценность руководства и поддержки, которые мы получали от других, а также то, что обнаружили путь, который поможет нам обрести устойчивое счастье. Мы радуемся этому.

Практикуя сорадование, не стоит утрировать, делая всё слишком грандиозным и потрясающим, например думая: «Я такой замечательный, потому что я знаменитый архитектор, я поднялся на Эверест, а ещё у меня есть „БМВ“». Мы говорим не о достижениях и золотых медалях. Пусть всё будет просто. «Сегодня я сидел на солнышке и попивал чай. Как чудесно». Радуйтесь этому. «Сейчас я сижу в кресле и читаю книгу. Как мило». Возможно, вы захотите признать то, что действительно стремитесь быть хорошим человеком, помогать окружающим, научиться быть добрее и доверять другим. Возможно, вы вспомните, как помогли потерявшейся собаке. Наши добродетели не обязаны быть сногшибательными, однако важно, чтобы мы признали их и оценили по достоинству. Удивительно, с каким трудом иногда даётся людям эта практика, так что если у вас возникли с ней проблемы – вы не одиноки. Если вы не можете радоваться своим положительным качествам, ничего страшного. Осознайте это и позже попробуйте снова.

Развитие сорадования по отношению к безразличному или неприятному нам человеку обычно требует взглянуть в лицо досадному чувству зависти, живущему в нас. Зависть весьма хитра, потому что любит прятаться. Возможно, нам хочется порадоваться, когда коллега получает поощрение за свой проект, однако зависть омрачает любой искренний энтузиазм – мы бы хотели сами получить это поощрение и считаем, что больше заслуживаем его. Если у вас возникают подобные чувства, просто будьте с ними. Через несколько минут у вас может возникнуть благодарность за эту сильную зависть, поскольку она позволяет вам явственно увидеть эту нелицеприятную часть вас самих. Теперь вы можете понять, как она влияет на ваше отношение к другим.

### **Работа с равностностью**

*Пусть пребуду я в равностности, свободный от отвращения и влечения ко всем близким и далёким.* Чтобы почувствовать, какую могущественную роль притяжение и отвращение играют в вашей жизни, попробуйте вспомнить самые простые и обычные примеры того, как вы идёте навстречу чему-то или отстраняетесь от чего-то, будь то люди, еда, запахи, одежда или телешоу. Подумайте о том, что подталкивает вас к движению. Попробуйте установить связь с ощущением движения к тому, что вас привлекает, – вас тянет к этому, словно магнитом. Подобным же образом установите связь с ощущением отталкивания или отторжения, вызванного неприятным запахом, цветом, сценой насилия или страхом.

Возможно, мы видим на улице молодых людей, которые кажутся нам бандой грабителей, и мы поворачиваем в другую сторону. Или вдруг появляется кинозвезда – и мы поворачиваем, чтобы следовать за ним или за ней. Что заставляет нас зайти в один ресторан и пройти мимо другого? Притягивают ли нас люди, у которых, как нам кажется, больше денег, чем у нас, и избегаем ли мы людей, которые, как нам кажется, принадлежат к другому социальному классу, чем мы сами? Привлекают ли нас слава и репутация и отталкивают ли люди, которых мы считаем изгоями, неудачниками, аутсайдерами?

Постарайтесь увидеть, насколько влечение и отвращение управляют вашим поведением, а затем поэкспериментируйте со своими привычками. Например, спустившись в метро, пообещайте себе садиться на первое попавшееся сиденье, вне зависимости от того, что за человек сидит рядом, насколько он неряшлив или элегантен. Одна моя ученица с Запада пыталась проделать это с общественными туалетами в Индии – использовать любой доступный туалет, вместо того чтобы постоянно искать место почище. Это не сработало, но по крайней мере она попыталась. Буддийский монах, который выходит на улицу с чашей для

подающий, не привередничает и не выбирает, что ему есть, а что нет. Какие бы подношения он ни получил, его благодарность за них остаётся неизменной.

Чтобы осознать бесплодность влечения и отвращения, для начала мы припоминаем того, кто прежде был нашим другом, а теперь стал врагом. Вы можете подумать о своём бывшем партнёре, о бывшем соседе по квартире, который увёл вашего партнёра, или о бывшем партнёре по бизнесу, давным-давно присвоившем себе деньги компании. Возможно, вы узнали, что ваш лучший друг говорил о вас за спиной отвратительные вещи. Вы также можете вспомнить врага, ставшего вашим другом. Смысл в том, чтобы увидеть: хотя мы можем придавать своим привязанностям и антипатиям настолько большое значение, что это уничтожает равнозначность, объект этих сильных эмоций постоянно меняется.

Мои ученики из Ванкувера выполняли эту практику, и один мужчина рассказал мне о своём соседе. Сосед не был каким-то ужасным человеком, однако сделал одну ужасную вещь: построил дом, частично закрывавший моему другу вид на океан. Мой друг и его жена пытались «урезонить» нового соседа, объясняя, как он мог бы построить дом, не портя им вид. Однако соседу также нужен был идеальный вид, и он не хотел менять свой план. Этот сосед, как им стало известно, был врачом-кардиологом. Рассказывая эту историю, мой ученик признался, что он и его жена опустили до того, что начали придумывать гадкие шутки о сердечных приступах у врачей-кардиологов. Они смеялись над этими шутками: «Ха-ха!»

Но однажды мой друг сам проснулся посреди ночи с острой болью в груди. Его жена позвонила 911, но затем снова взяла телефон и позвонила соседу, который прибежал в пижаме со своей аптечкой и немедленно ввёл лекарство. Моему другу пришлось сделать коронарное шунтирование, и доктора сказали, что, не будь его соседа, он даже не дотянул бы до больницы. Конец истории совсем не удивителен: они стали прекрасными друзьями и жили долго и счастливо.

Серьёзным препятствием равнозначности является привязанность. В том, чтобы иметь предпочтения, нет ничего плохого. Кофе или чай. Солнце или дождь. Проблемы возникают тогда, когда мы прикипаем к тому, чего не можем получить. Например, когда мы полностью отдаём своё сердце шоколадному мороженому и переживаем мини-срыв, если в продаже оказывается только ванильное. Мы приходим в смятение от того, что какое-то мероприятие на открытом воздухе отменяют из-за плохой погоды. Мы приезжаем в медитационный центр с желанием получить отдельную комнату, но свободны только места в комнатах на двоих. Пока что просто посмотрите на то, как импульс приблизиться к человеку, ситуации, еде, цвету, погоде и т. д. или уйти от них опирается на непрекращающееся компульсивное желание найти счастье в том, к чему нас влечёт, и уйти от того, что вызывает отвращение.

На этом последовательность упражнений на применение четырёх устремлений к четырём категориям объектов завершается. Теперь мы готовы к практике четырёх безмерных.

## **Первое безмерное**

*Пусть обретут все существа счастье и причины счастья.* Здесь мы оставляем четыре отдельных объекта любящей доброты и включаем всех живых существ. Важно понимать слово «всех» буквально. Когда вы работаете с безграничными устремлениями, нет никаких исключений: ни для собаки, которая загрызла вашу кошку, ни для пьяного водителя, сбившего насмерть вашего сына, ни для диктатора, отдавшего приказ начать массовые убийства. Ни для палачей, ни для педофилов, ни для насильников. Нет никаких исключений, никаких лазеек, никакого выбора и придираков. Это может звучать нереалистично и даже нежелательно. И всё же упражнение становится возможным именно благодаря абсолютному включению в него всех живущих. Как только ум прекращает искать или оправдывать исключения, он может расслабиться в потоке любящей доброты и сострадания.

Возможно, в настоящий момент ваш ум препятствует развитию любящей доброты ко всем существам, возражая против кажущейся несправедливости этой концепции, или же вы пытаетесь убедить себя, что это просто невозможно. Такое бывает очень часто. И всё же взгляните на Далай-ламу, Аун Сан Су Чжи, Мартина Лютера Кинга или Махатму Ганди. Их жизнь является воплощением приверженности политическим изменениям, но не посредством разжигания ненависти. На путь ненависти вступить легко. Мы не слышим от великих лидеров призывов к гневу и мести, и в то же время они не просят нас принять философию пассивности. Мы слышим о сущности сострадательных действий, признающей страдания как угнетателя, так и угнетённого. Если мы хотим отомстить своему врагу, становясь его врагом, мы все превращаемся в жертв. Махатма Ганди сказал: «Принцип „око за око“ сделает весь мир слепым».

Если мы делим людей на плохих и хороших, воображая, будто одни достойны наших доброты и сострадания, а другие – нет, мы упускаем самое главное. Если мы осознаем закон кармы, то ясно увидим, что страдание приходит к тем, кто причиняет его другим. Какую бы форму ни принимало страдание – убийцы или убитого, грабителя или ограбленного, – мы реагируем именно на страдание. Беспристрастность не игнорирует, не отрицает и не попустительствует негативным действиям агрессора. Не нужно путать сострадание с одобрением. Это не одобрение. Однако мы желаем, чтобы те, кто причиняет вред, обрели свободу от разрушительных тенденций в своём уме, мы желаем, чтобы они нашли счастье в помощи другим, а не в причинении вреда.

Выполняя это упражнение, не заостряйте внимание на деталях ситуации – так вы можете увязнуть в истории. Мы пытаемся развить своё сердце, сделать его больше – воплотить и развить искреннее чувство желания счастья и свободы от страдания всем существам.

### **Медитация на любящей доброте ко всем живым существам**

- Сядьте в удобную позу, держите спину прямо.
- Глаза могут быть открыты или закрыты.
- В течение следующих одной-двух минут покойтесь в открытом осознании.
- Теперь размышляйте о том факте, что в бесчисленных вселенных живёт бесконечное количество существ и что все они хотят счастья.
- Теперь повторяйте: «Пусть все живые существа обретут счастье и причины счастья».
- Позвольте возникнуть расширяющемуся чувству раскрытия, цветения, растворения границ между вами и другими.
- Почувствуйте качество безграничной любви – такой, которую испытывает мать к своему новорождённому ребёнку.
- В заключение покойтесь в открытом осознании.

Во время этого упражнения медитативное осознание направлено на всех существ. Однако вы можете время от времени переключаться на осознание ощущений, поскольку физические ощущения могут стать довольно сильными. Вначале не слишком старайтесь удержать чувство любви. Даже если мы лишь ощутим вкус того, насколько обширной, беспристрастной и безмерной может быть наша любовь, – это уже прекрасно.

### **Второе безмерное**

*Пусть будут все живые существа свободны от страдания и причин страдания.* В ходе этого упражнения постарайтесь думать об обычных, грубых формах страдания, с которыми

сталкиваются миллионы существ в этом мире, таких как голод, наводнения, землетрясения и все страдания, порождаемые четырьмя элементами. Вы также можете пожелать, чтобы люди были свободны от того, что Будда называл четырьмя реками страдания: рождения, старости, болезни и смерти.

На данном этапе в качестве отправной точки вы можете использовать естественные или связанные с катастрофами причины страдания, однако вслед за этим направляйте свой ум на более тонкие аспекты страдания, порождаемого нами самими: цепляние, страстное желание, фиксацию на эго, неведение и неспособность распознать свою собственную природу будды. После выполнения упражнений, связанных с четырьмя мыслями, обращающими ум к Дхарме, у вас должно быть определённое понимание настоящих причин, лежащих в основе страдания, даже когда речь идёт о стихийных бедствиях и физических проблемах.

### **Третье безмерное**

*Пусть ни одно существо никогда не разлучится с наивысшей радостью, свободной от страдания.* Это упражнение может оказаться довольно сложным. Если мы будем по-настоящему честны с собой, то увидим, насколько сложно нам сорадоваться счастью других, особенно если это чувство не связано с человеком, который нам близок. Возможно, вам придётся потрудиться, чтобы взрастить это чувство по отношению ко всему собранию живых существ, подобному тому, которое мы представляли в ходе практики прибежища.

Чувство сорадования, которое мы здесь испытываем, более энергично, чем любящая доброта или сострадание, в нём больше энтузиазма. Ученики часто жалуются, что им не удаётся породить это чувство. Если вы не можете идти вперёд, вернитесь к себе или к близким вам людям. После этого, установив связь с чувством восторженной радости, ещё раз попробуйте распространить его на всех существ.

### **Четвёртое безмерное**

*Пусть все существа покоятся в равностности, свободные от привязанности и отвращения ко всем близким и далёким.* Применяя это устремление к себе и другим, вы должны были получить представление о его важности и о том, насколько легко мы скатываемся к ограничивающим нас тенденциям, оказываясь во власти неисследованных и неосознанных видов влечения и отвращения. Итак, мы молимся, чтобы все существа освободились от жизни, подобной существованию листьев, которые швыряет ветер, – без определённого направления, без стабильности ума, без равностности.

## **Четыре безмерные и бодхичитта**

Четыре безмерные безграничны, всеобъемлющи и беспристрастны; они могут питать открытое сердце, создавать хорошую карму, устранять препятствия и очищать от негативности. Эти преимущества грандиозны, но бодхичитта позволяет нам продвинуться ещё на один шаг вперёд. В то же время без исследования четырёх безмерных сложно оценить по достоинству то, насколько далеко позволяет нам продвинуться бодхичитта. Существуют два типа бодхичитты: абсолютная и относительная. Сперва рассмотрим относительную бодхичитту.

### **Относительная бодхичитта**

Существуют два типа относительной бодхичитты: бодхичитта устремления и бодхичитта применения. Мы начинаем с бодхичитты применения, поскольку это естественное

продолжение четырёх безмерных с их мотивацией, распространяющейся на всех бесчисленных существ. Однако тогда нашей целью не было полное прекращение страданий, то есть просветление. Концептуальные рамки четырёх безмерных по сути своей ограничены. Без полного просветления мы по-прежнему в какой-то степени остаёмся в сетях эго, омрачений и заблуждений и переживаем страдания разной интенсивности и глубины.

Бодхичитта устремления сочетает стремление к тому, чтобы все живые существа достигли просветления с окончательным освобождением: мы устремляемся к тому, чтобы все существа обрели счастье и причины счастья посредством достижения полного просветления, а также освободились от страдания и причин страдания посредством достижения полного просветления. Обладая бодхичиттой, мы работаем с этим предельным устремлением.

Очень важно связать относительную бодхичитту устремления с относительной бодхичиттой применения. Предположим, я хочу поехать с севера Индии на юг. Я хочу уехать из Шераб Линга в Химачал Прадеш и добраться до Бодхгаи в штате Бихар. Моя мотивация: посетить Махабодхи, священное место просветления Будды Шакьямуни, а также навестить мой собственный монастырь Тергар, чтобы дать учения молодым монахам. Это моё устремление, моя цель. Далее я планирую своё путешествие, что в Индии всегда непросто. Я изучаю расписания автобусов и поездов, делаю поправки на туман и другие возможные причины задержки, бронирую билеты и т. п. А потом отправляюсь в путь.

Мы направляем свои силы на активности, которые позволят претворить в жизнь наше устремление. В бодхичитте применения акцент делается на том, чтобы наше устремление достичь просветления, дабы помочь в этом всем живым существам, стало сильнее простого «желания». Простое желание может быть совершенно пассивным, в то время как в бодхичитте применения есть живость, энергия и заинтересованность. Мы не просто желаем – мы приводим свои намерения в действие.

Сосредоточение на результате – это бодхичитта устремления: я хочу поехать в Бодхгаю. Я хочу достичь просветления ради блага живых существ. Бодхичитта устремления начинается с осознания основополагающего, фундаментального чувства, свойственного всем живым существам: желания быть счастливыми и свободными от страдания. Когда это осознание стабилизируется, мы расширяем своё устремление. Не волнуйтесь о частностях. Мы позволяем своему сердцу открыться безмерному желанию, направленному на бесчисленных существ, к которым относимся и мы сами. Не стоит этого забывать.

## **Бодхичитта применения и Шесть парамит**

В то время как бодхичитта устремления ориентирована на конечный пункт пути (полное просветление всех существ), бодхичитта применения работает с причинами и условиями, ведущими к этому результату. Практические средства, позволяющие помочь всем существам раскрыть их истинную природу, – это Шесть парамит. «Парамита» значит «совершенство», и к Шести парамитам относятся шесть видов поведения, превосходящих сансару или выходящих за пределы сансары, которые начинающие бодхисаттвы вроде нас с вами применяют в повседневной жизни, чтобы довести до совершенства неотъемлемо присущие нам просветлённые качества и перейти от заблуждения к ясности: щедрость, этика, терпение, усердие, медитация и мудрость. Как только мы устанавливаем связь с парамитами, нёндро становится практикой относительной бодхичитты. Давайте посмотрим, как это работает.

Первая парамита – щедрость – может подтолкнуть к мыслям о благотворительных пожертвованиях, волонтерской работе в столовой для бездомных или программе хосписа. Важность подобной щедрости невозможно переоценить. Однако существуют и тонкие формы щедрости. Защита жизни животных, которых выставляют на продажу, таких как козы, раки, живая рыба и черепахи, – это тоже форма щедрости. Можно купить животное и либо отпустить его в естественную для него среду обитания, либо заботиться о нём, пока оно

не умрёт. Защита может заключаться в том, что вы ловите насекомых, оказавшихся в вашем доме, и отпускаете их на улицу.

Мы также можем направлять нашу щедрость, делая всё, что помогает другим установить связь с их истинной природой. Это называется щедростью даяния Дхармы.

Мы также можем дарить своё присутствие – просто быть с людьми, сохраняя свой ум настолько устойчивым, насколько это возможно. Разумеется, для этого необходима практика. Мы можем рассматривать свою практику нёндра как акт щедрости. Когда мы отпускаем свои эгоистические привычки, мы даём себе и другим возможность просто быть – без надежды и страха, без тревоги и оценочных суждений. Когда мы применяем бодхичитту, наше устремление помочь всем существам становится актом щедрости, и практика медитации также может стать актом щедрости.

Вторая парамита – этика, или безупречная нравственность, – многообразна. Проще всего понять этику, разделив её на три категории: избегать активностей, порождающих страдания; делать то, что поддерживает счастье и благополучие; помогать другим. Каждый из аспектов этики развивается на всех этапах нёндра.

При неправильном понимании этику часто путают с сухим благочестием, однако здесь мы говорим не о безрадостных моральных ограничениях. К этике следует подходить легко, с юмором и использовать её как ещё одну линзу, глядя через которую мы приходим к более полному осознанию своего поведения.

Терпение – третью парамиту – можно исследовать с точки зрения того, насколько непосредственно она связана с практикой Дхармы. Например, мы часто жалуемся на боль в коленях во время медитации, огорчаемся из-за отсутствия достижений, испытываем скуку или непреодолимое беспокойство во время практики. На интеллектуальном уровне мы даже можем признавать, что эти сложности являются естественной частью духовного пути. Однако для пресечения негативных реакций нам понадобится терпение. Для того чтобы отойти от привычных реакций, не вовлекаясь в их поток, нужно терпение. Чем больше мы практикуем терпение, тем больше у нас появляется вариантов действия. Для того чтобы продолжать практику, требующую ста тысяч повторений, требуется терпение.

Четвёртая парамита – усердие – даёт нам энергию, чтобы продолжать наш путь к пробуждению. В традиционных текстах усердие определяется как наслаждение добродетелью и противоположность лени. Лень может принимать форму откладывания на потом, однако ленью также называется ощущение разочарования и уныния. Усердие даёт нам самую лучшую защиту от такого состояния ума. Подобно тому как водонепроницаемый навес защищает от дождя, усердие защищает от всех обстоятельств и условий, соблазняющих нас отказаться от веры в себя. Для завершения нёндра требуется усердие: не только чтобы переступить через физические неудобства, но и чтобы работать со страхом и сопротивлением, возникающими при отпуске фиксации на эго.

Пятая парамита – это медитация, которая, будучи развита в совершенстве, означает, что наш ум не отклоняется от осознания, вне зависимости от того, что мы делаем и где находимся. Неважно, используем мы осознание с опорой или без, применяем бодхичитту или випашьяну, – нёндра предоставляет нам обширные возможности развить медитативное осознание.

Шестая парамита – мудрость – самая важная, поскольку без мудрости невозможно достичь совершенства остальных пяти активностей. Мудрость – это то, что позволяет щедрости, этике, терпению, усердию и медитации превзойти обычные формы благопристойного или этичного поведения.

Мудрость принимает различные формы: мудрость, возникающая из слушания и изучения Дхармы; мудрость, возникающая из размышлений и осмысления того, что нам известно;



мудрость, возникающая из прямого переживания в медитации; а также мудрость, распознающая пустотную природу всех феноменов. С точки зрения парамит мудрость – это элемент работы на благо других без привязанности к убеждениям и без ожиданий, так что, к примеру, когда мы совершаем акт щедрости, мы делаем это, не теряя из виду своей фундаментальной природы – пустотной ясности чистого осознания. Это позволяет нам практиковать щедрость без эгоцентрической озабоченности наградой и результатом.

Нёндро поддерживает практику всей совокупности Шести парамит и позволяет претворить в жизнь практику относительной бодхичитты применения. Почему мы простираемся, начитываем мантры и молитвы, представляем Древо прибежища и источники прибежища? Потому что это причины – то есть применение – нашего устремления достичь просветления ради всех живых существ. Эта мотивация превосходит любую другую.

### **Абсолютная бодхичитта**

Но почему мы называем это бескрайнее, безграничное, бесконечное устремление и его применение «относительными»? Потому что, даже несмотря на то, что это самая полезная и альтруистическая мотивация из всех возможных, она по-прежнему действует в сфере концепций. Как бы ни была ослаблена фиксация на это, остаточное ощущение «я» совершает поклоны и простирается и молится о том, чтобы «я» достигло просветления, дабы помочь «другим» достичь просветления. «Я» и «другой» – это аспекты относительной, двойственной, непросветлённой реальности.

Говоря об абсолютной бодхичитте, мы указываем на полностью просветлённый ум, вышедший за пределы всех концепций, всякой двойственности, сансары и нирваны. Бодхичитта в абсолютном смысле – это ещё одно название состояния будды, пробуждения, распознавания пустотности и осознания беспредельной, неделимой, подобной небу реальности.

Когда я сам изучал нёндро, то недоумевал, как может быть полезной живым существам абсолютная бодхичитта. Во время своего первого трёхлетнего ретрита я практиковал любящую доброту и сострадание и думал обо всех бедняках моего родного города, Нубри. Я видел знакомые мне лица, видел внутренности жалких лачуг, чувствовал, как зимой дрожат от холода их тела. Я знал, что иногда эти люди ложатся спать голодные и замёрзшие. Я был в своей комнате в Шераб Линге, и мне стало очень грустно. Практика начала казаться мне по-настоящему угнетающей. Я был готов расплакаться и не понимал, как эта печаль может кому-нибудь помочь. В таком плачевном состоянии я мог помочь другим ещё меньше, чем когда начинал практику.

Наконец я больше не мог оставаться один и отправился к Селдже Ринпоче. Я сказал ему, что медитировал на любящей доброте и сострадании, но столкнулся с большой проблемой: я стал таким же несчастным, как и все остальные люди, желавшие освободиться от страданий. Я сказал ему:

– Теперь мы страдаем все вместе. Что в этом хорошего? Если сострадание Будды безмерно, должно быть, Будда страдает больше, чем кто бы то ни было во всём мире, и это очень, очень печально.

– Нет, – ответил Селдже Ринпоче с необычайным равнодушием. – В сострадании Будды нет грусти, поскольку Будда знает пустотность. Мудрость пустотности делает возможным безграничное сострадание, запредельное страданию.

Я не понял, и Селдже Ринпоче продолжил.

– Именно благодаря пустотности сострадание может быть безмерным, – сказал он мне. – Наши представления о сострадании ограничивают наши способности. Возможно, идеи доброты, любви и сострадания вдохновляют нас, но они же нас и ограничивают. Все

концепции узки и ограничены. Наши активности определяются – а значит, ограничиваются – степенью нашей привязанности к собственному представлению о сострадании. Безмерное сострадание возникает лишь из отсутствия концепций и с мудростью пустотности.

– Перестань сосредоточиваться на любящей доброте и сострадании. Медитируй на пустотности. Тогда ты постепенно придёшь к союзу пустотности и сострадания, – добавил он.

С абсолютной точки зрения, или с точки зрения пустотности, страдание, заблуждение и сансара – это всё относительные концепции. И всё же миллиарды существ, населяющих мир, воспринимают страдание, заблуждение и сансару – они верят в их неизбежность и уверены в их реальности. Они не осознают того, как сами создают для себя страдание.

Благодаря единству пустотности и сострадания мы освобождаемся из ловушки относительной реальности страдания, не анализируя её. Мы не используем свой ограниченный концептуальный интеллект, чтобы в ней разобраться. Умное сердце отвечает состраданием, в то время как мудрость распознаёт истинную пустотность ситуации. Нам необязательно впутываться в истории, которыми люди объясняют своё несчастье. Возможно, нам удастся проанализировать, как они создают своё страдание; мы можем увидеть заблуждения, в силу которых их замешательство кажется фиксированным и неизменным. Мы распознаём несубстанциональную природу ситуации, но по-прежнему видим людей, увязших в разрушительных привычках, и отвечаем на их неспособность отступить от их собственных заблуждений.

Осознание пустотности избавляет от разрыва между собой и другим – таково проявление союза пустотности и сострадания. Это объясняет, почему просветлённые существа продолжают совершать безграничные деяния на благо живущих, тогда как обычный активист социального движения давно выбился бы из сил. Если мы привносим в свои добрые дела концептуальные, измеряемые, ограниченные эго идеи, наша работа вскоре начинает нас подавлять: «У меня слишком много дел». Проблемы кажутся непреодолимыми, требующими от нас усилий, превосходящих наши возможности. Мы можем впасть в отчаяние или стать упрямыми и одержимыми, чтобы доказать, что масштаб нашего долга или преданности своему делу соразмерен преувеличенно большой задаче.

И всё же любая концепция, связанная с тем, насколько значительна и жизненно важна наша работа и как мы можем или не можем с ней справиться, определяется ограничениями концептуального мышления. Наши устремления словно налетают на стену – стену из идей, заблуждений и предвзятых суждений о том, кто мы такие и что делаем, или о том, что мы можем и должны делать, и это лишает нас сил. И работа, и тот, кто её выполняет, становятся измеряемыми объектами. В этом нет места безмерности, и, в сущности, это только лишает нас сил.

Безмерность становится возможной благодаря пустотности. Когда мы привносим в поле нашего зрения пустотность, всякая напряжённость уходит из ситуации, мы расслабляемся. Переживания, которые когда-то казались реальными и плотными, теперь могут уподобиться сну. Если мы видим во сне, как кто-то страдает, мы можем спонтанно сделать что-то для устранения этого страдания, однако не станем вовлекаться в драму и воспринимать себя и свои действия слишком серьёзно. Мы можем выполнять свою работу на благо других от всего сердца, одновременно осознавая, что вся ситуация возникает из ума.

Однажды ученик спросил буддийского учителя:

– Страдает ли достигший просветления?

– Да, – ответил учитель. – Когда умерла моя жена, я плакал и плакал. Но мои слёзы не имели корней.

Слёзы, не имеющие корней. Если распознана пустотность, страданию не за что уцепиться. Она не возникает из привычек и неврозов и не поддерживает привязанность к страданию или склонность жалеть себя.

Если мы теряем из виду пустотность, обет бодхисаттвы становится не только невыполнимым, но и невыполнимым. Чтобы он действительно работал, мы должны в определённой степени осознавать пустотность, даже если для этого требуется положиться на веру. В отсутствие соответствующего переживания пустотность также становится очередной концепцией, которая, будучи концепцией, удерживает нас в сансаре.

Как только мы поймём бодхичитту, все практики станут безмерными, станут выражением парамит, выхода за пределы сансары. Если мы не породим бодхичитту, то даже наша практика щедрости не будет безмерной и не активирует высшей мотивации помочь всем существам достичь окончательного освобождения, просветления.

### **Посвящение заслуги**

Прежде чем двигаться дальше, хочу рассказать об очень важном элементе, связанном с бодхичиттой. В самом конце сессии практики мы «посвящаем заслугу». Конкретные слова, которые мы произносим, различаются в различных ритуальных текстах, но смысл их примерно такой: «Сейчас я посвящаю всю заслугу, или добродетель, которую накопил, благу всех живых существ, чтобы освободились они от страданий сансары».

С этого момента мы можем посвящать заслугу после практики четырёх мыслей, обращающих ум к Дхарме, или после пребывания в открытом осознании. Здесь мы говорим о посвящении заслуги из-за его связи с бодхичиттой, однако крайне важно, чтобы мы завершали таким образом каждую сессию практики – какой бы ни была эта практика и сколько бы времени мы на неё ни потратили. Если в течение одного дня мы проводим несколько сессий практики, мы завершаем посвящением заслуги каждую сессию. Это самый быстрый способ напомнить себе о намерении отпустить фиксацию на эго и практиковать на благо других. Если мы не будем отдавать свою заслугу, она может разрастись в нашем собственном уме подобно моллюскам, облепляющим днище корабля, и в конце концов вес гордыни нашего эго потянет нас на дно. Отдавая заслугу, мы убеждаемся, что не используем нашу практику Дхармы неверным способом – чтобы водрузить на свою голову ещё одну красивую шляпу.

Посвящение заслуги также является способом «запечатать» пользу практики. Без него любые произведённые нами действия, породившие заслугу, будут иметь очень краткосрочный эффект и легко могут быть потеряны. Посвящение заслуги активирует наши устремления, так что польза от нашей практики приумножается и для других, и для нас самих.

Посвящение заслуги – это один из глубочайших аспектов нашей практики, который, однако, не ограничен сессиями формальной практики. Мы можем посвятить заслугу любого позитивного переживания, будь то социальная активность (такая деятельность, как работа с бездомными или волонёрская работа в больнице) или пожертвование средств на благое дело. Мы также можем делать это после того, как исполним музыкальное произведение или поучаствуем в спектакле, если это делается для других, напишем стихотворение или поплаваем в горном озере. Смысл в том, чтобы не оставлять заслугу или последствия положительных переживаний лишь себе и не позволять самодовольству и гордыне усиливать наши омрачения. Если мы будем держаться за заслугу, то после каждого шага вперёд будем делать шаг назад. Посвящение заслуги как на коврике для медитации, так и за его пределами помогает нам двигаться вперёд.

Пожалуйста, не забывайте завершать таким образом каждую сессию практики и помните, что, посвящая заслугу на благо всех существ, мы посвящаем её и себе самим.

## 9. Вторая особая практика: очищение

До сих пор мы использовали четыре мысли, обращающие ум к Дхарме, чтобы направить себя к свободе. Внешние образы Будды, Дхармы и Сангхи позволяют нам установить связь с нашим истинным прибежищем, то есть с нашей собственной природой будды. Узнав причины и характеристики страдания, мы распространяем своё устремление к освобождению на всех живых существ. С такой расширенной мотивацией мы желаем устранить всё, что препятствует распознаванию нашей истинной чистоты, очистить все загрязнения, по-прежнему не дающие алмазу засиять всеми его гранями.

Если с абсолютной точки зрения мы чисты, незапятнаны и совершенны, то от чего же мы себя очищаем? Мы должны очистить себя от неведения – незнания того факта, что мы изначально чисты. В этот момент мы так же чисты, как были и будем всегда, но мы не признаём этого, и поэтому должны счищать заблуждения ума до тех пор, пока не распознаем свою истинную чистоту. Именно для этого мы выполняем практику и, чтобы пройти весь путь до конца, обращаемся с молитвой к Ваджрасаттве, будде, специализирующемуся на устранении омрачений.

В моей линии преемственности все будды сливаются в Ваджрасаттве – будде, к которому тибетцы относятся с особой теплотой. Прежде чем достичь просветления, он был живым существом вроде нас с вами, скитавшимся в сансаре со своими заблуждениями. Однако он развил бодхичитту и поклялся достичь просветления на благо всех существ, а затем добавил к этому особое устремление: «Когда я обрету высшую духовную реализацию и стану буддой, пусть все живые существа очистятся от омрачений, неведения, негативности и нарушенных обетов, увидев своими глазами мою форму, услышав своими ушами моё имя, а также начитывая мантру Ваджрасаттвы. И если посредством этой практики все существа не освободятся, пусть не достигну я просветления».

Отец не раз говорил мне: «Одной спички достаточно, чтобы сжечь гору сухого сена, и практика Ваджрасаттвы обладает такой же силой, такой же эффективностью». Она может сжечь горы дурной кармы и отсечь зоны негативности и омрачений. Если мы выполняем эти практики искренне, от всего сердца, то нет ничего такого в нашей жизни, что не могло бы быть очищено, – ни в прошлом, ни в будущем; ничего вообще, каким бы ужасным это деяние ни было. Это сработало даже для Ангулималы, серийного убийцы, жившего во времена исторического Будды. Ангулимала убил 999 человек, однако даже все отнятые им невинные жизни не стали для него ограничением. Последовав за Буддой Шакьямуни, он трансформировал своё убийственное неистовство в пробуждённый ум будды.

Возможности, которые предлагает эта практика, очень заманчивы, вам так не кажется? В детстве я был слишком ленив, чтобы выполнять простираания, но практика Ваджрасаттвы мне очень нравилась. (Мы говорим «практика очищения» или «практика Ваджрасаттвы». Поскольку на этом этапе нёдро вводится практика начитывания мантры, иногда эту практику также называют практикой мантры.)

### Очищение в последовательности практик нёдро

В нёдро, в практике принятия прибежища, используется такой метод ваджраяны, как визуализация. Однако принятие прибежища, а также размышление над четырьмя мыслями, обращающими ум к Дхарме, присутствуют во всех школах буддизма. С бодхичиттой мы вступаем в мир махаяны, или великой колесницы. С этого момента устремление достичь просветления, чтобы помочь всем живым существам, остаётся актуальным и продолжает углубляться, что бы мы ни делали: выполняли формальную практику, шли по улице, ждали вылета в аэропорту, спали или ели.

С Ваджрасаттвой мы выполняем две основные практики махаяны: очищение, которое является фокусом нашей практики Ваджрасаттвы, а также накопление заслуги и мудрости,

являющееся фокусом практики подношения мандалы, следующего шага нёндро. Эта последовательность предписана «тибетской махаяной», то есть именно так мы поступаем в традиции тибетского буддизма. В случае практики Ваджрасаттвы мы используем особый метод ваджраяны, согласно которому представляем Ваджрасаттву и начитываем стослоговую мантру, что способствует процессу очищения.

Хотя в силу привычки в нашем поведении по-прежнему может быть множество изъянов, мы постепенно стабилизируем свои намерения и мотивации, и мало-помалу Дхарма может действительно изменить нашу жизнь. И всё же, возможно, мы по-прежнему будем чувствовать, что не продвигаемся по пути, словно одна из наших ног прибита гвоздями к земле. Возможно, мы лучше узнали свои неврозы и фиксацию на эго и научились их принимать. Однако даже при наличии твёрдого намерения и вдохновения мы не можем уйти от волнений ума, вызванных негативными действиями.

Один совет: не нужно заблуждаться и думать, что если ваши негативные деяния меркнут на фоне того, что творят такие убийцы, как Ангулимала, то вам не от чего очищаться. Мы работаем со своим умом. То, что мы кричим на своих близких, супружеская измена, убийство животных, включая ненамеренное убийство жуков и других насекомых при езде на машине, и даже злобные мысли лишают нас равностности. Ментальные и физические активности, тревожащие наш ум, действуют подобно бурному потоку, нарушающему спокойствие озёрной глади. Они замутняют ясное восприятие и питают ментальную обусловленность, мешающую нам двигаться по пути к свободе. Если мы не очистимся от этой негативной кармы, то всегда будем походить на прекрасных птиц, пытающихся летать с грузом, привязанным к крыльям. Наши напряжённые усилия не способны справиться с эмоциональным бременем, которое мы несём. События прошлого могут затвердеть и превратиться в сгустки страхов и травм, вины и сожаления, застревающих внутри нас. Говорить: «Ах, но с абсолютной точки зрения всё изначально пустотно» – бесполезно. Пустотность – это не идея, а живое переживание, и узлы напряжения, остающиеся в нашем уме и теле, препятствуют нашему пробуждению.

### **Относительный и абсолютный аспекты**

Как и обет прибежища, практика Ваджрасаттвы включает в себя условный (относительный) аспект и окончательный (абсолютный) аспект. Условный аспект связан с неблагими активностями, которые возникают из неведения и поддерживают неведение. Примером таких активностей, доведённых до крайности, являются действия Ангулималы. Ангулималу также можно рассматривать как образец работы с негативностью в противоположность попыткам отмахнуться от неё. Это похоже на приготовление компоста: мы собираем зловонные отходы, но вместо того чтобы отнести их на помойку, осознаём, что в них содержатся позитивные атрибуты, способные удобрить наш ум. Практика Ваджрасаттвы во многом связана с использованием того, что у нас есть, даже нашей плохой кармы, как незаменимого источника трансформации. Как только мы действительно осознаем, что ничего в нашей жизни не нужно отбрасывать, заматывать под ковёр или удалять, словно делая духовную операцию, путь становится по-настоящему радостным.

С абсолютной точки зрения практикующий не обладает никакой неотъемлемо присущей ему независимой идентичностью, как не обладают ей ни объект, к которому человек обращается с молитвой, ни само действие. В абсолютном смысле все мы и все наши активности пустотны. Ваджрасаттва – это пустотность, и наши обращения к нему и молитвы ему – тоже пустотность. В абсолютном смысле нет ни прошлого, ни будущего. Понимание сущностной пустотности формы предоставляет наилучшую возможность для очищения. Однако покуда мы живём в относительном мире и смотрим на свою жизнь с относительной точки зрения, нам полезна относительная практика. И всё же важно поддерживать некоторое представление, каким бы блёклым оно ни было, об абсолютном воззрении, ведь, чтобы

достичь просветления, мы должны очиститься от взгляда, будто по своей сути мы не являемся изначально чистыми и пустотными.

В ходе выполнения визуализации Ваджрасаттвы восседает прямо над нашей головой. Сначала у нас может быть двойственное чувство: «Я обращаюсь к нему с молитвой». Однако оно растворяется в недвойственном союзе Ваджрасаттвы с нами самими. В ходе практики мы представляем, что сами становимся божеством, к которому обращаемся. Это не временный союз, действительный только на время практики. Этот союз является проявлением подлинной, непрерывной неделимости нечистой формы нашего относительного «я» и исконной чистоты нашего абсолютного «я».

## **Вера в пустотность**

Общаясь с учениками, я сталкивался с сопротивлением самой возможности нейтрализации негативной кармы – не говоря уже о её трансформации в нечто позитивное. Люди могут ощущать такую сильную вину за какое-то действие, что облегчение кажется им незаслуженным. Когда вина и стыд считаются адекватными реакциями на негативное действие, то эти люди кажутся самим себе монстрами, если не поддерживают чувства вины и стыда. Однако это заставляет ум вращаться без всякого толка. Мы не можем ничему научиться, если будем ходить по кругу и повторять свои истории самим себе и другим людям.

В случае большинства людей остаточное беспокойство полностью слилось с их сконструированным «я», и разделить их крайне сложно. Однако если мы воспользуемся преимуществами драгоценного человеческого рождения, то сможем осознать, что мы сами склеили воедино эти конструкты и что сами можем их разрушить; благодаря этому пониманию наша задача становится посильной. Если мы подходим к очищению с ощущением своего «я» как чего-то плотного, непроницаемого и неизменного, нам будет сложно продвинуться вперёд. Однако наше исследование непостоянства подготовило нас к тому, чтобы признать: от любого действия можно очиститься, поскольку омрачение – это след преходящего события. Наша природа будды подобна чистой воде: если в воде появляется осадок, её можно очистить, поскольку природа воды остаётся чистой. Каким бы толстым ни был слой грязи, покрывающий алмаз, истинная природа алмаза остаётся неизменной.

## **Практика мантры**

В процессе практики мы обращаемся к божеству посредством повторения мантры Ваджрасаттвы – так в практике нёндра впервые появляется мантра. На санскрите «ман» означает «ум», а «тра» – «защита». Повторение мантры защищает ум от идентификации с обезьянкой, а также с обычной болтовнёй, которая, как правило, позволяет эго оставаться в центре происходящего. Мантра – это ещё одна опора умиротворённого пребывания. Она нейтрализует тенденцию ума говорить с самим собой и о себе и консолидирует его рассеянную энергию. Повторение простых слов «бла-бла-бла» также может поглотить болтовню ума-обезьянки и на время успокоить наше эго, как это бывает, когда мы отправляемся в кино и в течение пары часов не думаем о себе. И всё же блокирование или подавление эго не обладает трансформирующей ценностью, тогда как мантра помогает нам, поскольку слоги мантры – это не обычные слова.

Слоги мантры воплощают просветлённые качества, благословения, мудрость и сострадание будд. Поскольку тысячелетиями многие сотни и тысячи просветлённых мастеров начитывали определённые мантры, мы считаем, что они благословили их, что эти мантры прошли через них. Эти благословения проявляют силу позитивной взаимосвязи. Будды, просветлённые существа, мастера линии преемственности и гуру повторяли эти звуки миллионы раз, прежде чем они дошли до нас. Произнесение этих слов, их слушание и

повторение обладают своей собственной кармой взаимозависимости, соединяющей просветлённых существ, держателей линии передачи, гуру и учеников. Священен сам звук, а не только смысл. Вот почему мы говорим: «Даже если вы не знаете смысла, вам может помочь звук». Это проявление кармы языка, или кармы звучания.

С абсолютной точки зрения обычные слова – это пустотность, возвышенные слова – это пустотность, и все звуки и благословения – это пустотность. Но опять же это не означает, что относительные ценности не приносят никакой пользы. Вода пустотна, и всё же она утоляет нашу жажду.

Мы создаём негативную карму своими телом, речью и умом. Поскольку в практике Ваджрасаттвы используется мантра, она в первую очередь направлена на речь, хотя мы также работаем с телом и умом. Мы работаем с телом через позу и с умом через осознание и воображение. Однако поскольку наша основная активность – это повторение стослоговой мантры Ваджрасаттвы, эту практику в основном связывают с очищением от негативности речи: лжи, пустословия, клеветы и т. п.

Кроме того, эта практика может использоваться для очищения чего угодно – не только речи. Она может очистить от душевной травмы, плохих воспоминаний и повторяющихся ночных кошмаров. Она может очистить от причин негативных действий, таких как гнев, зависть и другие разрушительные импульсы. Говоря, что «практика» может сделать все эти чудесные вещи, мы имеем в виду, что это достигается нашими собственными усилиями, намерениями и устремлениями. Сила трансформации – внутри и зависит от веры в наши собственные способности.

Мы повторяем мантры вслух, хотя звук может принимать форму шёпота. Если нас одолевает сонливость, мы произносим их громче, чтобы зарядить себя энергией. Когда мы едем на машине с другими людьми или летим на самолёте, мы повторяем мантру бесшумно. Сегодня весь мир объединён через речь. У нас есть радио, телевизор, интернет, электронная почта и СМС-сообщения. Если мы задумаемся о взаимозависимости всех феноменов и применим её к карме слов, то увидим, что мы задействуем могущественную силу.

## Четыре силы

В ходе практики Ваджрасаттвы мы признаём действия, совершённые нами в прошлом, которые породили страдания для нас самих и других. Обычно у нас не получается обратиться к себе таким образом, чтобы эффективно устранить негативные чувства. Нам нужна помощь, и эта практика включает в себе четыре подхода к очищению: силу опоры, силу раскаяния, силу противоядия и силу твёрдого решения. Мы рассмотрим их в этом порядке, в соответствии с логикой последовательности.

### Сила опоры

Сила опоры, или поддержки, имеет два аспекта. Первый – это относительная бодхичитта устремления: «Зачем я выполняю эту практику? Для кого я практикую? Я собираюсь выполнять эту практику очищения, чтобы достичь просветления и помочь всем существам достичь просветления». Таким образом устанавливается безмерная мотивация и укрепляются обязательства, которые мы на себя взяли. Эта поддержка исходит от нас самих.

Второй вид опоры исходит от Ваджрасаттвы. Мы представляем, что он восседает прямо над нашей головой. Ваджрасаттва становится тем, перед кем мы признаём свои ошибки, – спокойным, неосуждающим, сострадательным свидетелем, поддерживающим наши попытки возместить весь физический и эмоциональный ущерб, который мы причинили в этой или предыдущих жизнях – умышленно или неумышленно. Мы обращаемся к Ваджрасаттве, в котором, как в зеркале, отражается смелость, позволяющая нам свидетельствовать свои

негативные поступки с состраданием, мудростью и равнодушием, и который помогает нам установить связь с нашей собственной ясностью.

### **Визуализация Ваджрасаттвы**

Ваджрасаттва восседает над нами; он смотрит в ту же сторону, в которую смотрим мы, что символизирует союз пустотности и ясности. Мы представляем, что он прозрачного белого цвета, ослепительно сияющий, но не плотный и материальный, а подобный радуге или голограмме – ясно проявляющийся и всё же пустотный. Его голова немного наклонена влево, его лицо спокойно, он слегка улыбается. Помните, что визуализация не должна быть слишком напряжённой. Развейте живое чувство присутствия Ваджрасаттвы, не заикливаясь на всех мельчайших деталях. Наша уверенность в его присутствии создаёт важнейшее условие, при котором это упражнение становится эффективным и трансформирующим.



Ваджрасаттва – будда, воплощающий фундаментальную чистоту

Над нашей головой – в пяти-десяти сантиметрах – находятся цветок лотоса и диск луны. Как уже было сказано, лотос символизирует пребывание в сансаре без привязанности к ней и обозначает просветлённые активности будд. На этом троне восседает Ваджрасаттва со



свободно скрещёнными ногами, причём правая нога немного вытянута вперёд. В своей правой руке перед сердечным центром он удерживает ваджру. Левая рука покоится на его бедре, удерживая серебряный колокольчик, повернутый кверху. Ваджра символизирует сострадание и ясность, колокольчик символизирует пустотность и мудрость. Этот образ – союз пустотности и проявления. Ваджрасаттва проявляется как отдельное, единичное божество, однако из его сердца исходят лучи света, призывающие собрание божеств мудрости, которые затем сливаются с ним, так что он становится сущностью всех будд.

### **Перевернутый Ваджрасаттва**

Я начал выполнять эту практику вместе с отцом, когда ещё жил в Наги Гомпе. Сначала у меня не получалось представить Ваджрасаттву достаточно ясно. Иногда я старался так сильно, что мой ум полностью сбивался с толку. Я пожаловался отцу, что не могу выполнять эту практику.

– Расслабь свой ум. Ты слишком сильно стараешься, – ответил он мне.

Я последовал указаниям отца, и за несколько недель образ Ваджрасаттвы стал совершенно ясным. Идеально. Потрясающе. Я снова отправился к отцу и сказал ему, что теперь у меня очень хорошо получается представлять Ваджрасаттву над моей головой. Я мог представить лотос, диски солнца и луны, цвета, колокольчик и ваджру – в общем, всё.

– А, это очень хорошо, очень хорошо. А теперь представляй Ваджрасаттву вверх тормашками, – сказал мне отец.

Я ушёл от него с чувством разочарования и безнадёжности. Через несколько дней я сказал ему:

– Я честно пытался, но не смог представить Ваджрасаттву вверх тормашками.

– Воображение нереально, – объяснил отец. – Оно подобно отражению луны в озере. Оно может двигаться, может волноваться, может меняться. Такова его природа. Тебе необязательно удерживать образ так напряжённо и абсолютно неизменным. Смысл не в том, чтобы образ был идеальным. Важнее чувствовать присутствие будд.

Постарайтесь всегда чувствовать живое присутствие будд. Это важнее, чем доводить образ до совершенства.

### **Сила раскаяния**

У исторического Будды Шакьямуни было четыре ученика, личные истории которых выросли в четыре силы, используемые в этой практике. Самая известная и самая драматичная из этих четырёх историй – история Ангулималы. Последовав ложным увещаниям прославленного учёного из университета Таксилы (в настоящее время это место находится на территории Пакистана), Ангулимала решил убить 1000 человек. До завершения миссии ему не доставало всего одной жертвы, когда вдруг он увидел монаха, шедшего по дороге далеко впереди него. На шее Ангулималы уже висело 999 пальцев – имя «Ангули-мала» означает «гирлянда из пальцев». Но как быстро он ни бежал за монахом, он не мог его догнать, хотя монах всё время двигался с одной скоростью.

Наконец Ангулимала выкрикнул:

– Эй ты, подожди!

Монах продолжал идти. Ангулимала снова закричал:

– Почему ты не останавливаешься?

Не оборачиваясь, монах ответил:

– Я остановился, Ангулимала. И ты тоже должен остановиться.

– Это странно, – подумал Ангулимала про себя. – Он говорит, что остановился, но продолжает идти. Может, этот монах – лжец?

Ангулимала продолжал быстро бежать, а монах шёл всё так же медленно. Тогда Ангулимала крикнул монаху вдалеке:

– Что значит «я остановился»? Ты всё ещё идёшь.

Монах ответил:

– Я остановился и больше не порожаю страданий ни для себя, ни для других. Ты же, Ангулимала, занят тем, что бегаешь туда-сюда, тогда как твой ум полон страха и боли.

Ангулимала подумал: «Ого, ему известна моя ситуация. Он понимает мой ум».

Монах замедлил шаг, и когда Ангулимала нагнал его, то увидел, что это был Будда Шакьямуни, улыбнувшийся человеку с 999 пальцами на шее. Уже давно никто не глядел на Ангулималу с такой добротой, и его намерение убить странника растаяло без следа.

Будда сказал:

– Ты должен прекратить убийства. Ты причиняешь неизмеримый вред себе и другим.

Тогда Ангулимала понял, что учёный мастер обманул его. Он пришёл в смятение и ужас от своих поступков. В тот момент Ангулимала и представить себе не мог, что в его разрушительном поведении есть хотя бы крупица чего-то полезного. Мы тоже можем решить, что в действиях Ангулималы невозможно обнаружить мудрость. Обычно мы не утруждаем себя поиском блага в своих и чужих негативных поступках. Это ошибка, поскольку в любых действиях, даже в действиях такого убийцы, как Ангулимала, всегда присутствует одно превосходное качество: в каждом негативном поступке содержится семя очищения. Нет такой вещи, как абсолютная негативность. Не существует абсолютно неблаготворной кармы. Такое невозможно.

Это не просто духоподъёмная, успокаивающая духовная терапия. Это истина Дхармы. Если мы не верим в возможность очищения самых ужасающих поступков, то не можем принять относительной истины непостоянства, которая зиждется на абсолютной истине пустотности. Ничто не может оставаться неизменным, в том числе негативная карма. Вырастет что-либо из зерна очищения или нет – зависит от того, как мы подходим к своим негативностям. Однако мы должны быть твёрдо уверены, что воплощаем собой возможность очищения точно так же, как воплощаем возможность освобождения. Будда увидел, что Ангулимала ясно осознал сложность своего положения, принял ответственность за свои поступки и искренне захотел исправить то, что совершил.

Вскоре после своей первой встречи с Буддой Ангулимала обрил голову и стал монахом. Хотя он поклялся никогда больше не убивать, прошлое продолжало терзать его ум. Будда рассказал об истине пустотности, непостоянной природе всех феноменов, а также о возможности очищения, однако он не мог, взмахнув волшебной палочкой, смыть всю негативную карму Ангулималы и вернуть ему здравый рассудок. Задача Ангулималы была ясна: трансформировать чувство вины и раскаяние в позитивные качества. Это было его особое испытание, а поскольку он убил так много людей, можно себе представить, сколь масштабным было это испытание. В конце концов Ангулимале удалось при помощи раскаяния трансформировать чувство вины и стыд в мудрость и сострадание, и трансформация Ангулималы образует основу подхода к очищению, который в нёндро называется силой раскаяния.

Когда мы совершаем поступки, попирающие наше собственное ощущение того, что правильно, а что неправильно, то, подобно Ангулимале, мы испытываем чувство вины и стыда. Однако эти чувства не всегда удерживают нас от повторения таких поступков или

заставляют заняться очищением нашей негативной кармы. Тем не менее с чувством раскаяния приходит возможность перемен. Мы осознаём страдание, которое породили. Мы сожалеем, что сделали это. Мы искренне молимся о том, чтобы не повторять этого в будущем, и порождает стремление очистить карму, которую создали.

Мы не можем помнить всех мелких подробностей этой жизни, всей «лжи во благо», всех убитых насекомых, и уж конечно не помним того, что сделали в прошлых жизнях. Так что не заикливайтесь на деталях. Мы можем устремиться к очищению всей негативной кармы, которую создали в этой жизни и в прошлых рождениях, ради того, чтобы помочь всем живым существам достичь просветления.

### **Раскаяние или чувство вины**

Давайте попробуем установить, чем отличается раскаяние от чувства вины. Ситуация Ангулималы была совершенно исключительной, так что вспомните что-нибудь более близкое вам: случай, который по-прежнему вас тревожит и который, возможно, связан с убийством – например с убийством животных, с воровством, ложью или супружеской неверностью. Вспомните конкретную ситуацию и посмотрите, как вы обычно относитесь к этому действию. Зачастую мы пытаемся этого избежать. Событие приходит нам на ум, но ум отворачивается от него. Знаете, как ваша рука вдруг оказывается перед вашим лицом, чтобы закрыть его от грязи, летящей из-под колёс проезжающего мимо грузовика? Происходит что-то вроде рывка. Часто ум реагирует на чувство вины именно так. Старый образ, фильм о наших действиях, проигрываемый в нашем уме, вызывает настолько сильное отвращение, что мы не можем на него смотреть – и тем не менее ощущаем, что наше спокойствие нарушено. Это чувство сжимает наш ум и никак не отпускает.

Другая реакция на действие, нарушающее нашу равностность, – это его многократное прокручивание в уме. В первом случае мы не можем его видеть. Теперь же мы не можем оторваться от него. Негативные эмоциональные ассоциации могут выплёскиваться вновь и вновь, но, в сущности, это лишь очередной фильм, в котором мы играем роль главного героя. Мы вновь и вновь, в бесконечном цикле, смотрим на самих себя, и сердитые обвинения в адрес нас самих не смолкают.

Так как же мы можем использовать раскаяние для устранения страдания, не позволяя ему удерживать нас в плену чувства вины? Мы можем сделать это благодаря мудрости осознания. Нам нужно отделить чувство вины от раскаяния. Чувство вины удерживает фокус на нашей личной эмоциональной реакции. Происходящее может быть настолько всепоглощающим, что эмоция начинает жить своей жизнью, не оставляя места для здорового корректирующего импульса.

Попробуйте посмотреть на действие, вызывающее тревогу, прямо и без осуждения. Не пытайтесь его понять, оценить или изменить. Просто просмотрите его от начала до конца. Мы используем ум умиротворённого пребывания-шаматхи и наблюдаем за действием, словно стоя на смотровой площадке во время парада или на берегу реки, так что течение не может унести нас за собой. История может обладать большой эмоциональной силой, однако мы применяем ту же медитацию, которую используем для осознания с объектом.

Помните, что всё это время Ваджрасаттва восседает прямо над нашей головой, готовый поддержать все наши усилия. Он также свидетельствует, но не оценивает. Его доброта и сострадание не проводят черты между «жертвой» и «преступником». Он видит нашу исконную чистоту, желает, чтобы мы увидели свою исконную чистоту, и его благопожелание, чтобы все существа достигли просветления, изливается в мир безо всяких ограничений.

Используя эту непревзойдённую поддержку, постарайтесь пребывать в свидетельствовании. Благодаря практике шаматхи становится проще заметить, когда наш ум отступает от свидетельствования и позволяет истории захватить себя или скатывается в отвращение и пытается уклониться от простого беспристрастного наблюдения. Проверьте, можно ли создать пространство между действием и эмоциональной драмой, которая подпитывается историей. Проверьте, можно ли приостановить тенденцию подпитывать действие эмоциональной энергией.

Таким образом раскаяние создаёт контекст, порождающий осознание того, что мы совершили, и того, что теперь можно с этим сделать. Теперь раскаяние, признающее наше негативное поведение, становится нашим союзником, а Ваджрасаттва становится посредником, помогающим нам переориентировать своё поведение от неблагих действий на благие. Раскаяние, а не эмоциональные тиски стыда и вины, делает возможным очищение, таким образом помогая нам двигаться дальше.

### **Карма насекомых**

Многие ученики используют практику Ваджрасаттвы для очищения от той роли, которую они сыграли в бесчисленных смертях насекомых, мотыльков, мышей и муравьёв. Я слышал о таком количестве способов уничтожения насекомых и грызунов, что мог бы стать консультантом по их изведению! Одна ученица как-то приехала в Бодхгаю на месячный курс по «Пути бодхисаттвы» Шантидевы. Однажды вечером она изучала текст в своей комнате и так разозлилась на какого-то комара, что когда он сел под потолком, она швырнула в него томиком Шантидевы. На том месте остался красный след, который, однако, был слишком высоко, чтобы она могла его отмыть. Всё время, пока она жила в комнате, ей приходилось терпеть ежедневные напоминания как о самом поступке, так и об импульсивном выборе оружия, от чего ей становилось особенно не по себе.

Одни люди заводят кошек, чтобы убивать мышей, что позволяет им не запятнать собственную карму. Другие не выпускают своих кошек из дома, заботясь об их возможных жертвах, а также о кошачьей карме. Главное, что нужно помнить при работе с насекомыми или небольшими грызунами: не позволяйте небольшим подробностям полностью овладеть вашим вниманием. Это справедливо по отношению ко многим темам, но в данном случае особенно. На то, чтобы припомнить каждого убитого вами жука, может уйти вся ваша оставшаяся жизнь. Поступайте проще. Например, так: «Я по-настоящему сожалению обо всех убийствах, которые совершил».

### **Похитительница драгоценностей**

Люди часто приходят к Дхарме, когда их жизнь начинает рушиться. Одним из самых экстремальных известных мне примеров тому является история kleptomанки – компульсивной воровки. Эта женщина приходила в универмаги и воровала там ювелирные украшения, стоившие тысячи долларов: серьги, кольца, браслеты. Она была финансовым инспектором крупной корпорации, так что её поведение никак не было связано с нехваткой денег. Она понимала, что это болезнь, зависимость, но не могла контролировать её. Она была очень высокой, собирала свои чёрные волосы в пучок, у неё была внушительная, строгая осанка, она казалась уверенной в себе и даже самодовольной. Она связывала череду своих удачных краж со своей внешностью – она не походила на типичного вора, и продавцы не следили за ней. Однако в один прекрасный день скрытая камера зафиксировала момент, когда она тайком опустила в свою сумочку дорогое ожерелье. Муж, проживший с ней более двадцати лет, понятия не имел, что она страдает от этой проблемы. Её дети-подростки были в ужасе, об её аресте рассказали в новостях. После этого она больше не воровала, но вся её жизнь пошла наперекосяк.

Как и Ангулимале, этой женщине пришлось научиться воспроизводить свою историю как набор статичных картинок старомодного диафильма – одна картинка за раз, пока ей наконец не удалось отделить своё эмоциональное реагирование от самих действий. Как только мы позволяем своему уму пребывать в осознании свидетельствования и перестаём поддаваться отвращению и привязанности, мы можем получить доступ к мудрости раскаяния. Если же мы продолжаем бояться совершенного или целиком захвачены силой вины и стыда, то не можем по-настоящему оценить свои действия. Однако теперь мы в состоянии спокойно исследовать и осознать негативные последствия своих действий. Таким образом раскаяние становится катализатором перемен. И Ваджрасаттва вновь поддерживает нас в этом. Раскаяние позволяет нам понять и принять вред, который мы причинили, не увлекаясь эмоциональным накалом истории.

Сила раскаяния также не даёт нам радоваться дурным делам. Обойдя конкурента при помощи хитрости, мы можем испытать чувство самодовольства или даже гордыни. Однако если мы будем прославлять себя как искусных обманщиков, то не оставим привычку причинять вред другим. Если мы поздравляем себя как героя, после того как приложили руку к неудачам наших недоброжелателей, мы лишь усиливаем те негативные эмоциональные схемы, которые являются нашими настоящими врагами.

### **Советы по практике**

Какой бы эффективной ни была сила раскаяния, её недостаточно, чтобы очиститься от негативной кармы, накопленной за бесчисленные эоны сансарического существования. Нам также нужна сила противоядия. О ней пойдёт речь дальше, а пока я хочу пройти по некоторым практическим моментам, связанным с этой медитацией.

При выполнении практики Ваджрасаттвы мы в первую очередь зарождаем мотивацию бодхичитты. Мы проясняем для себя, зачем и для кого мы её выполняем, проясняем своё устремление. Это первый элемент – сила опоры.

В рамках второго элемента – силы раскаяния – мы представляем над своей головой Ваджрасаттву. В этой части практики мы можем потратить одну-две минуты на то, чтобы припомнить конкретные действия, вызывавшие чувство вины или стыда. Если у нас есть время, можно потратить пять-десять минут на то, чтобы просмотреть всё действие от начала до конца, не вовлекаясь в него. Если мы работаем с особенно сложной ситуацией, можно уделить этому больше времени. Если наша ситуация подобна ситуации Ангулималы, нам понадобится очень много времени! Здесь нет фиксированных ограничений.

Прежде чем перейти к третьему компоненту – силе противоядия, – может быть очень полезным выделить определённое действие, эмоцию или болезнь, от которой мы хотели бы очиститься. Мы также можем продолжать медитировать с обобщённым устремлением, размышляя таким образом: «Какой бы вред я ни причинил живым существам в прошлом – даже если я об этом не знаю, – какую бы негативную карму я ни накопил, молюсь, чтобы она была очищена ради блага всех живых существ».

Этого достаточно. Возможно, со временем это изменится. Некоторые люди начинают таким образом, а потом устанавливают связь с конкретным событием, глубоко погребённым в недрах сознания. Однако если на поверхность нашей памяти поднимаются конкретные проблемы, советую работать с ними.

Теперь мы готовы к настоящему очищению. Раскаяние создаёт ощущение неотложности и намерение добиться очищения.

### **Сила противоядия**

Мы используем термин «противоядие» для обозначения противоположности негативности, подобной воде, которая тушит огонь, или свету, рассеивающему тьму. В данном случае в качестве противоядия от негативности мы используем воображение и мантру. Ваджрасаттва кажется совершенно реальным, однако, подобно отражению в зеркале, не состоит из плоти и крови или какой-либо другой субстанции. Далее в сердечном центре Ваджрасаттвы мы представляем лунный диск. На диске располагается белый, полупрозрачный, подобно Ваджрасаттве, слог «хум».

Буквы стослоговой мантры Ваджрасаттвы свёрнуты вокруг слога «хум» подобно змее в направлении против часовой стрелки. Мантра воплощает союз мудрости, сострадания и сущности всех будд, а также просветлённых существ, наших гуру и учителей. Когда мы начитываем стослоговую мантру Ваджрасаттвы, сила нашей преданности и искренности активирует мантру в сердечном центре Ваджрасаттвы.



Тибетский слог «хум»

Стослоговая мантра Ваджрасаттвы начинается так: «Ом ваджрасаттва / самая манупала / ваджрасаттва...» Так как мы используем наш алфавит для обозначения санскритских звуков, существуют различные варианты транслитерации мантры, а также различные её переводы. Поскольку считается, что лишь звуки проявляют, порождают и активируют благословения, и поскольку переводы не могут передать трансцендентный аспект благословений, многие люди повторяют мантры без малейшего понимания их смысла. Однако я считаю, что, если не слишком вдаваться в подробности, общее представление о том, что означает мантра, способно вдохновить нас на более успешную практику. В сущности, эта мантра представляет собой искреннее обращение к Ваджрасаттве с просьбой помочь нам признать, свидетельствовать и отпустить всё, что препятствует нашему распознаванию собственной чистоты, и обладает очень личным качеством: «Ваджрасаттва, обращаюсь к тебе с

мольбой... Будь рядом со мной, не покидай меня, придай мне стабильности в этом непростом испытании – встрече лицом к лицу с моими собственными злодеяниями». В этой мантре мы обращаемся к Ваджрасаттве с мольбой не покидать нас в это время и таким образом просим себя не покидать самих себя, не бросать самих себя.

Когда мы начитываем мантру, её слоги начинают вращаться против часовой стрелки вокруг слога «хум». При этом вращении из букв высвобождается общая мудрость просветлённых существ в форме нектара. Можно начитывать мантру в любой момент в ходе практики.

Нектар отличается от воды: он больше похож на жидкий свет – сверкающий, искрящийся и прозрачный. Кроме того, нектар является сущностью всех будд, а также сущностью мудрости и сострадания всех просветлённых существ. Разумеется, мудрость и сострадание не имеют ни формы, ни цвета. Однако когда мы используем в качестве пути воображение, мы свободно можем наполнить форму мудростью и состраданием, чтобы вдохнуть жизнь в нашу практику.

Нектар постепенно наполняет Ваджрасаттву от кончиков пальцев ног до макушки. В потоке нектара струятся мудрость, сострадание и сила присущего Ваджрасаттве ума будды, наполняющие его полупрозрачное тело. Даже слог «хум» и стослоговая мантра погружаются в нектар, когда он достигает области сердца Ваджрасаттвы. Нектар поднимается всё выше и выше и наконец полностью заполняет тело божества, так что в нём нет места даже одной новой капле. Тогда нектар опускается от макушки Ваджрасаттвы вниз и вытекает через большой палец правой ноги, входя в макушку нашей головы.

### **Нисходящий поток нектара**

Мы представляем, как этот нектар просачивается в каждую клеточку тканей и органов нашего тела. Он заполняет область за нашими глазами, проникая в наши уши, ноздри, горло, корни зубов, а также серое вещество мозга. Он прокладывает себе путь через наши мышцы. Он течёт в наших венах и артериях. Он пропитывает наши кости и костный мозг. Мы ясно представляем себе это, когда начитываем мантру.

В то же время мы представляем, что все поступки, причинившие вред нам самим или другим существам, которые мы когда-либо совершили, всё наше чувство вины, все негативные чувства, болезни ума и тела, которые мы представляем в форме размокшей сажки или густой грязи, похожей на пепел, смешанный с чернилами, вымываются из нас, покидают нас через все поры и отверстия в нашем теле. Грязь стекает вниз по нашему телу – внутри и снаружи, к пальцам ног, и продолжает течь вниз, в недра земли, где она исчезает без следа.

Стекающий вниз нектар имеет очищающее и трансформирующее действие. При поддержке всех будд, проявляющихся как Ваджрасаттва, с их благословения, а также вдохновляясь искренним раскаянием, мы просим – себя самих и божеств – об очищении. Усилие, намерение и мотивация должны исходить от нас самих.

Если вы страдаете от физического недуга, например от болезни лёгких, опухоли, зубной боли или проблем со спиной, то, по мере того как нектар стекает вниз, можете направить своё внимание на ту область, где испытываете боль или дискомфорт. Продолжайте начитывать мантру, но позвольте своему осознанию быть с недугом. После этого следует представить, как нектар оmyвает эту область и болезнь покидает ваше тело в виде жидкой грязи. Эта практика может быть очень полезной при физических заболеваниях, но, пожалуйста, не пытайтесь заменить ею предписания врача или назначенные вам лекарства. Эффективность очищения зависит от наших намерений и мотивации, а также от наших способностей. Хотя то, на что мы потенциально способны, безгранично, в данный момент наши возможности могут быть ограничены.

## **Парамиты**

Хочу добавить, что любая активность, предпринятая с намерением помочь другим, компенсирует негативную карму, накопленную нами. Подобно тому как свет рассеивает тьму, а щедрость растворяет скупость, добродетельное поведение рассеивает недобродетельное. Все парамиты – щедрость, нравственность, терпение, усердие, медитация и мудрость – устраняют негативности. То же самое относится к десяти добродетелям: отказу от убийства, воровства, лжи и прочим. Любая добродетель, накапливающая положительную карму, одновременно противодействует негативной карме или растворяет её. Так что хотя в своей ваджраянской практике визуализации в рамках нёндро мы работаем с нектаром, это не единственное противоядие от наших негативностей.

## **Купи один – получи четыре бесплатно**

Мы заручаемся поддержкой Ваджрасаттвы в целях очищения, однако эта практика имеет множество других положительных эффектов.

## ***Шаматха***

Визуализация божества помогает нам развивать практику шаматхи. Мы можем использовать в качестве опоры для осознания образ божества целиком или выбрать определённый аспект его формы. Мы также можем использовать ощущение того, как нектар стекает вниз в нашем теле, как грязь сочится наружу через поры нашего тела, либо использовать звук мантры. Кроме того, мы можем позволить своему уму покинуть конкретные объекты и покоиться в осознании без объекта.

В целом все эти практики связаны с развитием осознания, поскольку именно осознание может привести в нашу повседневную реальность те изменения, которые способны повернуть нашу жизнь от заблуждения к ясности. Мы не можем подойти к этому процессу без медитативного осознания, так что нет ничего более полезного.

## ***Бодхичитта***

Поскольку наше намерение сопряжено с бодхичиттой, мы порождаем благую карму, возникающую с устремлением помочь всем существам достичь просветления. Это само по себе порождает добродетель и служит противоядием от наших негативностей.

## ***Випашьяна***

Мы совершенствуем практику випашьяны, когда визуализируем Ваджрасаттву. Использование силы воображения при зарождении и последующем растворении образа Ваджрасаттвы указывает нам на то, что мы должны знать о работе своего ума в повседневной жизни. Мы непрерывно строим и растворяем реальности. И всё же в обычной жизни ничто не подталкивает нас исследовать этот процесс. Нам нужна своего рода лаборатория ума, в которой мы можем проводить творческие эксперименты, и практика визуализации даёт нам такую лабораторию и помогает осознать, что форма никогда не разлучается с пустотностью. Это союз пустотности и ясности, и осознание этого союза возникает из мудрости. Мудрость осознаёт пустотность, а также союз формы (ясности) и пустотности.

Осознание того, что физическая форма возникает из пустотности, а также осознание союза пустотности и ясности требует мудрости. Мудрость, порождённая этим осознанием, способствует дальнейшему развитию мудрости, углубляет и стабилизирует её. Осознание, к которому мы получаем доступ через шаматху, поддерживает это осознание.

## ***Заслуга***



Мы накапливаем заслугу и добродетель благодаря устремлению очистить себя и других. Обычно это связано с конкретными действиями. Когда мы подключаем к практике устремление бодхичитты, мы расширяем свою мотивацию – мы очищаем себя, чтобы распознать нашу собственную истинную природу и положить конец нашим собственным страданиям и страданиям всех живых существ.

### Произношение мантры

Когда мы начинаем практику мантры, важно отчётливо произносить слоги мантры, даже если это замедляет всю нашу практику. Мы делаем это настолько долго, насколько необходимо, пока не впитаем в себя все звуки, слова и чувства. Сначала на то, чтобы пройти один круг чётков – 108 повторений, может понадобиться час. Это нормально. Не спешите. Приноровившись, потом мы сможем повторять мантру очень быстро. Слова должны быть по-прежнему различимы, даже если звук становится не таким ясным. Как мы знаем из истории Атиши, благословения мантры не зависят от идеального произношения её слогов.



Атиша (980–1054), индийский мастер и учёный

Однажды, когда Атиша был в Тибете, у него на шее появились фурункулы. Эти фурункулы доставляли массу неудобств, и великий индийский мастер отправился за помощью в

большой монастырь, где попросил монахов провести для него определённую очистительную церемонию. В неё входила очень длинная мантра, и запись слогов мантры существовала лишь на санскрите. Монахи знали, что Атиша был выдающимся специалистом по санскриту, и тем не менее решили читать санскритские слова, написанные по-тибетски. Это было похоже на то, как люди на Западе читают тибетские молитвы, записанные алфавитом их языка, и я знаю, насколько это бывает смешно для тибетского уха.

Когда Атиша услышал, как тибетские монахи повторяют санскритские слоги, он так сильно смеялся, что его фурункулы лопнули и он полностью от них исцелился. «Произношение мантры было неверным, но в звуках заключались правильные благословения», – заключил он.

## **Повторение мантры**

Прохождение одного полного круга чёток – 108 повторений мантры Ваджрасаттвы – необязательно должно совпадать со стеканием нектара. Вы можете представлять, как нектар стекает от макушки к основанию вашего тела, в течение нескольких кругов чёток, например, на протяжении трёхсот или четырёхсот повторений. Или же один круг чёток может соответствовать нескольким циклам визуализации стекания нектара. Поэкспериментируйте и посмотрите, что вам больше подходит. Это соответствие может меняться само по себе. Количество повторений – 10 000 или 111 000, предписанное вам наставником по нёндру, – указывает только на число повторений мантры, а не на количество циклов омовения нектаром.

## **Распространение практики на других**

Чтобы распространить практику на других, мы визуализируем то же поле живых существ, которое собирается рядом с нами для принятия обета прибежища, однако теперь мы представляем, что над головой каждого из них восседает Ваджрасаттва. Вы также можете представлять себя доверенным представителем всех живых существ. Все мольбы, которые возносим мы, возносят все живые существа; всех свершений, которых достигаем мы, достигают все живые существа; все благословения, которые получаем мы, получают все живущие.

Мы также можем направить практику на конкретного человека. Если кто-то из наших близких или знакомых болен или переживает эмоциональные страдания, мы можем представить Ваджрасаттву над головой этого человека. Когда мы начитываем мантру, нектар изливается в тело этого человека и устраняет все его омрачения. Это полезно для тех людей, чьи ментальные или физические страдания являются результатом наших действий в прошлом.

## **Превращение в Ваджрасаттву**

По мере того как негативности покидают наше тело, процесс очищения трансформирует его в тело мудрости, подобное радуге, растворяя любые различия между нами и нектаром, между нами и Ваджрасаттвой. Это своего рода алхимический процесс, поглощающий всё – наше сердце, руки, ногти, пальцы – всё без исключения. Наше тело больше не кажется нам состоящим из плоти и крови – мы ощущаем его как свет и энергию. Заканчивая применять силу противоядия, мы ощущаем: «Я – Ваджрасаттва».

Мы не становимся чистыми в процессе стекания нектара. Растворение загрязнений позволяет нам осознанно установить связь с нашей изначальной чистотой. Этот момент крайне важен. Во всех практиках божеств слияние с божеством имеет особый очищающий эффект, но в

данном случае это особенно важно, поскольку мы имеем дело с конкретными действиями, осознание которых зачастую заставляет нас воспринимать себя «плохими» людьми. Мы думаем: «Я плохой человек – родители сказали мне, что я плохой. Зло записано в моей ДНК, от него никуда не деться». Что происходит после этого? «Я никогда не смогу измениться. Я не могу преодолеть это зло. Оно будет со мной до тех пор, пока я не умру. Это моя плохая карма». Возникновение привязанности к подобной разрушительной самоидентификации создаёт огромные препятствия.

По мере того как нектар стекает вниз, мы ощущаем вкус обновления. У нас появляются новые возможности. Соединяя эти методы с верой и устремлением, мы обретаем уверенность в том, что можем достичь желаемого – того, на что направляем свой ум. Мы начинаем верить, что можем одержать победу над чувством безнадёжности. Получив эту свежую, новую возможность, мы применяем четвёртую силу, силу твёрдого намерения.

### **Сила твёрдого намерения**

Закончив начитывать мантру в рамках данной сессии практики, мы обращаемся к силе твёрдого намерения. К этому моменту мы уже использовали поддержку Ваджрасаттвы, чтобы исследовать свои вредоносные поступки. Сила раскаяния позволила нам признать все страдания, которые мы породили, а сила противоядия была намеренно использована нами для очищения тела, речи и ума от накопленных негативностей. Теперь, с благословениями будд и решимостью расчистить свой путь к освобождению, мы используем силу твёрдого намерения.

В данный момент работа направлена на то, чтобы наша ориентация на позитивные, а не на негативные тенденции стала стабильной. Сейчас мы чувствуем, что чисты, мы полны оптимизма и смелы, мы не хотим возвращаться назад и не хотим позволить добродетели по капле вытекать от нас. К примеру, вы можете сказать Ваджрасаттве: «Пожалуйста, прости меня за действия, которые я совершил в прошлом. Я действительно постараюсь никогда больше этого не делать. Я обещаю. Пожалуйста, благослови меня, чтобы я никогда больше не совершил подобных ошибок». Будьте искренними. Пусть это станет вашей собственной, личной встречей с Ваджрасаттвой, являющимся не кем иным, как вами самими. Вы обещаете своему собственному совершенному «я» сделать всё от вас зависящее. Нельзя просто думать: «О, как чудесно! Я уже признал свои ошибки, раскаялся и полностью стёр все следы содеянного в прошлом – теперь я могу снова вести себя легкомысленно и делать то, что причиняет вред мне и другим» – или: «Теперь, когда я очистился, мне естественным образом не захочется снова совершать подобные действия».



Шантидева, индийский учёный восьмого века, автор трактата «Вступление на путь бодхисаттвы» («Бодхичарьяаватара»)

На самом деле мы можем начать снова совершать какие-то негативные поступки. В сущности, поскольку мы продолжаем пребывать в своём непросветлённом, сансарическом состоянии, скорее всего, так оно и будет. Однако мы порожаем стремление не делать этого и обращаемся к силе твёрдого намерения, чтобы сдерживать данное обещание. Мы искренне молимся о том, чтобы, начав с чистого листа, были способны двигаться в другом направлении, и можем представить, как Ваджрасаттва отвечает нам: «Теперь ты полностью очистился от своей негативности». Не нужно стесняться разговаривать с божеством. Пусть этот разговор будет личным и исполненным смысла. В конце главы о признании своих ошибок во «Вступлении на путь бодхисаттвы» Шантидева говорит [2–65]:

*Молю вас, наставники и защитники мира,  
Принять меня, дурного человека, таким, какой я есть.  
И все эти злодеяния*

*Я обещаю никогда не повторять.*

### **Суровая любовь**

Допустим, вы сосредоточивались на одной из своих дурных привычек, например на курении, вредящем вашим лёгким, укорачивающем вашу жизнь и уменьшающем вашу способность помогать живым существам. Или же у вас есть склонность преувеличивать. Вместо того чтобы сказать: «Я гулял и прошёл две мили», вы сообщаете: «Я проделал путь длиной в пять миль», а сорокаминутное ожидание внутри самолёта на взлётной полосе превращается в драматическую историю о четырёхчасовой задержке. Без еды. «Было так жарко, было нечем дышать». А потом, возможно, начали плакать дети. Каждый раз, когда вы пересказываете историю, она становится всё драматичнее, а ваша фиксация на эго – всё прочнее.

Как бы то ни было, вероятно, вам понадобится исследовать своё чувство неуверенности, которое заставляет вас искать поддержки вовне, например в сигарете или новых шляпах, которые вы водружаете себе на голову, рассказывая свои многоэтажные сногшибательные истории. Смысл в том, что когда вы делаете выбор в пользу своего текущего деструктивного поведения, сила твёрдого намерения может приобрести качество «суровой любви». Мы не хотим себя наказывать – с прагматической точки зрения самонаказание не работает. Однако нам действительно хочется разрушить эту тенденцию, и из сострадания к самим себе и к тем, на кого мы влияем, мы применяем строгую дисциплину. Изменится ли что-то за одну ночь? Скорее всего, нет. Однако практика Ваджрасаттвы и медитация осознания могут провести ту ограничительную линию, которая со временем настолько изолирует нашу привычку, что мы сможем полностью избавиться от неё.

Иногда, если кажется, что мы совершили из ряда вон выходящий, несвойственный нам поступок и нет никакой угрозы его повторить, сила твёрдого намерения может потерять смысл. Однако мы должны исследовать не только конкретные обстоятельства, но и поведение нашего тела, речи и ума, которое может повториться в других формах. Предположим, мы попали в автомобильную аварию. Вероятность того, что такое случится вновь, совсем невелика. Однако если авария произошла из-за влияния отвлечённого ума, такие ментальные условия могут проявиться вновь и стать причиной других действий, приносящих ущерб. В наши дни люди водят машины, поезда и самолёты, одновременно болтая по телефону или набирая СМС-сообщения, глядя в свои айподы и айпэды или слушая музыку. Они полностью отвлекаются, утрачивая бдительность и осознание, которые могли бы помочь им избежать ситуаций, потенциально опасных как для них самих, так и для окружающих.

### **Чередование техник медитации**

Лучше всего начинать любую практику с искреннего осмысления того, что мы делаем, и удерживать его до тех пор, пока ум и тело не войдут в состояние практики. После этого может естественным образом произойти мягкий переход к практике шаматхи. Однако всегда, в любой момент практики может быть полезным вернуться к осмыслению того, что и зачем мы делаем. Это осмысление может сочетаться с шаматхой.

Например, когда мы представляем, как нас заполняет нектар, наше осознание остаётся с образом Ваджрасаттвы над нашей головой, нектара, втекающего в наше тело, и т. д. В то же время мы можем подумать о своей мотивации, намерениях и устремлениях. Опять же это не интеллектуальный процесс – скорее, это осмысление, исходящее из нашего сердца, чтобы призвать присутствие божества. Мы продолжаем повторять мантру и можем использовать визуальный образ как объект осознания, в то же время позволив возникнуть созерцательному осмыслению практики.

### **Шаматха с объектом**

Мы можем перейти от исследования-осмысления к шаматхе с объектом. Мы можем породить визуальный образ Ваджрасаттвы и использовать его как опору для распознавания осознания. Мы также можем использовать для этого нектар. Благодаря яркому физическому ощущению того, как нектар просачивается во все клетки нашего тела, мы можем использовать ощущение как опору для распознавания осознания. Если осознание с объектом становится утомительным или скучным и наш ум постоянно отвлекается, мы переключаемся на открытое осознание – шаматху без объекта.

### **Открытое осознание, или шаматха без объекта**

С открытым осознанием мы продолжаем начитывать мантру и считать количество повторений, однако мы не используем никакой опоры, чтобы позволить своему уму покоиться на ней. Мы позволяем уму покоиться на самом распознавании осознания. Иногда переход от осознания с объектом к осознанию без объекта происходит сам собой. Это нормально.

### **Бодхичитта**

В ходе практики бодхичитты мы можем оставить визуализацию и просто поддерживать стремление помочь другим. Можно размышлять таким образом: «Пусть я очищусь от негативностей и омрачений с намерением помочь другим очиститься от их негативностей и омрачений, дабы достигли они просветления». Или так: «Я признаю все свои недобродетельные поступки и надеюсь, что все существа смогут сделать то же самое» и т. п. В данном случае акцент всегда на помощи другим.

### **Пустотность**

Вы также можете выбрать работу с пустотностью – посредством практики випашьяны либо практики природы ума. В данном случае мы созерцаем ясность, являющуюся сущностным качеством формы, в союзе с пустотностью. Мы использовали своё воображение, чтобы породить Ваджрасаттву и наблюдать, как изливается нектар. Мы используем эту активность ума, чтобы исследовать союз формы и пустотности во всех феноменах, не прекращая начитывать мантру. Возможно, у вас возникнет вопрос: «Кто и от чего очищается? Я – пустотность, мои действия – это пустотность, и объекты, к которым я обращаюсь с молитвами, – тоже пустотность». Если на этом этапе вы будете покоиться в пустотности, это станет абсолютной практикой. Если вы выполняете медитацию на пустотности, рекомендую делать это в конце формальной сессии. Если вы получили наставления, указывающие на природу ума, можете просто провалиться в это распознавание и естественно покоиться в чистом осознании.

Вы можете чередовать эти стили медитации так часто, как вам захочется. Необязательно проходить их в определённом порядке или тратить на них одинаковое время. Как подчёркивали мои учителя, смысл использования различных стилей в том, чтобы практика оставалась живой и энергичной, а не в том, чтобы механически или бездушно проделать всю практику. Какой бы стиль вы ни выбрали, всегда продолжайте начитывать мантру и считать повторения.

### **Завершение сессии**

В конце сессии практики, заверив вас в вашей чистоте и искренности ваших намерений, Ваджрасаттва растворяется в свете и сливается со светом-нектаром вашего собственного тела. Вы осознаёте, что стали Ваджрасаттвой. Благодаря этому союзу вы можете воспринимать практику Ваджрасаттвы с точки зрения пустотности. Теперь вы осознаёте, что этот союз отражает как вашу собственную сущностную пустотность, так и сущностную пустотность Ваджрасаттвы, ведь слияние обеих этих форм могло возникнуть лишь из пустотности. Теперь вы осознаёте, что ваши разрушительные действия, а также ваши признания отражают пустотность, и можете созерцать отсутствие у них какой бы то ни было изначально присущей, фиксированной идентичности.

На этом этапе мы переживаем весь процесс – от относительного к абсолютному, от формы к пустотности – как несубстанциональный, подобный сновидению и иллюзорный. Вам не нужно выполнять никакой конкретной медитации. Просто объедините свой ум с умом Ваджрасаттвы и расслабьтесь. Пусть ваш ум покоится в этом осознании, посидите в этом состоянии хотя бы несколько минут.

Допустим, вы отвели на практику Ваджрасаттвы один час. Советую вам завершить формальную практику примерно за пятьдесят минут и оставить последние пять-десять минут для того, чтобы просто посидеть без какой бы то ни было визуализации или мантры. Выходя из практики пустотности, радуйтесь чувству очищения. Скажите себе: «Сегодня я отлично поработал».

Когда мы реализуем абсолютный уровень, необходимость в относительном, или условном, смысле пропадает. Однако очень важно не торопить события. Хотя мы признаём абсолютное воззрение и включаем в сессию своей практики как относительную, так и абсолютную точки зрения, до тех пор пока абсолютное воззрение не станет по-настоящему стабильным, нельзя пренебрегать относительной практикой.

Переживание того, что мы устранили страдание болезней, душевных терзаний и дурной кармы, а также сняли стресс или избавились от травм, позволяет нам ощутить себя подобными радуге, наполненными светом, очищенными, энергичными, живыми, не отягощёнными материей. Травма или чувство вины, которые мы удерживаем в своём теле, могут казаться нам такими же тяжёлыми, как физический груз. Теперь же мы ощущаем юношеский задор, здоровье, силу и свободу от страха смерти и умирания. Мы чувствуем, что в этом состоянии наше твёрдое решение абсолютно выполнимо, и готовы направлять себя к действиям, порождающим благую карму.

Некоторые люди продолжают ощущать эффект практики Ваджрасаттвы даже во сне. Например, процесс очищения продолжается, когда мы спим и видим сны о купании, плавании или о полётах, выражающих продолжительную лёгкость бытия. Сон о ношении новой одежды может отражать обновление. Однако нам может присниться и падение в грязь! В любом случае нам не следует привязываться к своим снам.

Даже если мы возвращаемся к своим плохим привычкам, даже если мы создаём для себя и других новые проблемы, положительный эффект наших трудов не исчезает без следа. Мы выбрали направление, и сколько бы раз мы ни оступились, в конце концов мы завершим путь. Возможно, мы не очистились на 100 %, однако мы подходим к практике подношения мандалы с впервые обрётённым чувством, что самые грубые негативности были отфильтрованы из нашего потока ума. Мы словно пропустили свой ум через сито осознания, что позволило нам устранить самые токсичные омрачения. Ощущение того, что мы очистились от своей негативности или по меньшей мере почувствовали облегчение, запустив процесс очищения, позволяет нам подойти к началу практики подношения мандалы с новыми силами – теперь мы словно пустой сосуд, готовый наполниться двумя благими накоплениями: заслуги и мудрости.

## 10. Третья особая практика нёнд्रो: мандала – накопление мудрости и заслуги

Мой отец не раз повторял, что подношение мусора с умом, в котором присутствует отпускание, выражает щедрость в большей мере, чем дарение золота с ожиданием благодарности. Чтобы пояснить, что он имеет в виду, он рассказал мне о Десятом Кармапе, Чойинге Дордже, получившем приглашение от китайского императора посетить Поднебесную.

В прежние времена в Тибете, когда великим ламам приходилось путешествовать, они часто останавливались в лежавших на пути городах и деревнях, чтобы дать учение. В данном случае приглашение императора было срочным, что делало учения невозможными, и всё же люди хотели поднести Кармапе свои дары. В одной деревне группа крестьян собралась, чтобы обсудить свои подношения, однако после того, как они составили список всего своего имущества и посчитали, сколько еды, животных и одеял им нужно, чтобы пережить зиму, выяснилось, что они ничего не могут отдать. Они не видели никакого выхода. Тогда одному жителю деревни пришло в голову, с чем они могли бы расстаться: с объедками! Итак, когда Кармапа со своей свитой проезжал через их деревню, они смешали пыль и землю с объедками и радостно бросили ему своё подношение.

Поскольку наши клеши и карма проявляются через тело, речь и ум и поскольку они порождаются телом, речью и умом, практики нёнд्रो очищают тело, речь и ум, однако разные практики имеют разный акцент. В ходе выполнения простираций основное внимание уделяется очищению тела, а при повторении мантры – речи. В практике подношения мандалы делается акцент на очищении ума от фиксированных, ограниченных, сконструированных идентичностей, и основным средством достижения этой цели служит активность воображения. Мы используем воображение, чтобы получить опыт безмерной щедрости – настолько всеобъемлющей и безграничной, что она полностью видоизменяет нашу реальность. Мы представляем целые системы миров – такие огромные и сложные, что, видя их, не можем удержаться за своё обычное ощущение ограниченного мира и самих себя. Развитие ума отпуская очищает от ума цепляния.

### Накопление заслуги и мудрости

Цепляние и фиксация возникают в уме, и поэтому их невозможно устранить, только работая с телом и речью. Ум отпуская способен отсечь сам корень цепляния за эго; активность отпуская является источником заслуги. Посредством отпуская мы получаем доступ к собственному неизмеримому, никогда не истощающемуся внутреннему богатству. Мы начинаем видеть проблески наших собственных сокровищ, благодаря чему происходит накопление мудрости.

Чтобы трансформировать обычное отдавание в отпускание наших эгоцентрических привычек, мы создаём целые вселенные и подносим их в дар. Мы отдаём звёзды и солнце, океаны, леса и горы драгоценных камней. Мы зарождаем ум отпуская, отдавая то, об обладании чем не могли даже помыслить. Мы позволяем воображению выйти так далеко за пределы обычных представлений о щедрости, что оно разрушает наши ассоциации с социально одобряемыми концепциями о добродетельном поведении. Мы подносим наши собственные тело, кровь и кости с благим намерением, позитивной мотивацией и бодхичиттой. Мы подносим то, что проистекает из нашего ума, а также свои омрачения, такие как гнев и алчность.

Нет ничего такого, что было бы слишком плохо или слишком хорошо для подношения, потому что ни одна вещь, мысль или объект не обладают неотъемлемо присущей им ценностью. Всё, что способно заманить нас в ловушку цепляния – эмоция, спортивная машина, враг или близкий человек, является хорошим подношением. Мы развиваем сердце



даяния и ум отпускания – ради себя и ради всех живых существ. Мотивацией в этой практике, как и в любой другой, является бодхичитта. Процесс очищения нашего ума касается всех умов. Щедрость сердца касается всех сердец и служит благу всех существ, включая нас самих, ведя к достижению высшего счастья.

Многие люди считают заслугу чем-то вроде системы золотых звёздочек: мы получаем одну золотую звёздочку за это хорошее дело и ещё одну – за то, пока на нашем табло их не наберётся достаточно для гарантированного освобождения. Однако, как правило, «хорошие дела» определяются культурными ценностями и усиливают эго, укрепляя двойственное представление о том, будто «я» делаю это хорошее дело для «другого». Активность целиком обусловлена культурой и связана с цеплянием за эго. Хотя мы можем шутить насчёт подхода «золотых звёздочек», требуются огромные усилия, чтобы его разрушить. Люди, посвятившие годы практике, по-прежнему попадают в ловушку поведения, кажущегося добродетельным им самим и другим людям. Само действие может быть полезным, однако такое отношение препятствует процессу устранения двойственности или трансформации ума.

Чтобы расширить своё понимание заслуги, давайте рассмотрим её с точки зрения причин и условий. Активности тела, речи и ума влияют на тело, речь и ум. Это закон кармы. Мы также можем сказать, что наши активности создают условия для наших тела, речи и ума.

Например, мы создаём условия для тренировки тела, поднимая тяжести. Мы постепенно достигаем того, на что не были способны прежде, и благодаря этому возрастают наши возможности и уверенность. Заслуга работает подобным же образом, с той разницей, что мы создаём условия в своём уме, формируя привычку к полезным действиям. Чем больше мы тренируемся, используя в качестве средства создания условий заслугу, тем более естественной и продуктивной становится наша возможность приносить пользу другим. То, что мы помещаем в свой ум, влияет на возможности нашего ума. Все наши активности создают условия для того, что ждёт нас впереди.

Может показаться, что это линейный процесс, однако создание условий работает циклическим образом. Например, мы уже говорили о заблуждении, которое возникает по причине отсутствия осознания непостоянства. Однако пробуждение к этому осознанию не возникает неожиданно из полного неведения – оно достигается через заслугу. Наши практики и интеллектуальное исследование обуславливают наш ум таким образом, что мы получаем возможность осознать непостоянство. Создание кармических условий для этого осознания также может быть следствием заслуги и ещё больше расширить возможности накопления заслуги. В какой-то момент у нас может появиться возможность осознать, что мгновения нашего преходящего счастья также зависят от случайных изменений, и эта глубинная догадка способна избавить нас от множества страданий; это тоже происходит в результате накопления заслуги. Если же мы просто считаем, что вдруг, неожиданно, сами по себе добрались до этих великих прозрений, то, во-первых, отрицаем истинность кармы и закона взаимозависимости, а во-вторых, ошибочно приписываем свои прозрения своему обособленному эго.

Смысл не в том, чтобы отвлечь внимание от благих дел, а в том, чтобы увидеть заслугу как живое, текучее качество ума. Мы хотим разрушить привычку связывать заслугу с конкретным действием, имеющим фиксированные границы во времени и пространстве, а также осознать, что, хотя практика мандалы способствует накоплению заслуги, тот факт, что мы выполняем эту практику, является проявлением заслуги, которую мы уже накопили.

Будучи ребёнком, я думал, что одобрение моего отца было лучшим показателем того, что я накапливаю заслугу, и я постоянно пытался найти способ ему угодить. Если у него не было посетителей, днём я часто приходил в его комнату, где он сидел в своём приподнятом ящике для медитации и смотрел в небо. Совершенно расслабленно. Я забирался к нему в ящик, садился рядом и пытался медитировать. Я хотел, чтобы он заметил мою идеальную позу и

расслабленность ума. Но, если честно, моё тело было жёстким, как дерево, и ум тоже был довольно напряжённым.

Однажды днём мы сидели вместе: мой отец – совершенно естественно, а рядом я – прямой как стрела. Очень тихо мой отец сказал:

– Знаешь, аме, самый лучший способ накопить заслугу – это осознать пустотность.

Он сразил меня наповал. После этого я пришёл в настоящее замешательство, пытаюсь понять, как, ничего не делая, можно помочь другим.

– Можно просто сидеть, медитировать на пустотности и ничего не делать, – сказал я отцу, – не молиться за других, не заботиться о больных. Так никого не накормишь, какая же от этого польза?

– Причина плохой кармы – это неведение, – ответил мне отец. – Неведение – это неосознавание истинной природы реальности, неосознавание не-я, пустотности, или природы ума. Пока сохраняется неведение, сохраняется двойственность, сохраняются концепции и негативность остаётся там, где была. Это сансара – то, как мы цепляемся за ложные представления о реальности, и пока мы действуем исходя из своих ложных представлений и цепляемся за них, мы продолжаем создавать страдания для себя и других.

Отец попытался объяснить мне, что без понимания пустотности мы ошибочно приписываем своему уму и телу плотное ощущение индивидуального, отдельного, особого «я». Это «я» всегда пытается удовлетворить нужды и желания цепляющегося эго, но в результате просто удерживает нас в цикле неудовлетворённости и разобщает с «другими».

– Пустотность как свет, – продолжал отец. – Как солнце. Хотя ты думаешь: «Ничто, ничто, ничто», на самом деле ничто – это всё. Если ты поймёшь, что это ничто и есть пустотность, в тебе расцветёт мудрость. Мудрость порождает заслугу, потому что рассеивает тьму неведения. Что происходит, когда ты ночью зажигаешь свечу в своей комнате?

– Она рассеивает тьму, – ответил я.

– Она подобна мудрости, – сказал он.

Повторю самое главное: в окончательной реальности, которая есть то же самое, что и наша природа будды, или абсолютная реальность, нет омрачений, нет плохой кармы, никто не обращается с молитвой, некому молиться, нечего очищать и нечего накапливать. Всё совершенно – именно так, как есть. Потрясающе.

Очевидный вопрос, возникающий у ученика, таков: «Зачем тогда практиковать? Зачем совершать подношения мандалы для очищения ума, если ум уже и так чист и совершенен?» Затем, что мы не распознаём абсолютную реальность. Нам не хватает мудрости, чтобы осознать, что мы совершенны. Это омрачение, и поэтому мы практикуем.

В рамках формальной практики мандалы мы накапливаем заслугу и мудрость, совершая подношения относительного и абсолютного. Мы накапливаем заслугу благодаря щедрости, проявляющейся в подношении таких вещей, как планеты, звёзды, золото, дома, наше собственное тело и наши близкие, и мудрость благодаря подношению пустотности всех форм. Отпуская цепляние и фиксацию на эго, мы накапливаем заслугу и мудрость. Отпускание и накопление; отпускание и накопление. Очищение и накопление происходят одновременно, неразрывно.

## **Множество смыслов мандалы**

Слово «мандала» употребляется в нескольких смыслах. «Практикой мандалы» может называться аспект практики нёндро, о котором идёт речь в данном разделе. Кроме того, существует категория графических изображений под названием мандала, используемых в качестве визуальной опоры в определённых практиках медитации. Существует также

ритуальный объект, называемый мандалой, – круглое блюдо, используемое в практике подношения мандалы. Во всех случаях слово «мандала» указывает на вселенную, включающую в себя всё, или на священный круг – пространство бесконечной полноты, безграничную сферу, у которой нет ни начала, ни конца, ни внутреннего, ни внешнего. Само это отсутствие чего бы то ни было фиксированного отражает абсолютную реальность. Визуальные образы, используемые внутри мандалы, символизируют совершенную вселенную, отражающую просветлённую мудрость будд или то, что можно назвать чистым восприятием.

По обыденным меркам мандала, которую мы собираемся создать, символизирует вселенную непостижимого, непревзойдённого великолепия и чистоты. Посредством воображения мы создаём изумительную, волшебную сферу мандалы. Применяя само-противоядие, мы используем концепции, чтобы выйти за пределы концепций. Мы используем воображение – относительный инструмент нашего относительного ума, – чтобы узреть проблеск абсолютной реальности. Воображение становится высшим средством исследования тонких стратегий восприятия.

Вселенные мандалы резко отличаются от обыденных взглядов на мир, сконструированных посредством ограниченных проекций. Возьмите двухмерную карту мира – она никак не связана с прямым переживанием. Никто никогда не видел этого мира, хотя миллионы людей в силу привычки коллективной культурной кармы уверяют, что это «настоящее» изображение. В случае с мандалой стилизованная символическая совокупность образов заменяет обыденное изображение мира, всем своим видом указывая на то, что наша вселенная мандалы совершенно необычна. Чтобы мы могли отпустить глубоко укоренившееся в нас цепляние за самих себя, а также привычные тенденции, которые мы используем для ориентации в мире вокруг нас, нам нужен экстраординарный толчок: при помощи нового мира мы экспериментируем с новым способом бытия.

### **Ум отпускания**

Дар размером в одно зёрнышко и дар размером в один миллион долларов могут в равной степени отражать как ум отпускания, так и ум удержания, цепляния, привязанности. Мы можем отдавать, чтобы заработать репутацию и славу. Если у нас достаточно денег, в нашу честь могут называть больницы и библиотеки. Пожертвования на медицинские исследования и образование могут давать хорошие результаты, однако благотворительность может стать средством заслужить известность, похвалу и уважение в обществе, и это усиливает гордыню и цепляние – болезненные состояния, удерживающие нас в сансаре. Мы уступаем место в метро пожилому человеку с мыслью: «О, какой же я бодхисаттвы». Мы совершаем акты даяния, чтобы вызвать зависть у других людей, или жертвуем десятки тысяч долларов на дхарма-центр, думая: «Я – святой». Мы даём, чтобы произвести впечатление или вызвать восхищение, например, устраивая званый ужин.

Вспомните последние несколько раз, когда вы что-то отдавали или совершали действие, которое, казалось, было мотивировано щедростью. Теперь проанализируйте ситуацию и попробуйте обнаружить в своей мотивации иные подоплёки этого действия. Отпускание не имеет никакого отношения к материальной ценности или даже необязательно связано с даянием. Мы можем много отдавать, но редко делаем это с намерением или целью отпустить.

### **Пригоршня грязи**

Тибетский мастер Геше Бен, живший в двенадцатом веке и прославившийся своей бескомпромиссной честностью и массой забавных случаев из своей практики, жил в уединении в горах, в хижине, построенной в углублении в скале. Через отверстие во внешней

стене он мог видеть всю лежащую внизу долину. Однажды он заметил человека, поднимавшегося по тропинке далеко вниз. Немного позже он вновь подошёл к окну и узнал в человеке собственного покровителя, материально поддерживавшего его ретрит. Он тут же взялся за уборку комнаты. Он протёр алтарь, выбил пыль из скатерти, лежавшей на алтаре, и помыл чаши для подношения воды.

Вдруг он остановился и подумал: «Что я делаю! Я убираюсь лишь для того, чтобы произвести впечатление на моего покровителя. Это не что иное, как проявление эго». Он вышел на улицу, набрал в руки земли, вернулся в хижину и разбросал землю по алтарю. После этого он отправился ждать на улицу.

Вскоре прибыл его покровитель, принесший в качестве подношения вкусные сладости. Геше Бен почтительно поприветствовал его и пригласил внутрь на чай. Сидя внутри, покровитель посмотрел по сторонам и с ноткой тревоги в голосе спросил: «Почему здесь так грязно? Что случилось с твоим алтарём?» Геше Бен объяснил, что поймал себя на том, что убирался из чисто эгоистических побуждений. Всё, чего он хотел, – это произвести хорошее впечатление, и поэтому он разбросал по комнате грязь, чтобы избавиться от зловония фальшивой святости. Это произвело на покровителя большое впечатление, он пересказал эту историю многим своим друзьям, и вскоре молва о безупречной честности Геше Бена разошлась по всей стране. Услышав эту историю, один уважаемый лама сказал: «Эта горсть грязи – лучшее подношение в истории Тибета!»

История Геше Бена способна расширить наши представления о подношениях и помочь понять, что чем более личным и близким будет наше отношение к самим себе, тем более эффективной будет наша практика.

## Семичастное подношение мандалы

Практики мандалы могут быть как простыми, так и довольно замысловатыми. Мы рассмотрим базовую и довольно краткую версию под названием «семичастное подношение мандалы».

Мы начинаем с того, что садимся перед алтарём. Мы используем две тарелки-мандалы, обычно изготавливаемые из латуни, меди или серебра. Лучше всего выбирать тот материал, который мы можем себе позволить. Излишества ни к чему, но и жадничать не стоит. Бедные тибетцы используют деревянные тарелки или плоские камни – это тоже допустимо.

Одну тарелку – мандалу свершения – вы помещаете на алтарь, а мандалу подношения держите в руке. Сначала очистите мандалу свершения. Держите её в левой руке. Затем при помощи большого, указательного и среднего пальцев правой руки возьмите небольшую щепотку зерна – как правило, используют рис. Вы также можете использовать только большой и указательный пальцы. Удерживая зерно, мы при помощи своего запястья вытираем пластину по часовой стрелке, одновременно думая о том, что все негативности и омрачения, накопленные в результате цепляния за эго, очищаются – как для нас самих, так и для всех живых существ, чтобы они могли достичь освобождения. Как только вы начнёте вращательное движение правой рукой по поверхности мандалы, приступите к повторению стослоговой мантры Ваджрасаттвы. Наша мотивация – полное очищение нашего ума и умов всех существ, подобное полному очищению этого блюда мандалы.

После этого разбрызгайте по поверхности блюда чайную ложку воды. Затем поместите на него пять горок подношений, обычно состоящих из зерна. Вы также можете использовать более сложные *торма* – традиционные тибетские подношения, изготавливаемые из жареного ячменя и сливочного масла. Одну горку зерна или одно торма помещают в центре тарелки, а остальные – по краям, в соответствии с четырьмя основными направлениями.

Эта мандала свершения ставится на алтарь и символизирует неизмеримо огромный дворец, известный как «дворец мандалы». Все его четыре стены одинаковы по длине, ширине и высоте, и в центре каждой из них есть врата. В традиционной литературе приводится множество деталей, но вам не нужно слишком о них задумываться: главное – поддерживать ощущение присутствия колоссальных размеров дворца, выросшей до невероятных размеров комбинации Тадж-Махала и Версаля, увенчанной огромным куполом, но не имеющей ни ванных комнат, ни спальных, ни кухонь. Опять же представляйте, что этот дворец подобен отражению луны в озере или радуге, что в нём нет ничего материального и плотного.

Внутри этого радужного дворца, в котором словно бы присутствуют небеса, пребывают те же самые божества, которые появляются на Древе прибежища, в том же самом расположении. Здесь нет ни дерева, ни озера, но в центре мы представляем себе Ваджрадхару, символом которого является центральная горка подношений. Остальные четыре горки также имеют символическое значение: справа от Ваджрадхары – Будда Шакьямуни, слева – благородная Сангха, позади – Дхарма, а впереди – йидамы. Для защитников Дхармы нет отдельной горки, поскольку они не присутствуют ни на Древе прибежища, ни на тарелке, а стоят на страже четырёх врат.

Мы совершаем подношения просветлённым существам. И вновь гораздо важнее почувствовать живое присутствие божеств, чем представить себе идеальную картинку. Почему мы подносим всё буддам и божествам? С относительной точки зрения эти выдающиеся, высшие существа – единственный объект, достойный преданности и молитв. Их мудрость вдохновляет нас на подношения. Когда мы видим будду снаружи, нам проще установить связь с нашим собственным внутренним буддой, поскольку каждый раз, выполняя практику подношения мандалы, мы соединяем наш ум с буддами, которым мы подносим наши дары. На этой стадии нашей практики обычные существа уже не могут так нас вдохновить. В какой-то момент мы можем увидеть, что сущность всех существ одинакова, подобно тому как мой отец видел равными попрошайку и придворного министра. Пока же мы начинаем оттуда, где находимся в настоящий момент.

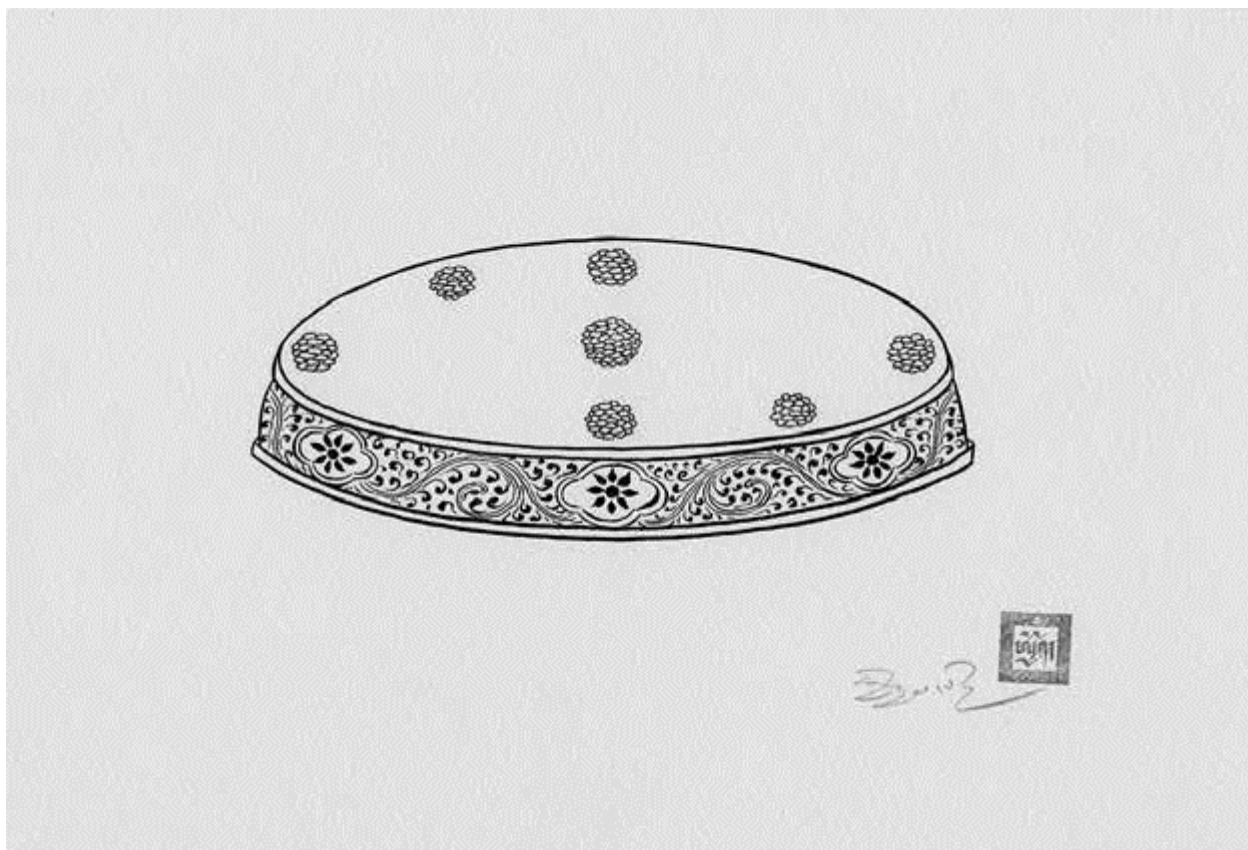
Совершение подношений буддам также создаёт связь между нами и буддами. И вновь мы устанавливаем связь с буддами и просим их о благословении для того, чтобы цикл молитв и их благословений породил безграничную щедрость, приносящую пользу всем живым существам. Не забывайте, что мы делаем это, дабы помочь всем существам достичь просветления. Это объяснение происходящего в терминах относительной реальности.

Как мы рассматриваем наши подношения буддам с абсолютной точки зрения? У нас может возникнуть вопрос: «Кто, кому и что подносит?» Если мы зададимся этим вопросом во время подношения, то сможем увидеть проблески пустотности; с абсолютной точки зрения эта мудрость – величайшее благословение. Мы ещё вернёмся к этим аспектам, когда будем говорить о стадиях выполнения практики.

Помимо мандалы свершения мы помещаем на алтарь семь типов подношений, таких как печенье, конфеты, благовония, светильники или свечи, цветы, раковины и фрукты или зёрна. Это проявление изобилия, или богатства, поддерживает нашу собственную щедрость и способствует её выражению. Мандала свершения, а также эти подношения символизируют успех, приходящий в результате приложенных нами усилий. Мы используем «свершение», чтобы обогатить проявления своих усилий и заручиться помощью в движении от заблуждения к ясности. Прямо перед нашими глазами присутствует напоминание о том, что наши усилия могут увенчаться успехом. Мы принимаем плод как путь и используем свою цель как средство.

Эти подношения также должны соответствовать вашему финансовому положению. Не нужно скупиться, но не стоит и разоряться, покупая редкие деликатесы. Помните: мы работаем со своим умом. Если вы можете себе позволить каждый день использовать свежий рис – прекрасно, если же нет – добавляйте несколько новых зернышек риса к рису,

использованному ранее. Ньошул Кхен Ринпоче в детстве был так беден, что, выполняя практику мандалы, не мог себе позволить использовать даже одного зёрнышка риса.



Блюдо-мандала для подношения с горками риса

Далее очистите мандалу подношения так же, как вы это сделали с мандалой, стоящей на алтаре. Для самого подношения мы обычно используем рис. Однако не нужно spryskивать рис водой, чтобы сделать его липким, как мы делали это для создания кучек. Иногда мы замачиваем рис в воде с добавлением шафрана, даём ему высохнуть, а затем смешиваем с семенами ценных специй, с лекарственными травами, с крошечными крупинками драгоценных или полудрагоценных цветных камней, таких как бирюза и коралл. Возьмите эту смесь или просто рис в правую руку и приготовьтесь насыпать её на мандалу.

Блюдо-мандала в центре слегка изогнуто кверху, и рис насыпается на этот изгиб, а значит, скатывается вниз. Чтобы собрать зёрна, повяжите вокруг своей талии кусок ткани или большой фартук, который будет покрывать ваши колени и образует своего рода резервуар, куда будет падать рис. Можно также положить кусок ткани в большую корзину и поставить корзину к себе на колени. Далее во время сессии практики выгребайте рис из своего фартука или корзины и используйте его повторно.

В левой руке помимо основания мандалы вы удерживаете чётки, чтобы считать количество повторений мантры. В наши дни многим людям кажется более удобным использовать небольшой ручной электронный счётчик, так что он тоже подойдёт.

Чтобы очистить мандалу, возьмите её в левую руку, а в правую возьмите щепотку зёрен. Удерживая зёрна в руке, очистите поверхность своим запястьем, совершая вращение по часовой стрелке и одновременно повторяя стослоговую мантру Ваджрасаттвы: «Ом ваджрасаттва / самая...» Постарайтесь рассчитать время таким образом, чтобы за одно повторение мантры ваше запястье описывало по тарелке три круга. В это время мы порожаем устремление достичь просветления, для того чтобы вести к нему всех существ, и поэтому очищаем свой собственный ум и умы всех существ от заблуждения и двойственного

восприятия. Закончив начитывать мантру и трижды протерев мандалу по часовой стрелке, мы высыпаем рис в её центр.

## **Визуализация горы Меру**

Как только мы высыпаем рис на блюдо мандалы, она превращается в обширную, гладкую, золотую поверхность земли, окружённую океаном, который опоясан железными горами. Над золотой поверхностью океана поднимается гора Меру, имеющая четыре стороны и покоящаяся в центре непостижимо огромного космоса. Под её основанием располагаются четыре квадратные плиты, причём если двигаться снизу вверх, каждая следующая плита будет меньше предыдущей. Над четвёртой плитой возвышается гора Меру, стороны которой расходятся, так что её плоская и квадратная верхняя поверхность значительно больше основания. Восточная сторона горы Меру – из чистого хрусталя, южная – из сапфиров, западная – из рубинов, а северная – из изумрудов. Каждая драгоценная поверхность испускает цветные лучи, распространяющиеся во все стороны света. Всё это мы создаём в своём воображении, поэтому не пытайтесь найти логические обоснования теории сотворения мира из горки риса.

По краям, вокруг центральной горки риса, которая превращается в гору Меру, мы помещаем ещё четыре горки, становящиеся четырьмя континентами в океане, где стоит гора Меру. Если сопоставить их положения с положением стрелок часов, они стоят на двенадцати, трёх, шести и девяти часах. Между девятью и двенадцатью, а также между тремя и шестью мы кладем ещё две горки, представляющие солнце и луну. Теперь у нас семь горок-подношений. Мы представляем, что каждый континент окрашивается в цвет, соответствующий свету, исходящему от той стороны горы Меру, напротив которой он располагается.

Вся вселенная мандалы наполнена традиционными благоприятными символами, обозначающими активность будд. К ним относятся зонт, символизирующий защиту; раковина, символизирующая раскатистый звук учений Дхармы; колесо Дхармы с восемью спицами, символизирующее поворот колеса Учения, который осуществил Будда; а также способность учений Будды привести всех существ к высшей духовной реализации. По традиции мандала также заполняется древними индийскими и тибетскими символами царского богатства, так называемыми драгоценными подношениями царства, такими как щедрые дойные коровы, исполняющие желания драгоценности, плодородные поля, драгоценные камни, кони и слоны. Эти традиционные знаки изобилия и чувственных наслаждений можно заменить или дополнить современными символами богатства и роскоши: «Роллс-Ройсами», айпэдами, пятизвёздочными отелями, национальными парками, органической черникой и яхтами – мы помещаем на ступени, ведущие к горе Меру, и на континенты всё, что кажется нам особенно шикарным, полезным и приносящим удовольствие.

Если мы хотим сделать самое обширное и сложное подношение, то представляем, как от блюда-мандалы для подношений в нашей левой руке исходит ореол цветного, радужного света. На кончике каждого потока света располагается ещё одна мандала такого же непостижимо изобилия, которое мы только что представили. Эта мандала также испускает радужное сияние, и каждый поток света оканчивается ещё одной мандалой – и так далее, так что в подношение входят миллиарды и даже триллионы систем светоносных миров. Мы же, практикующие, спокойно и собранно восседаем в центре этой фантастически богатой, ослепительной, созданной нами самими вселенной.

## **Действия в ходе практики**

Сама практика начинается с того, что мы принимаем семичастную позу. Всегда важно соединять практику с физическим телом. От того, как вы сидите – прямо, с бдительностью и

энергией или ссутулившись и несбалансированно, зависит, насколько полезной окажется практика.

Вы уже очистили тарелку для подношения и держите её в левой руке. Вы повязали вокруг пояса фартук, чтобы собирать зёрна. Алтарь уставлен многочисленными подношениями. Сделайте визуализацию дворца мандалы и шести объектов, к которым вы обращаетесь с молитвой, а также подношения вселенной горы Меру и её обильных богатств настолько стабильными, насколько позволяют ваши способности. Возьмите в правую руку пригоршню риса или другого зерна для подношений.

Степень сложности визуализации зависит от ритуального текста, предложенного вашим учителем. В данном случае мы будем работать с четырёхстрочной молитвой для подношения, приведённой ниже.

*Окропляя землю благоухающей водой и посыпая её цветами,  
Украшая её горой Меру, четырьмя континентами, солнцем и луной  
И представляя, что это земля будд, я подношу её,  
Дабы все существа наслаждались этой чистой землёй.*

Повторяя молитву, держите тарелку для подношений в левой руке, а правой рукой зачерпните пригоршню риса из своего фартука. Удерживая большой палец снаружи кулака, перемещайте руку над тарелкой, вокруг обода, против часовой стрелки, по мере движения понемногу выпуская рис из руки. Затем насыпьте небольшую горку в центре, а потом переместите руку в верхнюю часть тарелки (на двенадцать часов) – к первому континенту, потом – на три часа – ко второму континенту, а потом сделайте ещё две горки там, где должно быть шесть и девять часов. После насыпьте небольшую горку риса между девятью и двенадцатью, и наконец – между тремя и шестью часами, чтобы обозначить солнце и луну.

Большая часть риса, который вы будете сыпать на тарелку, ссыплется вам в фартук. Когда вы завершите подношение, можете смахнуть с тарелки всё, что на ней останется, прежде чем начать заново. Всё падает в ваш фартук. Затем вы зачерпываете ещё одну горсть и повторяете мантру.

Этому практически невозможно научиться, только читая указания, – чтобы представить себе, каково это, нужно это увидеть, однако теперь у вас должно появиться общее представление о том, как делать подношение. Ваш наставник по нёндру или гуру скажет, сколько раз необходимо повторить мантру, чтобы полностью завершить практику.

Это общее описание сущности действий в ходе практики, однако прежде чем перейти к трём стадиям практики (внешней, внутренней и тайной), выполняемым во время повторения мантры и подношения зерна, мы рассмотрим аспекты визуализации и мотивации. Подсчёт повторений мантры ведётся в ходе всех стадий.

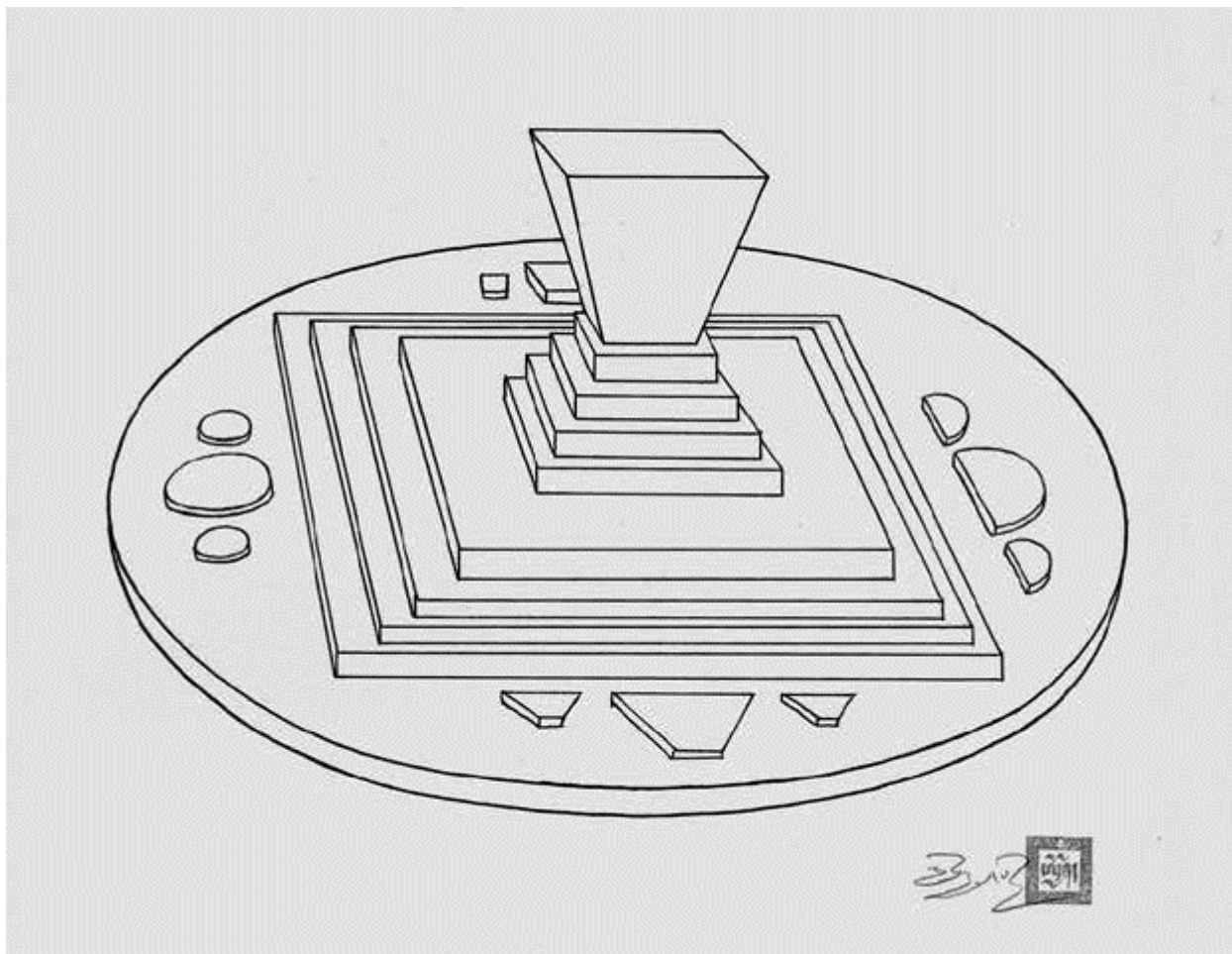
### **Работа с горой Меру**

В древние времена некоторые мудрецы указывали конкретную высоту горы Меру и глубину, на которую она уходит под воду. Это создавало ложное впечатление, будто гора является обычным видимым феноменом. Это впечатление усиливали строго фиксированные чертежи дворца мандалы, напоминавшие о королевских дворцах Древней Индии. Подношение царства – ещё одно напоминание о Древней Индии, однако, как мы уже говорили, подобные пункты можно заменить нашими собственными вариантами предметов роскоши.

В наше время многие люди говорят: «Ох, я не могу почувствовать связи с мандалой или горой Меру, потому что, понимаете, Ринпоче, это всё так же старо, как Древняя Индия, а сегодня мы знаем о вселенной и географии планеты Земля намного больше, чем люди,



жившие тысячи лет назад» и т. п. Они думают, что эта визуализация противоречит современному знанию. Однако речь не идёт о том, чтобы купить билет на гору Меру или взобраться на неё, как на Эверест. Речь идёт о порождениях нашего ума.



Вселенная мандалы с горой Меру в центре

Традиционное символическое изображение горы Меру намеренно противопоставляется нашему представлению о «реальных» горах. Её геометрическую форму с прямыми гранями нельзя назвать обычной. Изображения воды и континентов также стилизованы. Даже если какие-то аспекты горы Меру указывают на индийскую историю, её назначение – перенести нас в новые миры, и отсутствие образа, соответствующего представлению или предвзятому мнению о том, какой должна быть гора, усиливает отличие мандалы от обычного мира.

Даже если во время практики мандалы мы отпускаем свои любимые вещи, например красный кабриолет, мы всё равно получим его обратно, когда придёт время ехать на работу. Если мы отдаём своё собственное тело, мы получаем его обратно, когда приходит время завтракать. В связи с этим вы можете решить: «Это всё какие-то игры. Какая от этого польза? Это нереально. Я просто притворяюсь». Разумеется, если вам кажется, что вы притворяетесь, практика не будет эффективной. Если же вы практикуете с пониманием, что форма – это пустота, а пустота – это форма, у вас не будет проблем. Разве вы просто притворяетесь человеком? В данном случае требуется не «на самом деле» отдавать вещи, а с помощью ума отпускания обнаружить пустотность всех феноменов и создать более гибкое, менее материальное представление о самих себе и мире вокруг нас.

То, будет ли эффективной наша практика, зависит от степени искренности, с которой мы к ней подходим. Объект даяния становится инструментом исследования и трансформации ума. Мы изучаем свою привязанность. Мы переживаем страдание, которое вызывает

привязанность, посредством достижения устойчивости ума и глубинного исследования. Отдаём мы красный кабриолет на самом деле или нет – мы по-прежнему привязываем свою невротическую идентичность к этому куску железа. Мы рассматриваем свои ожидания от машины, то, что, как мы надеемся, она будет заявлять о нашем статусе, власти, богатстве, привлекательности и уверенности. Воображение становится инструментом, позволяющим нам взглянуть на недостаток уверенности в себе и веры в свои способности. Благодаря шаматхе это становится ощутимым, воплощённым в теле переживанием, делающим возможными изменения.

### **Трёхчастная практика отпускания: внешняя, внутренняя и тайная**

Практика мандалы подразделяется на внешнее, внутреннее и тайное подношения. Внешним называется подношение удивительных атрибутов воображаемой вселенной, таких как гора Меру с её драгоценными камнями и несметными богатствами. Внешними также являются атрибуты мира, который мы населяем вместе со всеми живыми существами, включая даже саму землю, по которой мы ходим. Все мы разделяем общее восприятие сосновых лесов и Млечного пути, красных тюльпанов и горных ручьёв. Внутренние подношения – это то самое близкое и дорогое, что у нас есть: наши родственники и друзья, наше богатство и здоровье и т. д. Тайное подношение совершается тогда, когда восприятие дающего, акт подношения и подносимый объект все являются проявлениями пустотности. Самые грубые и очевидные формы цепляния за эго и привязанности могут быть устранены посредством внешних и внутренних подношений. Однако чтобы устранить тончайшие, едва различимые формы цепляния за эго, мы должны использовать тайную практику мандалы.

Внешнее, внутреннее и тайное подношения не являются отдельными друг от друга, выполняемыми последовательно практиками – скорее, это три аспекта одной практики, которые могут быть задействованы в ходе одной сессии. Эти три категории способствуют более глубокому пониманию, но не отражают какого бы то ни было изначального разделения. Во всех трёх мы держим в руке мандалу подношения, начитываем мантру и сидим перед мандалой свершения.

### **Воображение**

Прежде чем переходить к подробному рассмотрению внешнего, внутреннего и тайного подношений, я бы хотел ещё раз поговорить о воображении, поскольку даже в самых простых версиях этой практики визуализация становится довольно сложной.

Итак, мы призываем к себе на службу силу воображения, чтобы очистить и трансформировать своё обыденное восприятие реальности. Например, у нас есть определённое представление о том, как выглядят горы. Гора Меру не стыкуется с этим представлением. В рамках этого ограниченного примера несоответствия возникает возможность развить гибкость. Помещая это несоответствие в контекст буддийских учений, мы можем по достоинству оценить задействованные искусные средства. Мы бросаем вызов реальности, в которой форма – столы, горы, машины, дети и всё остальное, включая наше «я», – воспринимается как плотная, постоянная, неизменная и независимая. Здесь не хватает понимания пустотности. Формы внутри дворца мандалы являются проявлениями пустотности. Формы снаружи дворца мандалы являются проявлениями пустотности. Однако большинство из нас с головой ушли в привычки восприятия, исключая аспект пустотности из формулы «форма-пустота». В связи с этим, чтобы выйти за рамки обусловленных тенденций, нам необходимо потрясение. Для этого мы используем воображаемую мандалу. Мы забираемся в созданный в уме космический корабль и отправляемся в другое измерение.

Смысл в том, что формы внутри мандалы не более и не менее пустотны, чем всё остальное. Однако для создания этой вселенной мы намеренно использовали силу воображения. И чем больше мы осваиваемся с этим процессом, тем легче нам увидеть, что мы создаём формы вовне мандалы так же, как создаём формы внутри неё. Все формы по своей сути пустотны. Привнесение осознания в практику мандалы действительно помогает нам увидеть, что мы создаём свою собственную реальность. Благодаря этому пониманию мы делаем огромный шаг от заблуждения к ясности.

Важно подходить к сложным и многочисленным подробностям этой визуализации с расслабленным умом. Сначала детали могут вызывать у вас подавленность. Мы работаем со всем собранием прибежища, проекцией целого космоса и всего, что в нём есть, а также с собственным списком личного имущества, выступающими в качестве подношения. Кроме того, мы считаем мантры и кладём на тарелку горки риса! Помните, что всегда важнее призвать присутствие просветлённых существ, которым мы делаем подношение, чем воспроизвести в своём уме традиционное изображение мандалы во всех мельчайших подробностях.

Практика визуализации способствует развитию шаматхи – медитации умиротворённого пребывания. Использование объекта в качестве опоры для медитации успокаивает возбуждённый ум-обезьянку посредством направления осознания на эту опору. В случае подношения мандалы поначалу нам может казаться, что из-за огромного разнообразия отдельных элементов найти точку сосредоточения невозможно, попытки удержать в напряжённом уме целую волшебную сферу могут вызвать у нас головокружение, или же мы можем почувствовать, что перескакиваем с одной детали на другую подобно обезьянке, прыгающей с ветки на ветку. Вероятнее всего, вы не будете отчётливо видеть все разнообразные элементы, особенно поначалу.

Главное – не огорчаться. Важно породить общее представление о происходящем, ощущать, что вселенная мандалы, которую мы подносим, – это самое лучшее, самое прекрасное и дарящее самое большое наслаждение подношение из всех возможных. Такого чистого намерения достаточно, чтобы получить полную пользу от практики. Если вы не вполне чётко видите детали, не волнуйтесь.

### **Внешние подношения**

В ритуальном тексте практики мандалы к внешним подношениям относятся четыре континента вокруг горы Меру, солнце и луна, а также изначальный океан, окольцованный железными горами. Кроме того, к ним относятся богатства и драгоценности, животные и цветы, «БМВ» и пятизвёздочные отели и всё, что мы поместили во вселенную мандалы, а также триллион светоносных вселенных, если мы захотим добавить их в подношение. В некоторых текстах нёдро описания этих объектов могут быть довольно подробными, однако в целом внешнее подношение отражает наше видение всей мировой системы и её самых великолепных атрибутов.

Повторяя мантру и совершая символическое подношение риса, мы представляем конкретные аспекты вселенной, способные особенно усладить божеств: «Я подношу благоухающие сосновые леса, коралловые рифы, тропические острова и горы со снежными вершинами». Мы можем подносить те аспекты космоса, которые представляем или считаем самыми великолепными, прекрасными и улаждающими чувства: это могут быть чудеса природы, изысканные яства, величественные дворцы или чарующие ароматы. Как я уже говорил, мы также подносим то, что проявляется в восприятии: если мы ведём машину, то можем поднести деревья, мимо которых проезжаем, а также небеса над нами; или же мы можем поднести удовольствие от наблюдения за игрой детей, созерцания прекрасных произведений искусства или прослушивания музыки.

Одна знакомая из Америки рассказала мне, как много лет назад принимала у себя ламу, недавно покинувшего Тибет. Как-то днём, когда они вместе ехали в машине, моей подруге понадобилось купить продукты, и она заехала в один из тех гипермаркетов размером с футбольное поле. Могу сказать по своему опыту, что если вы не привыкли к таким гигантским магазинам, то совершенно не можете поверить своим глазам. Лама устался на расставленную повсюду рядами еду: восемьдесят два вида каш для завтрака, сотни метров холодильников, сорок видов сока в упаковках четырёх разных размеров, десять марок туалетной бумаги, пятьдесят вкусов мороженого и всё такое. Она рассказывала, как он ощупывал эти объекты и брал их с полок, как слепой, пытающийся видеть посредством осязания.

Однако вершины его изумление достигло в тот момент, когда они добрались до отдела фруктов. Величественные пирамиды апельсинов, грейпфрутов, дынь, бананов, яблок, киви, ананасов и многих других фруктов были в тысячу раз великолепнее всего, что ему доводилось видеть даже на самых изысканных алтарях у самых почитаемых лам Тибета и даже на самых пышных церемониях. Перед его взором предстала поистине невообразимая, непостижимая вселенная будд.

Затем, явно оправившись от первоначального удивления, лама начал молиться. Моя подруга не знала тибетского, но узнала мудру (положение рук) подношения, которую он удерживал, описывая руками круги, после чего раскрывал руки от локтей, направляя ладони вверх, отчего казалось, будто он подносит всё, позволяя ветру унести дары. Это ум отпускания, ум, совершенно сражённый прекрасной и необычайной волшебной игрой, изобилием благ и богатств. Именно с таким умом лама подносил всё, что явилось перед ним. Он не только не прикоснулся к еде физически, он не позволил своему уму вцепиться в представшее перед ним видение. Его реакцией на эту спонтанно возникшую мандалу было поднести её, отдать её ради блага других, чтобы все существа могли познать подобное изобилие и чтобы питание, обеспеченное этим подношением, стало причиной их просветления. Вот что мы называем умом отпускания. Он довольно сильно отличается от обычной щедрости, правда?

### **Польза воображаемых подношений**

Помощь другим посредством сострадательных, защищающих и щедрых действий, даже если эти действия окрашены цеплянием, определённо содержит семена блага и противодействует негативной карме. В связи с этим естественным образом возникает вопрос: как сидение перед алтарём и подношение воображаемых вселенных может быть более эффективным способом накопления заслуги, чем совершение добрых дел в обычном мире?

Как правило, наши добрые дела в этом мире не несут чистого блага. Мы можем действовать исходя из своих представлений и концепций о том, что такое «доброе дело». Наши добрые дела могут быть способом показать себя, так что, несмотря на свою внешнюю форму, они лишь усиливают нашу привязанность к собственному «я» и гордыню. Даже если мы совершаем обычный акт щедрости с позитивной мотивацией, мы часто делаем это с явным чувством того, что есть «я», дающий нечто кому-то ещё, и это запирает нас внутри нашего привычного эгоизма, ограничивает наш беспредельный потенциал.

В ходе подношения мандалы мы всё делаем наоборот. Использование воображения освобождает нас от привычной скупости. Нам не перед кем красоваться. В отсутствие друзей и родственников, которые могли бы наблюдать за нами, мы можем получить опыт чистой щедрости, не замутнённой ни гордыней, ни желанием собственной выгоды. Щедрость, возникающая через подношение мандалы, не требует ничего взамен.

Как только мы разовьём определённое понимание подношения внешней мандалы, а также того, что означает отпускание и как оно ощущается, мы можем перейти к более сложной практике внутреннего подношения мандалы.

## Внутренние подношения

В ходе внутреннего подношения мы повторяем ту же самую мантру и выполняем те же действия, что и при внешнем подношении, однако содержание подношения становится более личным. Теперь мы сосредоточиваемся на четырёх категориях вещей, к которым мы привязаны больше всего: на нашем богатстве, нашем теле, наших друзьях и родственниках (традиционно называемых «свитой») и нашей добродетели. Все объекты, люди, эмоции и ситуации, с которыми мы сильнее всего себя отождествляем, к которым мы больше всего привязаны и цепляние за которые сопряжено с самой прочной фиксацией на эго, относятся к одной из этих четырёх категорий и являются основными объектами цепляния за эго. Подношение этих четырёх категорий можно выполнять в произвольном порядке.

Чем более личными мы сделаем эти подношения, тем эффективнее будет практика. К богатству могут относиться драгоценности, дома, машины, акции и компании. Кроме того, к богатству также относятся объекты, обогащающие нашу личную жизнь, такие как обручальные кольца, семейные фотографии, любимые люди и домашние животные. Мы обнаруживаем объекты, которые действительно что-то для нас значат, поскольку экспериментируем с отпусканием не только самих объектов, но и ощущения, что мы чем-то владеем.

Что происходит с вашим телом, когда вы это делаете? С вашими губами? С плечами? Руками? Возможно, вы ощущаете напряжение? Сопротивление? Вам хочется протянуть руку и взять объект обратно? Попробуйте установить связь с эластичным качеством привязанности, с ощущением резинового жгута, привязывающего вас к объекту, который, растягиваясь, становится тоньше и тоньше, но всё же не рвётся.

### Подношение клеш

Поскольку в связи с этой практикой мы так много говорим о богатствах и изобилии, мы часто оставляем без внимания то, что самое важное – работать с привязанностью. Клеши, или болезненные состояния ума, дают плодородную почву для этого. Мы можем поднести свой гнев, зависть и панику. Когда я был в трёхлетнем ретрите, мы изучали классический текст, в котором было сказано: «Внешний мир – это ёмкость для подношения, подобная чаше, наполненной фруктами или драгоценностями. Чаша символизирует вселенную, а фрукты или драгоценные камни – живых существ. В ёмкость для подношений помещается всё, и даже клеши являются хорошим даром».

В то время подношение гнева, зависти и гордыни буддам казалось мне неуважительным, словно я приношу грязь в подарок на день рождения лучшему другу. Когда я спросил Селдже Ринпоче, как можно получить пользу от подношения клеш, он ответил:

– Для будды нет разницы между золотом и дерьмом. Мы делаем подношение, чтобы развить ум отпускания. Единственное ценное подношение – это само отпускание. Самая эффективная практика – это работа с фиксациями на отвращении и привязанности. Мы подносим гнев, чтобы отпустить гнев, мы подносим гордыню, чтобы отпустить гордыню. Благословения возникают не из обычных ценностей, а из качества отпускания.

Селдже Ринпоче внимательно смотрел на меня. Он видел, что я размышляю над удивительным равенством дерьма и золота. Он мягко добавил:

– У будды есть всё. Всё. Ему ничего от нас не нужно. Наши подношения не обогащают его и ничего ему не дают. Это просто невозможно. Мы ничего не можем дать будде. Мы не пытаемся сделать будде приятное. Самое главное в подношениях – это отпускание.

У меня есть ученица, чей изначальный энтузиазм в практике нёндро был поставлен под угрозу сонливостью. Она пробовала использовать различные стратегии, чтобы наполнить свою практику энергией, пока наконец не признала очевидной тенденции: в те же самые дни,

когда ей не удавалось бодрствовать, чтобы выполнять практику, она могла отправиться на вечеринку без тени сонливости и быть полной энергии, или пойти в кинотеатр, где даже темнота не заставляла её закрыть глаза. Она была удручена и винила себя в сопротивлении практике. Похоже, в её представлении к любой практике на любом уровне следовало подходить с радостью и энтузиазмом. Но, разумеется, если бы мы всегда чувствовали себя подобным образом, у нас не было бы мотивации практиковать. Придя ко мне, она спросила: «Почему, почему, почему? Почему так сложно практиковать? Почему глупые занятия вызывают у меня больший энтузиазм, чем следование Дхарме?»

Здесь нет никакого секрета. Мы в сансаре. Вот и всё. Сансара – это последовательность сменяющих друг друга дурных привычек – дурных в том смысле, что мы привязываемся к привычкам, не ведущим нас прочь от страдания. В сансаре всегда присутствуют сложности. Однако наша жизнь – это не только выбор между крайностями: нирвана – это хорошо, сансара – это плохо. Сейчас мы в сансаре и ищем блага в сансаре. Именно поэтому мы выполняем нёндро, и практика приносит пользу благодаря нашей искренности.

Так что мы подносим не просто драгоценности, фрукты и все остальные прекрасные и удивительные вещи. Я сказал этой ученице: «Поднеси своё сопротивление, поднеси свои сонливость и запутанность. Поднеси свою любовь к фильмам и вечеринкам. Если ты называешь это неведением, нет проблем – поднеси своё неведение». Разве может быть лучшее подношение, чем осознание своих клеш?

### **Подношение своего тела**

Вторая категория внутреннего подношения мандалы – это наше тело. Когда нас просят что-то отдать, мы в первую очередь думаем о своём имуществе. Однако большинство из нас бережёт самую глубокую привязанность именно для своего тела. Здесь мы хотим быть настолько точными, что можем почувствовать, как отпускаем части своего тела: конечности, внутренние органы, мозг, глаза, уши и т. д. Опять же попытайтесь установить связь с чувством отпускания и любым сопротивлением, которое у вас возникает. Работайте с ощущением обладания так же, как и с самими объектами. Отпускание тела – по-настоящему мощное противоядие от цепляния за «я» и всех представлений и фиксаций, которые порождают страдания в результате озабоченности собственной персоной.

### **Подношение родственников и друзей**

В ходе третьей части внутреннего подношения мы подносим своих родственников и друзей. Мы отпускаем свою привязанность ко всем окружающим, с которыми мы чувствуем личную связь. Припомните тех, кого вы считаете «моими»: «мой супруг», «мой отец», «моя мать», «мой ребёнок», «мой учитель» или «моя собака». Или же думайте о том, кто умирает или недавно умер, а затем используйте эту ситуацию, чтобы оказаться лицом к лицу с вызовом отпускания.

Одна ученица рассказала мне, что во время этой практики думала о живом существе, которое любила больше всего на свете: о своей чёрной собаке по имени Данте. Она разработала фантазию, в которой отдавала собаку мне. Разумеется, она прекрасно знала, что я не мог взять собаку, – я постоянно путешествую и живу в монастырях. Ничего страшного – она могла позаботиться о собаке за меня: кормить и выгуливать её, дружить с ней. Она объяснила: «Я смогла выполнить практику отдавания собаки только потому, что знала: она по-прежнему будет со мной». «Ладно, неплохо для начала, – сказал я ей. А потом, чтобы поддразнить её, серьёзным голосом добавил: – Когда-нибудь я приду и потребую свою собаку». Она выглядела ужасно напуганной.

Я также объяснил, что её фантазия на самом деле была движением в правильном направлении. Она была по-настоящему ценной. Непросто даже помыслить о том, чтобы отдать то, что любишь больше всего. Не забывайте об этом.

## Подношение своей добродетели

В четвёртый аспект внутреннего подношения входит отпускание нашей добродетели. Добродетель означает всё имеющее позитивную природу, что мы совершили, включая наши благие действия, нашу заслугу, нашу медитацию и любую другую духовную практику. Мы подносим как добродетель все без исключения внутренние качества позитивной природы, которые считаем свойственными себе: свою щедрость, доброту, сострадание, усердие, упорство, верность, смелость и храбрость – все аспекты своего характера, которые мы считаем позитивными.

Многие ученики говорят, что не могут установить связь со своей добродетелью. Похоже, это связано с предположением о том, что любое выявление добродетели автоматически указывает на гордыню и самовлюблённость. Это своего рода эго наоборот, поскольку в результате наша добродетель начинает казаться чем-то крайне важным. Это указывает на чувство обладания добродетелью и полное отождествление с ней. Добродетель – это просто позитивные дела, которые мы совершили или совершаем. У любого из нас есть те или иные добродетели. Но если их обнаружение вызывает у нас слишком сильное напряжение, значит, мы делаем их чем-то особенным, например в таком духе: «Ого, посмотрите на меня, я такой добрый, терпеливый и чудесный». Мы распускаем хвост, как павлины, одновременно ставя себя в неловкое положение. Это просто хитрое проявление эго, а не добродетель. Мы должны постараться разделить их.

## Тайные подношения

Я предлагал использовать в предыдущих шагах нёдро медитацию на пустотности как один из видов медитации, способной вдохновить наш ум, когда наши устремления ставят под сомнение усталость и скука. Однако в данном случае медитация на пустотности является неотъемлемой частью практики подношения мандалы. Пустотность – это тайное подношение, тайное в смысле глубинное. Теперь медитация на пустотности является не дополнительным бонусом – она необходима для получения пользы от практики мандалы. Мы говорим, что для развития чистого видения реальности, которое базируется на пустотности, необходимо накопление мудрости, поскольку именно мудрость распознаёт пустотность.

В ходе тайного подношения мандалы наши действия не меняются. Мы продолжаем начитывать мантру мандалы и раз за разом высыпать несколько горок риса на основание мандалы-подношения, а также считать повторения, однако мы больше не визуализируем подношения вселенной мандалы. Мы достигаем устойчивости тела и ума и начинаем задаваться вопросом: «Кто совершает это подношение?» Наше тело проявляется в форме, лишённой постоянства, и это аспект пустотности, называемый ясностью. Мы держим в руке основу для подношения, и это тоже ясность как аспект пустотности. Рис также является формой пустотности; наш алтарь, фрукты и конфеты, наши благоговения и цветы – всё есть пустотность. Мы молимся буддам и бодхисаттвам, также являющимся формами пустотности. «Пустота есть форма, а форма есть пустота; форма – не что иное, как пустота, а пустота – не что иное, как форма».

Вы можете вспомнить все подношения, которые уже сделали в ходе внешней и внутренней практики, одновременно начитывая мантру и помещая семь горок риса на мандалу подношения: «Пустотность этой формы, этого существа, этого домашнего животного, этого банковского счёта, этого тела, этого дворца, этих алмазов и рубинов, этих лошадей и слонов, этих конечностей, этих друзей, этих клеш и добродетелей – всё это я подношу пустотности будд и божеств».

Продолжая начитывать мантру и делая подношения риса, покойтесь в пустотной недвойственной природе всех феноменов либо, если вы знаете, как выполнять практику

природы ума, покойтесь в чистом осознании. Больше ничего не визуализируйте и не задавайте никаких вопросов – просто продолжайте начитывать мантры, насыпать горки риса и считать.

Как медитация пустотности, так и медитация природы ума являются абсолютными формами практики мандалы и чрезвычайно полезны. Как они работают? Как мы уже говорили, мудрость распознаёт пустотность. Ясное восприятие пустотной природы всех феноменов возникает из мудрости, стабилизирует мудрость и накапливает ещё больше мудрости. Это величайшая польза, поскольку всё, что мы делаем, направлено на окончательное прекращение страдания как для себя, так и для других. Мы достигаем этого благодаря распознаванию и поддержанию истинного и полного видения реальности. Сохраняя восприятие пустотности, мы питаем и накапливаем мудрость.

Тайное подношение подводит нас к следующей, и последней, практике нёндро. Накопление заслуги и мудрость являются основополагающими аспектами учения махаяны, необходимыми для продолжения нашего пути. Они создают в нашем уме условия, позволяющие идти дальше, и завершение этой практики вплотную подводит нас к границе чистого восприятия ваджрного мира. На следующем шаге, в гуру-йоге, мы действительно переходим к Дхарме ваджраяны. Благодаря тайному подношению мы накапливаем мудрость; в ходе гуру-йоги мы выполняем практику, пребывая в месте мудрости. Однако подойти к этому можно лишь с тайным подношением.

### **Собирание двух накоплений**

Завершив три подношения, мы выражаем благопожелание, чтобы все существа достигли совершенства двух накоплений. Это также называется собиранием двух накоплений. Внешние и внутренние подношения относятся к накоплению заслуги. Накопление мудрости достигается через тайное подношение. Добродетель и заслуга возникают не только из подношения вселенной и всего, что в ней есть, но и из посвящения их всем живым существам. В этой практике есть как подношение, так и даяние. Сначала мы развиваем добродетель и накапливаем заслугу, а затем отдаём их всем существам. Таким образом даяние становится получением. Мы отдаём и накапливаем заслугу и мудрость. Мы практикуем с благопожеланием, чтобы все существа в полной мере обрели два накопления.

### **Чередование техник медитации**

Чтобы удерживать в поле зрения ума целое собрание божеств во дворце мандалы, гору Меру, миллиард триллионов светоносных вселенных и т. д., требуется практика. Однако мы также можем чередовать методы медитации.

Впервые начиная сессию практики мандалы, постарайтесь породить общее ощущение этого масштабного замысла. Не заостряя внимания на подробностях, представьте дворец мандалы; ощутите присутствие будд и бодхисаттв, огромный размер и богатство дворца, а также исходящий от него прозрачный радужный свет. Представьте гору Меру, а также все традиционные и личные подношения, говорящие об огромном наслаждении, роскоши и непостижимой щедрости. Начните с этого и размышляйте над общим смыслом. Позвольте своему уму мягко перемещаться с одного аспекта воображаемого поля на другой, постепенно меняя различные аспекты таким образом, чтобы ощущать бесконечную полноту. Важно подойти к такому ментальному конструированию с расслабленным умом, иначе это упражнение может стать изнурительным и лишить вас уверенности в своих силах. Однако если (или когда) вы почувствуете сильное возбуждение или скуку, вы можете переключиться на другой метод медитации.



### **Шаматха с объектом**

Чтобы придать уму стабильность, используйте в качестве опоры всё воображаемое поле или его отдельный аспект. Это может быть Ваджрадхара или другое божество, лошадь, слон или драгоценные камни на горе Меру. Вы также можете полностью отказаться от визуальных образов и использовать в качестве опоры движение руки, насыпающей рис на поверхность мандалы, либо звук мантры.

### **Шаматха без объекта**

Покоясь в открытом осознании, продолжайте начитывать мантру и считать повторения. Как и в предыдущих практиках, в практике мандалы развитие шаматхи является не основной целью, а скорее побочным полезным эффектом.

### **Любящая доброта, сострадание и бодхичитта**

В данном случае вы прекращаете визуализацию, продолжаете начитывать мантру и считать её повторения, насыпая горки риса. Направьте осознание на своё устремление помочь всем живым существам достичь просветления. Можете размышлять таким образом: «Пусть накоплю я заслугу и мудрость, дабы помочь другим достичь просветления, и пусть все существа накопят заслугу и мудрость, чтобы помочь другим достичь просветления». Акцент всегда остаётся на абсолютном устремлении к абсолютному счастью.

Заслуга – это дополнительное полезное свойство поддержания бодхичитты. Накопление заслуги, как и шаматха, не является основной целью подношения мандалы, но автоматически возникает с зарождением бодхичитты. Как я уже говорил, стремление помочь всем живым существам положить конец страданию ведёт к накоплению благой заслуги. Эта мотивация и намерение сами по себе создают в уме условия для увеличения наших способностей и возможностей помогать живым существам и направляют нас в правильную сторону. Это означает, что мы движемся к просветлённой активности, уходя от поведения, вызывающего заблуждение либо причиняющего ментальный или физический вред как нам самим, так и другим существам. Наша заслуга возрастает благодаря тому, что мы совершаем бессчётные подношения с устремлением бодхичитты.

### **Пустотность**

Мы также можем работать с пустотностью – в рамках практики випашьяны либо практики природы ума. Мы можем привнести понимание пустотной природы не только в тайное подношение, но и во внешнее и внутреннее подношения. Мы использовали своё воображение, чтобы породить невероятно сложное поле вселенных внутри вселенных. Глубинное прозрение позволяет нам исследовать союз формы и пустотности всех феноменов, продолжая начитывать мантру, насыпать горки риса и считать повторения. Мы можем задать вопрос: «Кто накапливает заслугу и мудрость? Я – пустотность, мои действия – это пустотность, и объекты, к которым я обращаюсь с молитвой, – тоже пустотность». Если мы выполняем такой анализ, а затем покоимся в неконцептуальном уме, практика подношений становится практикой абсолютного подношения. Чтобы исполнить обязательство помочь всем существам достичь просветления, мы должны взращивать мудрость, распознающую пустотность.

Если вы получали учения о природе ума, можете продолжать начитывать мантру и выполнять подношения риса, позволив своему уму покоиться в чистом осознании.

Вы можете чередовать эти стили медитации так часто, как вам захочется. Вам необязательно следовать в определённом порядке, и вы можете уделять некоторым медитациям больше времени, чем остальным. Возможно, стили медитации будут сменять друг друга спонтанно, без вашего вмешательства. Нет необходимости препятствовать таким изменениям или возвращаться к тому, что вы делали прежде. Мои учителя подчёркивали: смысл в том, чтобы использовать альтернативные методы для поддержания живости и энергичности практики, а не просто практиковать «на автопилоте».

### **Завершение сессии практики**

В завершение сессии практики мы позволяем всем буддам и бодхисаттвам, которых мы представляли в ходе практики мандалы, раствориться в Будде Ваджрадхаре. Дворец также растворяется в Ваджрадхаре, который затем растворяется в свете, а этот свет растворяется в нас и всех живых существах. Поскольку всё растворилось в Ваджрадхаре, мы сливаемся со всеми буддами и бодхисаттвами, с Буддой Шакьямуни, Дхармой и Сангхой, с гуру – корнем благословений, с йидами – корнем свершений и с защитниками Дхармы – корнем активности. Затем мы просто позволяем своему уму покоиться. Если вы распознали природу ума, позвольте уму покоиться в чистом осознании или просто покойтесь в открытом осознании.

### **Посвящение заслуги**

После этого посвятите заслугу и мудрость, которые вы могли накопить, освобождению всех живых существ. Это может принести непосредственную пользу людям, с которыми у нас существует кармическая связь. Большинство из нас и окружающих нас людей страдают от хронической неудовлетворённости. Практика мандалы позволяет нам открыться и установить связь со всеми существами. В конечном счёте в даяние входит подношение привычных тенденций цепляния, корни которого удерживают нас в страхе и изоляции в этом мире и усиливают неудовлетворённость. Мы желаем всем существам на своём опыте познать способность отпускания.

### **Уборка**

Немного риса всегда просыпается на пол – это неизбежно. В конце сессии обязательно тщательно уберите. Не смешивайте рис, подметённый с пола, с остатками риса с алтаря. Не выбрасывайте остатки в мусор. Снова используйте их как подношение, например, положив их на улице для птиц и насекомых.

### **Знаки свершений**

Самые очевидные эффекты практики мандалы связаны с нашим отношением к актам щедрости. Если мы сможем соединить её с умом отпускания, она непременно ослабит хватку цепляния. Если смотреть шире, использование воображения для конструирования вселенной мандалы противостоит ограничениям нашего фиксированного и узкого восприятия. Мы не можем стабилизировать чистое восприятие союза формы и пустотности сразу, однако эта практика даёт нам более широкое видение. Это также разрушает фиксацию на эго, поскольку именно цепляющийся ум позволяет сохраняться этим предвзятым мнениям и интеллектуальным построениям.

Начиная выполнять нёдро, мы используем воображение, чтобы растворить привычные ограничения ума, представления о том, кем мы являемся и кем можем быть, и исследовать непостоянство предметов мебели, других людей, а может, и самих себя. Таким образом мы ставим под сомнение предположение о том, что эти объекты существуют как нечто прочное и отдельное от всего остального. Когда мы ставим под сомнение реальность различных

внешних проявлений, это также помогает растворить цепляние и фиксацию. В особых нёндرو визуализации всех объектов – будд, божеств, йидамов и всех живых существ – становятся довольно сложными. Однако мы сами сохраняем свою физическую форму. Мы простираемся перед тремя драгоценностями своим обычным телом, через свою обычную речь мы призываем Ваджрасаттву, очищаясь от кармы и омрачений. В практике подношения мандалы мы очищаемся от цепляния благодаря уму отпускания, таким образом завершая соби́рание двух накоплений – заслуги и мудрости.

Божества, будды, йидамы, дворцы и вселенные, которые мы представляли, по-прежнему существовали где-то там, в то время как мы сидели здесь. Лишь в конце практики мы полностью сливались со всеми объектами нашего воображения и распознавали свою истинную неотделимость от них.

Теперь, уже имея за плечами три особые базовые практики, мы подходим к гуру-йоге с преданностью, очищенные и обогащённые, готовые сделать большой шаг вперёд – использовать воображение для того, чтобы распознать, что мы есть будды и всегда ими были, и практиковать исходя из места мудрости. Мы больше не отделены от божеств, не выполняем связанные с ними практики с двойственным чувством, будто есть «я» и «они». Мы впервые используем воображение, чтобы оказаться божеством, чтобы быть просветлённым существом, всё ближе подходя к переживанию истины того, кем мы являемся на самом деле.

## 11. Четвёртая особая практика: гуру-йога

Люди, приезжавшие со всего света, считали моего отца просветлённым мастером, и я не могу припомнить времени, когда разговоры о высочайшей важности гуру не были бы частью моей жизни. И всё же когда я был маленьким, мой отец уже был стариком. Он болел диабетом и носил очки с толстыми стёклами. Я очень любил своего отца и чувствовал преданность ему как учителю, однако живой гуру казался немного потрепанным жизнью, и мне было странно думать о нём как о будде во плоти.

Уходя в трёхлетний ретрит в Шераб Линге, я всё ещё не был уверен в необходимости гуру и скоро начал доказывать это Селдже Ринпоче. «В конце концов, – рассуждал я, – зачем нам что-то помимо Будды, Дхармы и Сангхи?»

Его ответ прозвучал однажды днём, когда мы грелись под зимним солнцем и непринуждённо беседовали. Селдже Ринпоче никак не показывал, что собирается говорить об этом. Он вспоминал о том, как был молодым монахом, и рассказывал мне о своём собственном ретрите в Тибете, который он проходил вместе с тридцатью другими монахами, а также об их пожилым наставнике по ретриту, высокопочитаемом ламе Ла Гене (что означает «старый монах») Намдаке. Из рассказа становилось ясно, что Намдак перестал брить голову и прямо над его ушами росли тонкие, длинные волосы, к тому же у него случались приступы резкого кашля.

Чтобы дать Селдже Ринпоче и другим участникам ретрита учение по последней стадии нёндру, Ла Ген Намдак покинул свою уединённую хижину и медленно доковылял до алтарного зала внизу. Непрерывно кашляя, он объяснил, что во время гуру-йоги следует визуализировать Гуру Ваджрадхару или Будду Ваджрадхару над своей головой, и подчеркнул: божество – это то же самое, что живой гуру, и можно также визуализировать живого гуру.

После учений один из монахов сказал своему приятелю (много лет спустя ставшему моим учителем Селдже Ринпоче):

– Я не могу визуализировать этого старика над своей головой. Он слишком неказист и всё время кашляет, к тому же у него такие странные волосы. Что мне делать?

Селдже Ринпоче не знал, что ответить.

Через несколько дней Намдак снова пришёл в зал, чтобы дать учения. Селдже Ринпоче прошептал своему приятелю:

– Расскажи ему о своей проблеме. Скажи что-нибудь.

Тогда монах сказал Намдаку:

– Мне сложно практиковать гуру-йогу, потому что я не хочу представлять такого неказистого старика, как вы, у себя над головой.

Намдак ответил:

– Я не говорил, что вы обязаны представлять меня(*кашель*). Можете визуализировать Ваджрадхару.

Тогда я спросил Селдже Ринпоче:

– Если гуру – это не физическая форма, то кто он?

– Сущность гуру – это гуру, – объяснил он. – Физическая форма гуру – лишь восприятие. Если воспринимать меня обычным восприятием, я не просветлён. Ты не сможешь получить никаких благословений от моей обычной формы. Настоящий учитель – это сущность мудрости этих тела, речи и ума.

Я продолжал задавать вопросы, и наконец Селдже Ринпоче повторил слова моего отца:

– Будды и бодхисаттвы подобны уже зажжённым лампадам. Чтобы загореться, необходимо установить связь, коснуться одним фитилём другого фитиля, одним умом – другого ума. Ум преданности касается ума просветления через гуру.



Селдже Ринпоче в монастыре Шераб Линг, около 1988

История Селдже Ринпоче – это не просто абстрактное или случайное поучение – оно касалось того, что вызывало во мне сильное смущение: Селдже Ринпоче был стар, у него были вставные зубы, он хромал и ходил с палкой и, подобно моему отцу, носил очки. С того самого момента, когда он был представлен мне как мой учитель, я постоянно возвращался к мысли: «Как может этот старик быть моим учителем? Он даже ходить толком не способен».

До того самого момента я походил на друга Селдже Ринпоче из монастыря Палпунг – я был озабочен тем, что этот старик оказался моим гуру. Однако после той беседы я оставил своё сопротивление и постоянно возвращался к словам Селдже Ринпоче: «Сущность гуру – это гуру».

В нашей традиции карма кагью в ходе практики гуру-йоги мы становимся божеством Ваджрайогини и обращаемся к Будде Ваджрадхаре, восседающему над нашей головой или перед нами. В других линиях преемственности могут использоваться другие божества, но сами практики похожи. В гуру-йоге соединяются прибежище, бодхичитта, признание наших негативных деяний, подношения, парамиты, а также накопление заслуги и мудрости – это полная, законченная практика, включающая все предыдущие шаги. Однако существует одно большое отличие: теперь мы выполняем практику из тела, речи и ума Ваджрайогини. Мы действуем исходя из этих открытых нами просветлённых качеств и воспринимаем самих

себя как просветлённых существ. Возможно, у нас не получится поддерживать это переживание вне сессии практики, однако мы знакомимся с ним и с этим опытом входим в ваджраяну.

### **Абсолютное и относительное восприятие**

В повседневной жизни мы в основном кажемся себе отделёнными от других. Поэтому в начале практики Дхармы мы не объединяемся с буддой – мы работаем внутри привычных ограничений двойственного ума и говорим: «Я здесь, а Будда Шакьямуни – там». В гуру-йоге мы работаем над растворением двойственного восприятия. Мы видим всех, включая нас самих, как будд. Мы распространяем это видение на других живых существ благодаря гуру. Вместо того чтобы воспринимать Ваджрадхару или Ваджрасаттву как воплощение гуру, как мы делали это прежде, мы видим, что гуру является воплощением всех будд. Объекты остаются прежними, но наше восприятие смещается. «Сущность гуру – это гуру». Внешне это человеческая форма, внутри же – сущность будды, как это всегда бывает с абсолютной точки зрения. Это истинно для всех нас. Мы не ограничиваем это восприятие гуру – мы применяем его ко всем живым существам. Однако связь между гуру и нами, а также между гуру и буддами привносит в это восприятие вдохновение и упрощает доступ к нему.

Прежде наша обычная форма вдохновлялась формой будды. Теперь наша форма будды позволяет нам видеть человеческую форму гуру как будду. Прежде наша человеческая форма развивала преданность к формам будды. Теперь наша форма будды с состраданием отвечает человеческой форме. Хотя мы говорим о преданности просветлённым существам и о сострадании к живым существам, в конце концов эти два качества сливаются воедино. Как только мы распознаем своего учителя как будду, нам станет проще воспринимать как будд себя и всех живых существ. Это называется принятием плода в качестве пути.

Сама сессия практики заключается в том, что практикующий сидит в позе медитации, воплощая тело мудрости Ваджрайогини, а также совершает полные простирации. Кто на данном этапе совершает простирации? Кто раскаивается в негативных поступках, очищается и накапливает заслугу и мудрость? Наше обычное тело, которое, однако, является эманацией Ваджрайогини. Мы сидим, в то время как из сердечного центра Ваджрайогини исходят тысячи манифестаций нашей обычной формы. Мы переключили передачу: прежде будды были эманациями нашей обычной формы, теперь же наша обычная форма – это эманация будд. Мы видим своё обычное тело и слышим свой обычный голос, обращающийся к буддам, но через глаза и уши Ваджрайогини. Наша обычная форма перестаёт быть «относительной» реальностью – она «лишь» относительна, а это означает, что мы больше не вовлекаемся в конструирование постоянства, плотности и независимости. Через ум мудрости Ваджрайогини мы видим свои эманации как непостоянные, несубстанциональные и взаимозависимые.

На этом этапе мы уже наполовину преодолели мост между обычным, двойственным восприятием и чистым восприятием – сущностным, неделимым союзом сансары и нирваны. Когда мы становимся божеством, таким как Ваджрайогини, то оказываемся на этом мосту. Но на самом деле мы не можем пройти весь этот путь самостоятельно. Гуру является как проводником, так и мостом. От заблуждения к ясности нас переводит наше восприятие гуру, а также трансформация нашего видения самих себя, которую порождает это восприятие.

Гуру является самым важным аспектом ваджраяны, с которым, однако, связано и больше всего непонимания. Люди, недавно познакомившиеся с ваджраяной, иногда думают, что роль гуру порождает своего рода теократию, при которой невинный студент оказывается рабом деспотичного властелина. В этом взгляде отсутствует понимание самого главного: ученик – тоже будда, и все наши практики, принципы и стратегии питают это понимание.

Все живые существа – это будды. Видение другого как будды позволяет нам увидеть будду в самом себе. Благодаря ему концепция, которая в противном случае могла бы остаться далёкой и абстрактной идеализацией, начинает дышать, питается жизненными соками и получает устойчивый каркас из костей.

Выбор героев, наставников и тренеров в обычной жизни работает по тому же принципу, который делает гуру таким полезным. Предположим, мы учимся в школе и занимаемся лыжами. Однажды олимпийский чемпион, которым мы восхищаемся, наблюдает за тем, как мы проходим трассу, и говорит нам: «Ты тоже можешь стать великим». По аналогии с этим твёрдое намерение достичь успеха исходит не только от ученика, но и от его наставников и гуру. Их намерение стать свидетелями того, как ученики обнаруживают своё собственное состояние будды, так же сильно, как и намерение самого ученика, если не сильнее. Хороший тренер или наставник верит в ученика, осознаёт его потенциал и лучшие качества. Это осознание помогает ученику осознать их самостоятельно. Тренер, подобно гуру, знакомит ученика с его собственными лучшими сторонами. Содержание отличается, но стратегии схожи.

Стратегии ваджраяны разработаны не для того, чтобы приносить пользу просветлённым существам, – просветлённые существа в них не нуждаются. Ни наша преданность, ни наши подношения и молитвы не нужны просветлённым существам. Они нужны нам. Это понимание особенно важно для западного человека. Мы используем эти системы и стратегии вместе с ритуалами, гуру и буддами, поскольку они освещают наш путь к пробуждению.

### **Три важных аспекта гуру-йоги**

В практике гуру-йоги мы используем воображение, чтобы достичь чистого восприятия учителя из плоти и крови. Это работает благодаря трём важным аспектам: принятию плода как пути, преданности и вере, а также кармической связи.

#### **Первый аспект: принятие плода как пути**

В этой практике мы перестаём проецировать внутреннюю жизнь будды на внешние формы – мы обращаем эти проекции внутрь, чтобы пролить свет на наши собственные качества будды. В гуру-йоге наши собственные тело, речь и ум трансформируются в тело, речь и ум будды. Именно это мы имеем в виду, когда говорим: «Воображение становится путём». В ходе предыдущих практик мы представляли божеств, которыми стремились стать, тем самым сокращая расстояние между «ними» и «нами». Теперь же мы полностью устраняем разделение.

До гуру-йоги мы подходили к мудрости через практики, через распознавание нашей истинной природы как мудрости, истины непостоянства как мудрости, истины пустотности как мудрости, взаимозависимости всех феноменов как мудрости, а также того, что даже страдание можно трансформировать в мудрость. Все эти воззрения представляют собой подходы к мудрости. В гуру-йоге мы отказываемся от методов и средств и воплощаем мудрость. Мы входим в ваджраяну и становимся просветлённым существом, Ваджрайогини, матерью всех будд, источником всей мудрости.

Мы использовали осознание и воображение как метод. Мы выполняли практики прибежища, Ваджрасаттвы и мандалы в относительном и абсолютном аспектах, используя свою собственную форму, но тогда ещё задавались вопросом: «Кто выполняет эту практику?» Мы использовали этот вопрос, чтобы исследовать форму и пустотность. Мы говорили о природе будды, существующей внутри и снаружи формы, а затем осознавали нашу сущностную неотделимость от будд. Однако в гуру-йоге мы действуем исходя из своего полностью реализованного потенциала. До этого момента мы принимали как путь семя, причину и средства. Теперь мы принимаем как путь плод.

Разумеется, мы всё ещё на пути. Мы будем в определённой степени ограничены концепциями до достижения полного просветления. На нас по-прежнему будет падать тень сансары, наш ум по-прежнему будет волновать неудовлетворённость. Однако при слиянии потенциала и плода ветер, дующий нам в спину, усиливается, и наши старания становятся более результативными.

### **Верить в то, что вы будда**

Многие люди десятилетиями практикуют, по-настоящему не веря в свою способность освободиться. По правде говоря, очень сложно поверить в своё состояние будды на сто процентов. Каждый раз, когда я делился своими сомнениями с отцом, он отвечал: «Это нормально. Просто попытайся. Продолжай практиковать. Самое главное – продолжать практиковать».

Представляя себя Ваджрайогини, мы можем чувствовать себя так, словно наряжаемся на Хэллоуин. Нужно убедиться, что костюм хорошо сидит, проверить, как мы себя в нём чувствуем. Это безопасная возможность отпустить привычки, сковывающие нас и упаковывающие в тесную коробку с надписью «Вот это и есть я». Однако в практике воображения усилия по-прежнему предпринимаем мы сами, хотя, вообще говоря, не можем полностью реализовать свой потенциал самостоятельно. Откуда мы получаем настоящую помощь, когда пытаемся стабилизировать чистое восприятие? Не от божеств, не от будд и не от держателей линии передачи, умерших сотни лет назад. Непосредственная и неоценимая помощь исходит от живого наставника.

### **Предостережение Миларепы**

Однажды, когда Миларепа вспоминал о том, что во время жизни в горных пещерах ему было нечего есть, кроме крапивы, ученик сказал ему: «Ни один обычный человек не смог бы жить так, как ты, зимой одеваясь лишь в лохмотья и питаясь одной крапивой. Ты, должно быть, эманация Будды».

Миларепа ответил: «Это неправильное видение. Если ты практикуешь Дхарму, то станешь буддой, станешь просветлённым. Все мы обладаем одинаковым потенциалом. Если ты думаешь, что я – просто эманация Будды, ты никогда не распознаешь собственного состояния будды».

Восприятие Миларепы как эманации Будды – это проявление концепций, которые строит ум-обезьянка. Если в наших отношениях с гуру присутствует истинная преданность, ум-обезьянка перестаёт жонглировать таким количеством различных идей и концепций – позитивных и негативных – о гуру и о том, кем на самом деле является этот человек. Человек, назвавший Миларепу эманацией Будды, наверное, хотел сделать ему комплимент наподобие: «О, вы очень крутой! Наверное, вы – эманация». И всё же подобное восприятие ученика делало для него невозможным истинное освобождение.

Многие ученики полагают, что если не видят нимба над головой своего гуру, то провалили тест на преданность, и это порождает ещё больше концепций. «Неправильно» – это концепция. «Нимб» – это концепция. «Эманация» – это концепция. Однако, как я уже говорил, мы используем концепции, чтобы выйти за пределы концепций – в том числе за пределы концепции чистого восприятия. Разумеется, это парадокс, поскольку любая концепция чистого восприятия затуманивает его смысл.

### **Будда как врач**

Будда Шакьямуни сравнивал ученика с пациентом, учителя – с врачом, а Дхарму – с лекарством. Мы доверяем свои проблемы с телом искусным докторам, а проблемы с умом – докторам-гуру. Будда, покинувший этот мир более двух тысяч шестисот лет назад, по-прежнему продолжает озарять наш путь своим светом, однако он не может быть таким же



добрым и сострадательным, как живой учитель. Он не может показать нам отражение наших невротических привычек или указать на те тайные места, куда стремительно прячется эго, подобно крабу, бросающемуся в укрытие среди камней. Если мы даём себе обещание устранить болезненные состояния ума и неврозы, возникающие из повторяющихся действий наших тела, речи и ума, сопряжённых с неведением, нам обычно требуется лекарство посильнее древних слов священных текстов. Нам нужен живой, хорошо подготовленный, образованный врач, способный поставить точный диагноз и прописать самое эффективное лекарство, которое может быть индивидуальным для каждого пациента, страдающего от болезни.

В тибетской истории существует множество примеров разнообразных действий великих мастеров, направленных на то, чтобы вести учеников к пробуждению. Некоторые истории кажутся настолько волшебными, что современные люди относятся к ним скорее как к сказкам, чем к поучительным урокам. Но существует и множество современных историй, показывающих, что лекарство от наших неврозов может оказаться совершенно неожиданным.

Несколько лет назад один ученик, чтобы отпраздновать день рождения, пригласил своего учителя в модный ресторан в Катманду. Учитель предложил сделать заказ, и ученик подумал: «Прекрасно! Мы оба вегетарианцы, так что всё будет идеально». Ученик не просто воздерживался от мяса – он поучал других учеников, гордясь своим моральным превосходством и неуважительно относясь к буддистам, которые ели мясо.

Когда подошёл официант, учитель заказал курицу в пряном соусе и карри из ягнёнка. Ученик начал беспокойно теребить свою салфетку и пил один стакан воды за другим. Когда принесли заказ, учитель зачерпнул полную ложку и сказал: «О боже, это так вкусно. Я уже давно не ел карри из ягнёнка, и сейчас оно доставит мне настоящее удовольствие».

Ученик ничего ответил. Тогда учитель спросил: «Как тебе?» «Хорошо», – пробормотал ученик. Но взгляд его был сердитым, он был обижен и сбит с толку.

Учитель с довольным видом продолжал есть и наконец сказал: «С днём рождения! Надеюсь, тебе нравится мой подарок». И они оба покатались со смеху.

Будда Шакьямуни советовал своим ученикам следовать различным правилам и предписаниям, чтобы работать с конфликтами и многообразными обстоятельствами, возникающими внутри сообщества. Они объединены в раздел учения под названием *виная*, который включает правила, касающиеся этического поведения, сексуальных связей, личной гигиены, питания и т. д. Однако в те времена ещё не проявились все возможные обстоятельства. В винае не предусмотрено лекарства от вегетарианской гордыни. В этом случае может помочь только живой наставник.

Чтобы принять лекарство, пациент должен доверять доктору. Ученик-вегетарианец смог усвоить урок, поскольку верил, что учитель собирался не испортить ему день рождения, а уничтожить его привязанность и гордыню. Учитель же должен знать способности ученика. Если ученик просто продолжит злиться и обижаться и не поймёт сути урока, учение не состоится.

### **Понимание молитвы**

Поскольку мы стремимся достичь просветления за одну жизнь, то используем разнообразные мощные средства (изображения, запахи, воображение, мантру, объекты, молитвы и т. д.), помогающие вырвать с корнем глубоко засевшее в нас неведение. Если мы отрицаем важность этих средств, считая их лишь дхармической бутафорией, то рискуем позволить своему высокомерию и гордыне одержать над нами верх. На этом пути всем нам нужна поддержка: вам, мне и всем остальным.

Устремление может быть формой молитвы – мы решительно стремимся следовать по пути Будды, быть сострадательными ко всем живым существам, быть менее эгоистичными, проявлять бóльшую щедрость и т. п. В данном случае устремление подобно свёрнутому клубку, который мы хотим размотать, или небольшому ростку, желающему вырасти и стать большим деревом. Мы чувствуем, что хотим развить что-то изнутри, а не просим о чём-то извне.

Другое понимание молитвы опирается на то, что мы обращаемся за помощью к существам, которые, как нам кажется, находятся снаружи, или просим о вещах, которые также кажутся нам внешними по отношению к нам самим. Мы порождаем проекции внешних существ в своём воображении, создаём двойственное деление на «меня» и «гуру», «меня» и «Будду», «гуру» и «Будду». Далее мы используем эту относительную реальность как искусное средство, так что получается: «я» молюсь «гуру» или «Будде». Мы можем просить о помощи в устранении негативностей и омрачений. Поскольку у всех нас есть привычки, создающие проблемы, двойственность и молитвы очень полезны.

С абсолютной точки зрения эти существа не находятся вне нас. Мы порождаем их посредством своего воображения. Таким образом, молитва вращается в нашем уме подобно хлопковой нити на прялке: материал, который мы наматываем на прялку, тот же самый, что и материал, получающийся после прядения, однако в процессе он обретает другую текстуру, другое качество и другие возможности. Молитва не покидает нашего ума, однако наше желание трансформируется, прокручиваясь через то, как ум воображает себе будд. Это увеличивает возможность исполнения желания или молитвы.

Благословения будд – это дар уверенности. Если усиливается наша уверенность и наши способности, результаты обязательно дадут о себе знать. Как мы уже говорили, благословение можно видеть во всём. Гуру – это трансформатор отрицательного заряда в положительный. Нирвана – это наше восприятие. Сансара – это наше восприятие. Как только мы поймём, что одно не плотнее и не «реальнее» другого, гуру сможет поддержать нас и вести к восприятию, порождающему великое счастье и прекращающему страдание как для нас самих, так и для других.

## **Второй аспект: преданность и вера**

Второй важный аспект гуру-йоги – это вера и преданность. Классическое обучение в тибетском буддизме предусматривает проведение различия между верой и преданностью, но в данном случае в этом нет необходимости. Важно знать, что наша преданность сильнее игр, в которые играют наше выстраивающее стратегии эго и интеллект. Подлинная преданность способна размягчить даже самые затвердевшие слои агрессивной защиты эго. Это совершенно необходимо, поскольку если наше сердце не станет мягче, наши духовные устремления не смогут созреть. Это попросту невозможно.

Селдже Ринпоче учил меня, что мы работаем с тремя видами преданности: 1) преданностью вдохновения, или чистой преданностью; 2) преданностью вожеления, или стремления, желания чего-то достичь; и 3) преданностью доверия. Он говорил:

– Представь, что ты совершаешь переход через пустыню или степь, такую, какие есть у нас в Южном Тибете. У тебя нет ни машины, ни мотоцикла, ни верблюда. Ты просто идёшь по пустыне, солнце слепит глаза, на небе ни облачка. Очень жарко. Примерно на полпути ты понимаешь, что путешествие займёт больше времени, чем ты рассчитывал. У тебя скоро закончится вода. Ты то и дело смотришь на небо в ожидании дождя. Солнце словно бьёт тебя по голове, жара становится нестерпимой. От земли поднимается жар, удерживаемый песком. Ты продолжаешь идти сквозь жару, исходящую от неба, земли и воздуха. Твоя жажда всё усиливается, и наконец ты не можешь думать ни о чём, кроме воды. Ты жаждешь напиться воды. Это вера вожеления. Наконец вдалеке появляется граница степи, а прямо за ней

возвышается прекрасная изумрудно-зелёная гора с чистейшим водопадом, ниспадающим с её вершины. При виде этой картины ты чувствуешь себя крайне счастливым. Это вера, или преданность, вдохновения. Ты ощущаешь чистоту воды, мысленно пробуешь воду на вкус, и твоя вера в возможность того, что тебе предлагается, вдохновляет тебя идти дальше сквозь жару, исходящую из трёх источников. Приближаясь к водопаду, ты думаешь: «Он утолит мою жажду». Ты доверяешь ему. Это преданность доверия.

Закончив своё объяснение, Селдже Ринпоче спросил меня:

– Какой из этих трёх видов веры важнее всего?

Слушая историю, я забыл обо всём и думал про себя: «Я просто маленький мальчик, пытающийся в полном одиночестве перейти через степь, мне жарко, у меня заканчивается вода, я хочу пить. Я могу умереть». Поэтому я просто смотрел на Селдже Ринпоче в надежде, что он сам ответит на свой вопрос.

– Как развить преданность доверия? – продолжал он. – Через рассуждение. Во-первых, готовясь к путешествию, ты собирал припасы, в том числе воду. Дойдя до края пустыни, ты увидел вдалеке зелёные горы и водопад, и это зрелище тебя обрадовало. Это чувство радости отражает чистую преданность. Во-вторых, ты сильно желал напиться воды, чтобы утолить свою жажду, и это желание-преданность, преданность вожеления. В-третьих, если ты будешь пить воду с твёрдой уверенностью, что эта вода тебе полезна, поскольку утоляет твою жажду, это преданность доверия. Ты доверяешь, потому что знаешь по опыту, почему и как это работает. Тогда вдохновение и вожеление возникают автоматически.

Как развить веру в гуру и преданность гуру? Мы осознаём, что сущность нашего учителя и сущность Будды – одно и то же. Учитель, гуру, и все будды обладают одной природой будды. Ученик также обладает природой будды. С точки зрения абсолютной реальности. Если мы это осознаем, практика гуру-йоги станет абсолютной. Однако с точки зрения относительной реальности преданность становится средством, позволяющим нам увидеть, что учитель – будда, средством развития чистого восприятия. Мы полагаемся на мудрость абсолютной реальности, чтобы поверить, что гуру, будды и мы сами не отделены друг от друга, едины с безначальными временами и что это исконное единство нашего ума и ума гуру существовало всегда. Теперь мы осознали это. Мы понимаем, что всякое восприятие – это излучение ума.

Важно не то, что мы используем свой ум относительной реальности для анализа, суждений и попыток выяснить, является на самом деле наш учитель буддой или нет, – важно, что, используя относительное средство преданности, мы воспринимаем учителя как будду. Это восприятие действительно помогает взрастить веру в нашу способность видеть себя как будду.

В древних текстах подлинность гуру принимается как должное. Однако сейчас, во времена упадка, нам сложно найти идеальных учителей. Если у учителя есть омрачения, в результате которых он может дать плохие советы, а мы – им последовать, как же нам применять преданность и чистое восприятие? Мой отец говорил мне, чтобы, следуя советам гуру, я никогда не шёл против моей собственной интуитивной мудрости. Разумеется, если совет связан с Дхармой, мы очень внимательно его обдумываем. Если же совет касается мирских вещей, мы совершенно не обязаны ему следовать, говорил отец.

В наши дни ученики смешивают Дхарму с мирскими вопросами. Они спрашивают гуру и о практике Дхармы, и о том, какой дом им купить. За одну встречу они успевают задать вопросы о медитации, работе и проблемах в отношениях. Мой отец объяснял, что даже если ученики спрашивают о мирских делах, не следуя данному в связи с этим совету гуру, они не нарушают никаких обетов.

Сейчас многие ученики следуют за учителями, куда бы они ни отправились, собирают посвящения и передачи, получают множество учений. Но это не заменяет практики. Настоящие ученики не проводят рядом с учителем так много времени. Они приходят за наставлениями, за руководством, за пояснениями, а затем уходят и практикуют. Если мы воспринимаем учителя как будду, мы получаем благословения будд. Однако благословения связаны с силой взаимозависимости, а не просто падают на нас с неба. Они не существуют независимо от нашего ума. Ничто не существует независимо от нашего ума. Способность принимать благословения и получать от них пользу зависит от нас самих и приходит с практикой.

Есть одна тибетская история, поясняющая это утверждение. Странствующий, необразованный тибетский лама попросился на ночлег в дом одной семьи. Чтобы произвести впечатление на семью и получить побольше денег и еды, ему нужно было придумать что-то поинтереснее, чем «Ом мани падме хум». Это была единственная мантра, которую он знал, – но её знал любой ребёнок в Тибете. Поэтому он начал очень быстро бормотать ничего не значащие звуки: «Ом вадж ла туре хунг со бенза ха бла бла...» Члены семьи поверили, что пригласить в дом такого великого ламу – это благословение.

На следующее утро женщина сказала ламе: «Ты живой будда, я так долго тебя ждала. Теперь я прошу тебя: пожалуйста, дай мне передачу на практику Зелёной Тары». Лама не знал практики Зелёной Тары. Он почесал голову и сказал: «Эээ, ммм, ох... Я не уверен, что ты готова получить учение такого высокого уровня». Однако женщина настаивала: «Ты не можешь уйти, пока не научишь меня практике Зелёной Тары».

Наконец он попросил её принести немного воды и сухого риса. Когда она вернулась, он велел ей сесть перед ним. Он начал бормотать что приходило на ум, бросать рис через свою голову, дал ей выпить очищенную воду и наконец сказал, что она получила передачу. Затем он велел ей молча посидеть с закрытыми глазами в течение нескольких минут, после чего он научит её мантре.

Пока она сидела, он крутил головой, глядя по сторонам и пытаясь понять, что ему делать. Через дверной проём он видел, как юная дочь женщины подметает глиняный пол. Свет, проходящий через открытое окно, освещал частички пыли, поднимавшиеся в воздух. Он начал думать: «Скоро мы все станем пылью. Я стану пылью, эта женщина и её дочь тоже, поэтому совершенно не важно, что я ей скажу». Тогда он велел женщине открыть глаза и сказал: «Я вижу твою преданность и чистую веру, поэтому научу тебя тайной, скрытой мантре Зелёной Тары, которую знают лишь избранные. Но с условием, что ты не произнесёшь её ни перед кем другим и будешь нашёптывать её, только когда никого нет рядом». И он сказал ей: «Долма сатху лу лу». После этого лама отправился дальше. Женщина каждый день радостно начитывала свою мантру. Вскоре она начала видеть Зелёную Тару во сне и почувствовала, что благословения стали ещё сильнее.

Однажды через деревню проходил действительно великий *махапандита* – выдающийся учёный и учитель. Женщина подошла к нему, нашёптывая «Долма сатху лу лу». Однако махапандита ясно расслышал её слова, которые означали: «Тара, не осталось ничего, кроме пыли».

Махапандита встревожился и спросил: «Что ты говоришь?» Она объяснила, что это была редкая, скрытая мантра Зелёной Тары, переданная ей в тайне. «Очень жаль, но должен тебе сообщить, – ответил махапандита, – что это неправильная мантра. Мантра Зелёной Тары – „Ом таре ту таре туре сваха“».

Женщину очень тронула забота махапандиты о её духовном благополучии. Она извинилась и пообещала произносить мантру правильно. Однако Зелёная Тара перестала являться ей во сне. Но однажды ночью Зелёная Тара явилась во сне махапандите и сказала ему: «Не нужно

было говорить старухе, что её мантра неправильная, вызывая в ней сожаление. Это было ошибкой».

Проснувшись, махапандита поспешил в дом женщины и сказал ей: «Мне очень жаль. Я только что узнал, что мантра, которую ты начитывала, относится к самому древнему, тайному, драгоценному учению Зелёной Тары, и тебе следует вернуться к ней». Женщина ответила: «Я тоже подумала, что такое возможно. Твоя мантра не позволяла мне видеть Зелёную Тару».

Вот так работает сила веры и вдохновения. В то же время, даже если наш учитель на самом деле является высочайшим буддой, без чистого восприятия мы не можем этого знать, не можем этого видеть. При первой встрече с Марпой Миларепа увидел лишь замлепашца, работавшего в поле. Покинув Тибет, Ньюшун Кхен Ринпоче отправился в Калькутту, где решил жить на улице как попрошайка среди бездомных *садху* (в Индии: йогин, отрёкшийся от мирской жизни и полностью посвятивший себя духовной практике во имя достижения освобождения. – *Прим. пер.*). Он сам выбрал такую сложную практику: среди страданий, без защиты, одежды, жилья и его собственной репутации, без регулярного питания. О такой практике мы говорим: бросать сухие дрова в огонь. Сначала мы достигаем стабильной реализации, а затем намеренно привносим препятствия и сложные обстоятельства, чтобы наша реализация разгорелась ещё ярче.

Если бы я встретил Кхена Ринпоче в то время, грязного и почти нагого, с длинными спутанными волосами, не уверен, что распознал бы его просветлённые качества. Если у нас нет чистого восприятия, мы не сможем узнать даже самого Будду. Если же у нас есть преданность и чистое восприятие, мы можем быстро продвинуться по пути благодаря подлинному учителю, который, возможно, лишь на несколько шагов впереди нас, однако может способствовать процессу реализации через чистое восприятие.

### **Третий аспект: кармическая связь**

Третий важный аспект гуру-йоги – это установление кармической связи с буддами через гуру. Наша природа будды остаётся непробуждённой, и мы напоминаем пчёл, с жужжанием летающих по кругу, до тех пор пока не разорвём цикл сансары. Нам нужна помощь существ, знающих больше, чем мы. Если мы установим связь с реализованным умом гуру, то сможем установить связь с буддами посредством молитв и призываний. Видеть тело учителя, слышать голос учителя и получать учение от гуру – это лучшая связь с точки зрения Дхармы. Именно поэтому в текстах говорится, что будды и бодхисаттвы подобны солнцу на небе, а их благословения – свету солнца.

Селдже Ринпоче объяснил мне, что наши омрачения подобны мусору. Если мы хотим сжечь мусор, мы кладем его на солнце. Вообще-то солнцу непросто поджечь мусор, однако если мы поднесём к нему увеличительное стекло, он загорится. Стекло увеличивает силу солнечных лучей, и мусор нашего неведения быстро сгорает. Наш гуру – это увеличительное стекло, а Будда – солнце.



Миларепа, тибетский йогин, поэт-святой и четвёртый держатель линии кагью

Когда мы думаем о буддах и их просветлённых качествах, разделение между ними и нами так велико, что мы не способны отождествить себя с ними. Об этом невозможно даже помыслить. Однако гуру едят, пьют и ходят в туалет – совсем как мы. Они устают, лысеют и носят очки. Они меняют носки – совсем как мы. И всё же мы восхищаемся их неэгоистичным поведением и можем расцвести под их добрым руководством. В то же время присутствие у гуру человеческих качеств означает, что мы с лёгкостью можем найти в нём то, что нам нравится или не нравится, что мы уважаем или не уважаем.

Однажды Миларепа давал учения на крупном празднике Дхармы, проходившем под открытым небом. В то время его уже почитали по всей стране, и у него было много учеников. Однако в тот день в толпе оказались двое учёных, сильно завидовавших славе и популярности Миларепы. Эти учёные не были практикующими. Они пришли, чтобы раскритиковать знание Миларепы, а не принять его мудрость. Их эмоции были сильны и необузданны, и они сговорились прилюдно опозорить Миларепу.

Продумав стратегию, учёные пришли на учения со своими собственными многочисленными последователями. Сначала они сидели тихо и вежливо слушали, но затем один из учёных поднялся и выкрикнул: «Ты – великий йогин и должен знать всю логику, изложенную в древних текстах».

«Я не изучаю тексты, – ответил Миларепа. – Я даже не знаю разницы между *цема* и *чема*». По-тибетски «цема» означает «верная логика», а «чема» – это блюдо из овощей.

Тогда учёный сказал: «Как ты можешь что-то знать, если ничего не изучаешь? Результат безупречной логики – это истина».

Миларепа, известный тем, что давал учение в песнях, в ответ пропел:

*Я встретил правильного учителя  
И получил правильные сущностные наставления,  
Отправился на правильную гору  
И, будучи правильным собой,  
Практиковавшим правильную Дхарму,  
Достиг правильной реализации.*

Это так разозлило того учёного, который остался сидеть, что он схватил горсть земли, вскочил на ноги и швырнул землю в Миларепу. Увидев такое неуважительное отношение, многие последователи этого учителя покинули его *шедру* – монастырский колледж.

Однако тот, кто задал вопрос, обдумал ответ Миларепы и через несколько недель пришёл к нему с вопросами о Дхарме. В дальнейшем он стал великим йогиним, достигшим реализации. Бросивший землю продолжал поносить Миларепу, но через несколько лет умер.

Позже Миларепа сказал об этих двух учёных: «Оба установили связь – один хорошую, другой – плохую. Однако даже установивший плохую связь через несколько жизней освободится от сансары». Такова сила кармической связи.

Это последний из трёх важнейших аспектов практики гуру-йоги, к которым относится принятие плода как пути, преданность и вера, а также установление кармической связи. Теперь перейдём к четырём важным соображениям, которые следует учитывать при выборе гуру.

## Выбор учителя

Тибетцы говорят: «Встретив учителя, не набрасывайся на него и не глотай, подобно псу, глотающему мясо, не распробовав его вкус». Исследуйте. Изучайте. Это ответственность ученика. Помните: мы можем полностью пройти учения ваджраяны, не имея единственного особенного учителя. У Ньошула Кхена Ринпоче было двадцать пять гуру.

Одна из причин не торопиться заключается в том, что большинство людей приходят к учителю, особенно к своему первому учителю, без настоящего понимания того, что может предложить им мастер и даже чего они ищут, так что их ожидания сбивают их с толку. Многих величайших тибетских мастеров объединяло то, что они никогда не демонстрировали даже малейшего намёка на свою мудрость. Мой отец был одним из таких мастеров. В его просветлении не было показного блеска. Если он шёл на рынок один, никто не обращал на него никакого внимания, и он совсем не возражал против этого.

Великий мастер Патрул Ринпоче настолько сильно напоминал бродягу, что с ним часто обращались как с бродягой. Существует множество историй о том, как сторожа и повара монастырей пытались прогнать его, когда он приходил, чтобы встретиться с учителями или даже дать учения. Пока им не становилось известно его имя, они были неспособны воспринимать его качества.

Однажды на пути к монастырю Цечу в Тибете Патрул Ринпоче проходил мимо хижины для ретрита, и находившийся там монах окликнул его: «Эй, старик, у тебя нет ни хорошей одежды, ни целой обуви. Я дам тебе одежду и накормлю, если ты будешь прибираться в

моей хижине и готовить еду, мыть чаши для подношений и совершать подношения. Может быть, время от времени я даже буду давать тебе учения».

Патрул Ринпоче ответил: «О, это хорошее предложение». Итак, он начал безукоризненно выполнять свои обязанности – он приводил в порядок алтарь, совершал подношения и готовил.

Монах, находившийся в ретрите, был очень доволен тем, как всё устроил. Однажды он сказал: «Теперь я научу тебя Дхарме, тексту „Слова моего всеблагородного учителя“, который написал великий мастер Патрул Ринпоче». Патрул Ринпоче с уважением выслушал его и поблагодарил за учение.

Так продолжалось много дней. Наконец однажды утром лама заметил, что чаши на алтаре стоят не совсем ровно. Он начал ругать своего старого помощника, говоря: «Разве ты не слышал: Патрул Ринпоче говорит, что чаши для подношений должны стоять в одной идеально прямой линии?»

– О, прости меня, – ответил Патрул Ринпоче.

В день полнолуния Патрул Ринпоче сказал:

– Сегодня я бы хотел совершить обход вокруг ступы в храме и пришёл попросить твоего разрешения. Я вернусь, чтобы приготовить тебе обед.

Монах согласился.

Патрул Ринпоче пришёл к ступе, он молился и обходил её по кругу, когда один из управляющих монастыря узнал его и немедленно начал совершать перед ним простирации прямо на грязной дороге. Он поднёс ему белый шелковый шарф хадак и был очень рад, что такой великий мастер посетил его монастырь, он чувствовал в этом благословение. Все остальные люди, находившиеся рядом со ступой, – как монахи, так и миряне, недоумевали, кто этот человек, и вскоре пошёл слух, что это великий Патрул Ринпоче. Вокруг собралась толпа людей, совершавших простирации и желавших получить благословения. Но Патрул Ринпоче лишь повторял: «Пожалуйста, не нужно. Мне жаль, но я должен идти, у меня важное дело, и я не могу здесь задержаться. Пожалуйста, разрешите мне пройти». Однако собиралось всё больше народу.

Вскоре монах, оставшийся в своей хижине, начал думать: «Что там случилось со стариком? Он сильно припозднился». Внезапно он увидел людей, шедших со стороны монастыря, и спросил их: «Вы не видели моего старого помощника?»

Люди ответили: «Мы не видели никаких старых помощников, но у ступы Патрул Ринпоче, и все получают благословения, так что, наверное, он тоже там».

Это немного разозлило монаха, и он подумал: «Как только старик закончит с моим обедом, я тоже пойду и своими глазами увижу Патрула Ринпоче».

Вскоре он увидел старика, идущего по дороге в окружении людей, кланявшихся ему, совершавших простирации и подносивших хадак. Монах подумал: «Вряд ли это мой старик». Когда толпа приблизилась, монах увидел, что это он. Ему стало так стыдно, что он бросился в дом, запер дверь, закрыл все окна и затаился.

Патрул Ринпоче подошёл к двери и сказал: «Пожалуйста,пусти меня. Мне очень жаль, что я опоздал. Я вернулся, чтобы приготовить тебе обед». Он обошёл вокруг дома, прося впустить его, но лама был так смущён, что не мог выйти, и в конце концов Патрул Ринпоче ушёл.

Кто из нас поступил бы иначе, чем этот монах? Если мы подходим к своему поиску с мирскими ценностями, то можем найти мирского учителя. Поэтому может быть полезно выработать определённое представление о том, какие качества мы ищем в учителе. Однако



как только мы получаем от учителя учение, мы автоматически становимся его учениками, поэтому важно сначала провести тщательное исследование. Мы можем спросить у других людей, почитать книги учителя, посмотреть видеозаписи с ним или послушать аудиоматериалы.

Если учитель не обладает нужной квалификацией и не является подлинным наставником, он подобен слепому, ведущему за собой других слепых. Если вы позволите своей слепой вере выбрать за вас гуру, то можете получить слепого учителя, который приведёт вас к обрыву. В наши времена упадка найти совершенного учителя почти невозможно. Даже если учитель совершенен на сто процентов, ученику может не хватать мудрости, чтобы это понять. В любом случае гуру не выбирает учеников – ученики выбирают гуру, и существуют рекомендации, позволяющие сделать верный выбор.

### **Четыре соображения, которые следует учесть при выборе учителя**

Четыре соображения, которые следует учесть при выборе учителя, таковы: исследование линии преемственности, история практики учителя, сострадание учителя и его желание позаботиться об ученике, а также дисциплина учителя с точки зрения соблюдения всех принятых им обетов. Это не та информация, которую можно найти в интернете. Придётся немного потрудиться. Однако если ваши ожидания оправдаются и между вами и учителем установится сердечная связь, ваши старания окупятся сторицей.

#### **Первое соображение: исследование линии преемственности гуру**

Линия преемственности гуру не может гарантировать того, что сам учитель заслуживает доверия. Однако эти соображения представляют собой общие рекомендации, а не гарантии, и исследование линии преемственности – прекрасное начало. Сотни лет линии преемственности обогащались просветлёнными существами, вносившими свой вклад посредством устных учений, духовных текстов и научных комментариев. Искусство и система образов вкупе с легендами и рассказами о великих мастерах также усиливают историю линии. Ни один учитель не сравнится в величии со всей линией преемственности, однако именно учитель позволяет нам присоединиться к линии.

Представьте, что вы поступили в университет, специализирующийся на предмете, представляющем для вас наибольший интерес, – например, на каком-то определённом аспекте науки, гуманитарных дисциплин или истории. Вы получаете доступ к совокупной мудрости профессоров, старших студентов, однокашников, библиотек, баз данных и т. д. Богатство опыта и знание огромны, и вы здесь, чтобы впитать их. Это ваша работа. Какая потрясающая возможность – и такую же возможность дают линии передачи Дхармы. Благодаря линии передачи практика оживает и обретает трансформирующую силу. Она никогда не иссыхает, не становится скучной и вялой, как это может случиться, если мы будем использовать одни лишь письменные источники.

Но что если мы встретим учителя без линии преемственности? Без духовных предшественников? Учителя, не почитающего ни одного живого мастера? Учителя, принижающего достоинства других учителей и превозносящего себя над другими? Лучше держаться подальше от тех, кто рекламирует себя как непревзойдённых мастеров, от самопровозглашённых гуру, а также от тех, кто кичится собственной реализацией. Ваджраяне мы говорим, что если учитель заявляет о наличии у него силы ясновидения или способности творить чудеса либо утверждает, что несёт прямое послание от Будды, рекламирует свои особые энергии, способность к исцелению и высокий уровень реализации, что-то определённо не так. Это не настоящий учитель.

Обязанность ученика – проверить линию преемственности и спросить мастеров линии: «Что вы думаете об этом человеке? Достойный это учитель или нет? Поддерживают ли его другие держатели линии преемственности?» Поговорите со своими товарищами, а также с другими учителями.

### **Второе соображение: история практики гуру**

Учитель должен обладать опытом практики, медитации и теоретического обучения. Если мы хотим изучать Дхарму, то должны учиться у того, кто знает больше, чем мы, у того, у кого больше опыта, богаче история практики и понимание. Иногда чья-то история может рассказать о его настоящих интересах. Чему на самом деле посвятил себя учитель? Углублению собственного понимания? Помощи своим ученикам? Помощи своим учителям? Заботе о других? Поговорите об учителе с другими учениками. Однако, разумеется, неизбежны сюрпризы – невозможно всё узнать заранее.

### **Третье соображение: гуру должен заботиться об учениках**

Ученики выбирают учителей. Приняв ученика, учитель берёт на себя ответственность вести его к просветлению, используя все свои способности. Ученики должны чувствовать, что учитель ухаживает за ними, пытается помочь им в этом путешествии и заботится об их духовном созревании. Именно доброта и сострадание гуру, чувство родства и дружелюбие делают путешествие живым и искренним. Мы не можем почувствовать мощного пульса Дхармы, если будем обращаться лишь к текстам и мастерам давно минувших дней.

Важно помнить, что не бывает двух одинаковых учеников. Различие характеров и невротизм означает, что указания, созданные специально для помощи одному ученику, могут лишь навредить другому. По этой причине ученик не всегда может понять отношения гуру к другим ученикам, ведь все ученики разные.

Самое главное: ученик должен быть полностью уверен, что его учитель делает всё возможное, чтобы помочь ему на пути к освобождению на благо всех существ. Это не значит, что сам учитель идеален. Но это значит, что учитель идеален с точки зрения этого соображения.

### **Четвёртое соображение: соблюдение обетов**

Четвёртое соображение при выборе учителя связано с дисциплиной учителя в соблюдении обетов, которые он принял, или, иначе говоря, с проверкой того, соблюдает ли учитель *самаи* (этот термин используется в ваджраяне). *Самая* означает поддержание неизменного уважения к Будде, Дхарме и Сангхе, а также, в случае ваджраяны, к гуру.

Некоторые люди на Западе считают, что уйти от учителя значит нарушить самаю, но это не всегда так. Если после определённого периода обучения вы приходите к выводу, что учитель вам не подходит, лучше разорвать с ним связь. В ваджраяне нет таких правил, которые говорили бы, что вы должны держаться за учителя, несмотря ни на что. Разумеется, нет. Если у вас есть стопроцентные доказательства того, что учитель не обладает необходимой квалификацией с точки зрения всех четырёх соображений, вы можете разорвать связь с ним и даже обсудить это с другими людьми. Это совершенно правомерно. Если учитель не обладает всеми четырьмя качествами и у нас есть доказательства его недостойного поведения, рассказывая об этом другим, мы не нарушаем *самаи*. Если учитель связан с каким-то монастырём, лучше всего обсудить подобные вопросы с тем, кто стоит над ним в монастырской иерархии.

Однажды в Кхаме, в Восточном Тибете, возникла ситуация, в которой был замешан тулку из монастыря, располагавшегося по соседству с моим монастырём. Этот тулку был одним из основных учителей молодых монахов, а также одним из старших управляющих монастыря. Однако он привязался к одной женщине из деревни. Несколько раз обнаруживалось, что он не ночевал в своей комнате, и по монастырю и по деревне поползли слухи, дававшие пищу для бесконечных пересудов. Этот тулку вырос в монастыре, так что всем было известно о том, какие он принял обеты; если слухи были верны, значит, он нарушил их.

Когда люди живут в сплочённом монастырском сообществе, поведение каждого человека влияет на всё сообщество. Представьте себе, что двадцать гребцов на лодке гребут в одну сторону, но вдруг один из них решает грести в противоположном направлении. В результате лодка сбивается с курса, и это может отравить всю атмосферу. Программа для молодых монахов – это фундамент всего обучения, и их учителя должны вдохновлять их, а не смущать умы и вселять неуверенность.

Многие молодые монахи приходили в администрацию монастыря с жалобами на поведение этого тулку, однако у них не было доказательств, а сам тулку продолжал отрицать все слухи. В отсутствие доказательств ничего нельзя было предпринять. Наконец все устали от слухов, сплетен и хаоса. Однажды ночью после метели несколько старших монахов проследовали по следам тулку и застали его в доме женщины. Его изгнали из монастыря. В конце концов он женился на своей подруге, и они завели детей. По особым случаям он приходил в монастырь как мирянин, но ему не позволялось практиковать в алтарном храме.

С практической точки зрения нам не всегда точно известны обеты учителя. Мы также не всегда знаем, насколько гибки эти обеты с точки зрения определённой линии преемственности. Кроме того, множество примеров как на Востоке, так и на Западе показали нам, что когда один или несколько учеников начинают обвинять учителя в неподобающем поведении, другие ученики становятся на его защиту. Поэтому обвинения бывает непросто доказать. Однако если мы чувствуем, что учитель ведёт себя дурно, то, наверное, даже в отсутствие доказательств лучше всего уйти, потому что в таких обстоятельствах мы, скорее всего, не сможем воспринимать исходящее от него учение. Этого достаточно, чтобы идти дальше, но постарайтесь уйти в нейтральном расположении, без враждебности. Мы не поддерживаем других в том, чтобы следовать за этим учителем, но и не разубеждаем их.

Часто, особенно на Западе, ученики винят себя в том, что видят учителя в режиме загрязнённого восприятия. Если у них возникает критика или негативные чувства к гуру, они винят себя. Это бесполезно. Если отношения учителя и ученика не работают таким образом, чтобы помогать ученику на пути, ученик обязан что-то изменить. В данном случае постарайтесь, чтобы перемены не оставили горького послевкусия.

## Итого

Учитывая, насколько чуждо для Запада понятие гуру, самые важные вопросы одновременно оказываются самыми простыми: «Помогает ли это мне? Ощущаю ли я больше вдохновения, чтобы практиковать? Поддерживает ли эта ситуация мои устремления?» Иногда ученики тратят на подведение итогов много времени: «Есть хорошие вещи, но есть и плохие. Что перевешивает? Что мне делать?»

Если вы не получаете пользы от учений или ситуация становится препятствием на вашем пути, вам следует спокойно уйти. Селдже Ринпоче говорил, что если, подводя итоги, мы обнаруживаем 70–80 % позитивного, это достаточно хорошо. Если же обнаруживается 70–80 % негативного, лучше уйти, и это не будет нарушением самаи. Однако постарайтесь не создавать слишком негативной атмосферы вокруг сложившейся ситуации.

Если вы переходите от одного учителя к другому, всегда испытывая разочарование, жалуясь и ощущая, что учитель вас предал своим поведением или характером, вы должны спросить

себя: а чего я ищу? Многие современные люди ищут гуру так же, как искали бы партнёра для создания семьи, свою вторую половинку: им нужен мистер или мисс Совершенство. Но это невозможно. Формируются такие концептуальные представления, которым не смог бы соответствовать и сам Будда Шакьямуни. Такой подход поиска «лучшего и непревзойдённого» не работает ни в браке, ни с учителями. В сансаре нет совершенства, в том числе когда речь заходит о гуру и партнёрах.

У гуру из плоти и крови есть личность со своими склонностями, тенденциями в поведении, кармой и вкусами. Если вы будете сосредоточиваться на чертах характера, то всегда непременно будете находить недостатки. Один гуру ест мясо – это просто ужасно, другой целый день ест конфеты, третий слишком громко хлюпает, когда ест суп. Одному буддийскому учителю как-то сказали, что он не может быть просветлённым, потому что он явно имеет лишний вес. Другой привёл своих учеников в ужас тем, что любил смотреть бокс по телевизору. Одни учителя любят женщин, другие – пиво, а кое-кто покупает в Лондоне кашемировые носки шафранового цвета. «Ужасно, просто ужасно». Однако подобное поведение ничего не говорит о способности учителя вести нас по пути. Когда мы рассматриваем подобные характеристики как критику, они становятся просто поведением, которое нам не нравится, которое мы не одобряем или которое осуждаем, как осуждали бы за это друзья. В игру вступают предубеждения и мнения, сформированные культурой, классом и личными предпочтениями.

Мы часто судим гуру, опираясь на относительные понятия. Однако роль гуру заключается в том, чтобы вести нас к нашей абсолютной природе. Именно поэтому мы говорим о пользе чистого восприятия и видения гуру как будды. Субъективный взгляд на обыденные аспекты поведения гуру никогда не принесёт нам пользы с точки зрения искреннего устремления к просветлению. Вот почему Селдже Ринпоче сказал мне: «Сущность гуру – это гуру. Ты не сможешь получить никаких благословений от моей обычной формы. Настоящий учитель – это сущность мудрости этих тела, речи и ума».

В Индии, в буддийских храмовых пещерных комплексах Аджанты и Эллоры, находятся крупные статуи будд, а также залы, созданные внутри скалы. Поверхность скал была обработана, в результате чего появились монументальные объекты со множеством деталей. Ничего не было добавлено. Ни одна форма не была создана отдельно, а затем соединена с какой-то другой формой. Все изображения и формы возникли в результате снятия слоёв камня и земли. Кто-то взглянул на гору и увидел собрание будд. Это потребовало смены точки зрения.

Когда я впервые прибыл в Шераб Линг, я был огорчён тем, что моим гуру будет беззубый старик с палкой. Однако ощутив вкус того, что он знал и чему мог меня научить, я сосредоточился на этом. Материальное тело гуру никуда не исчезает, и мы не начинаем видеть прекраснейшую физическую форму во вселенной. Меняется наша точка зрения. Ум гуру по своей сущности ничем не отличается от ума любого другого существа, включая нас самих. Но то, как мы воспринимаем этот ум, позволяет нам получить доступ к нашим собственным лучшим качествам.

### **Три стиля работы с гуру**

Вообще говоря, существуют три стиля работы с гуру. Первый подразумевает, что мы выбираем одного конкретного учителя, становящегося нашим основным, коренным гуру. Мы можем получать учения от других наставников, особенно той же линии преемственности, что и наш гуру, однако у нас нет никаких сомнений в том, кто является нашим основным учителем. Второй стиль: иметь множество учителей без конкретного коренного или основного гуру. Третий стиль можно назвать автоматическим выбором гуру.

#### **Первый стиль: выбор одного коренного гуру**

Многим прекрасно подходит этот вариант – всю жизнь следовать за одним учителем. Это позволяет развить сильное чувство доверия, а открытость ученика гуру может со временем увеличить способность учителя помогать человеку работать с его умом, антипатиями и навязанными самому себе ментальными конструктами.

Но это лишь один из стилей. На Западе люди часто думают, что необходимо иметь одного особого гуру или что они должны быть очень близки к гуру, рассказывать ему всё о своей семье, отношениях и проблемах с деньгами и задавать ему вопросы о том, где им жить, какой выбрать дом, какие купить акции, – словно они женаты. А потом, если возникает возможность получить учения от другого учителя, они чувствуют себя так, словно предают гуру. Это не совсем правильно, и близость может иметь обратный эффект. Слишком много внимания уделяется самому человеку, его характеру и чертам либо отношениям с ним.

На Западе до сих пор не так много тибетских учителей, и у учеников, по-настоящему заинтересованных в Дхарме, может быть возможность общаться лишь с одним учителем. Эта ситуация стремительно меняется: всё больше тибетских учителей путешествуют по миру; кроме того, их западные ученики сами становятся учителями. Однако существует идея «единственности», тайком прокрадывающаяся в ситуацию и иногда нарушающая равновесие: «У меня есть лишь один отец, одна мать и один супруг или супруга, а теперь у меня будет только один учитель. Раньше у меня был один Бог и одна церковь, а теперь будет единственный гуру».

Чем сильнее фиксация на «моём единственном гуру», тем сложнее постичь учение Селдже Ринпоче: «Сущность гуру – это гуру». Личные качества гуру – хорошие, плохие и нейтральные – не являются источником мудрости и благословений. Польза, которую может принести гуру, многократно возрастает, когда мы воспринимаем гуру как сущность гуру, а также сущность всех будд и всех просветлённых существ десяти направлений. Дхарма по-настоящему питает нас лишь при таком расширении, когда проявляется эта сияющая мудрость ума гуру. Можно сказать, что такое расширение возникает лишь тогда, когда мы позволяем отдельному гуру растаять в поле заслуги и мудрости, где он или она объединяются со всеми буддами. Однако чем прочнее мы связываем гуру с человеком и личностью, превращая его в «моего единственного и неповторимого гуру», тем меньше гуру может быть объектом чистого восприятия, отражающимся в нас самих. Именно в этом отражённом чистом восприятии заключена главная польза.

Поскольку отношения гуру и ученика совершенно новы для людей Запада, для их полноценного понимания понадобится время. Западных людей, желающих, чтобы гуру действовал подобно другим обладающим властью в их обществе фигурам, таким как родители, начальники, военные генералы, офицеры полиции и психиатры, можно понять. Со всеми этими проекциями можно работать – если только ученик желает включить эти проблемы в сферу Дхармы.

Иногда люди рассказывают мне о своём детстве, о том, как обращалась с ними мать, что сказал им отец, о братьях и сёстрах, и в конце концов всё это разрастается до масштабов истории рода. В такие моменты я спрашиваю себя: «Где здесь вопрос, связанный с Дхармой? Как найти лазейку? Где возможность для практики?» Учителю необязательно быть терапевтом, чтобы видеть фиксации, цепляние, гнев и ревность. Однако иногда, знакомя людей с практиками, способными устранить эти проблемы, я сталкиваюсь с сопротивлением. Тогда у меня возникает другой вопрос: «Господи, может, этому человеку нужен терапевт или психоаналитик, а не друг в Дхарме?»

Когда ученики задают вопросы, связанные с психологическими трудностями, проблемами в браке, семейными драмами и т. д., я обычно стараюсь повернуть разговор в сторону Дхармы, так что у меня появляется возможность предложить активности, практики или молитвы, которые, как мне кажется, способны помочь. Как правило, когда дело касается вопросов, не связанных с Дхармой, я стараюсь повернуть умы людей к их собственной мудрости, их

собственным склонностям и знаниям. При небольшой поддержке людям обычно удаётся самостоятельно найти ответы на свои мирские вопросы. Если человек готов использовать учение Дхармы, чтобы помочь себе, я могу сыграть в этом какую-то роль.

Многие люди обращаются к Дхарме, поскольку переживают эмоциональный кризис или испытывают хронические ментальные страдания. Это имеет смысл. Однако иногда они хотят, чтобы гуру решил все их психологические проблемы. Они почему-то вообразили, что решать их проблемы – это задача гуру, и не думают о том, чтобы привнести свои проблемы на путь медитации и изучения. В наши дни многие ученики проводят больше времени следуя за гуру, чем в практике. Великие мастера Тибета отправлялись к своим учителям, чтобы получать учения и прояснять определённые моменты их наставлений, а затем уходили и практиковали. Смысл не в том, как или где мы практикуем, а в том, чтобы не путать практику с присутствием рядом с учителем. Мы должны взрастить своего собственного внутреннего гуру.

Тибет повидал многих гуру. Хороших, плохих и откровенных шарлатанов. Это нормально. Одни люди достигают славы и признания, получая высокий пост в правительстве или занимаясь бизнесом, другие же поднимают свой социальный статус, открывая лавочку гуру. Это неизбежно. Однако в старые времена в Тибете существовал определённый «контроль качества», который до сих пор сохраняется в сообществе тибетцев в изгнании. Если учитель поступает дурно – например, прилюдно порочит настоятеля или ставит под сомнение репутацию монастыря своим неподобающим поведением, – его коллеги по монастырю берут дело в свои руки. Сначала проводится личная беседа, чтобы дать человеку ещё один шанс. Однако если он продолжает вредить сообществу или линии преемственности, его, скажем так, «увольняют».

Не так давно в Непале имел место случай одного тулку, получившего образование, но нарушавшего свои обеты. Он вводил в заблуждение относительно своих духовных свершений молодых монахов монастыря, а также мирян. Он утверждал, что является высокорезализованным мастером, способным видеть будд и бодхисаттв. То же самое он говорил и спонсорам. Очевидно, он присваивал себе их деньги, которые просил на нужды монастыря. После этого, когда все ложились спать, он снимал своё монашеское одеяние, надевал наряд мирянина и тратил эти деньги на виски в ночных клубах Катманду. Он даже купил себе автомобиль, определённо не слишком осторожничая с накопленными деньгами. Он проявлял неуважение к тем, кто старался ему помочь, и отказывался что-либо менять.

В конце концов глава монастыря созвал собрание. На нём присутствовали мастера линии из различных монастырей, а также другие ламы и монахи и сам тулку. Настоятель монастыря публично, перед всеми собравшимися произнёс обвинения в адрес тулку и сказал: «Ты не можешь открыто заявлять, что связан с этой линией преемственности и этим монастырём». Он также лишил тулку его статуса. Он больше не мог использовать его для саморекламы и потерял кредит доверия. Если человек – тулку, это не значит, что ему позволено всё – тулку должен соблюдать правила и нормы морали и образа жизни монастыря, как и все остальные, иначе он получит выговор и будет изгнан.

Рано или поздно в любом сообществе возникают проблемы. Важно то, что делают при этом люди. Проблемы возникают даже тогда, когда учителя живут и работают отдельно, без сообщества товарищей. Пятнадцать-двадцать лет назад на Тайване несколько тайваньцев объявили себя держателями линий ваджраяны, назвали себя Ринпоче Такой и Ринпоче Сякой и начали говорить: «Я – второй Будда». Поскольку никаких других учителей не было, дела у них шли неплохо. Однако когда на Тайване начали учить подлинных держателей линий, шарлатаны не смогли продолжать свою игру. Когда у людей появился выбор, отличие между подлинными и фальшивыми мастерами стало очевидным, и сегодня ситуация на Тайване значительно улучшилась.

В старые времена в Тибете сильная изолированность горных деревень не позволяла защититься от фальшивых лам, перемещавшихся от одной общины крестьян к другой, нарядившись в одежды монаха и иногда имея при себе с собой малую или ручную молитвенный барабан. Такой лама мог сесть у ступы и, выпятив подбородок, повторять «Ом мани падме хум». Несмотря на то что в Тибете эта мантра известна любому ребёнку, им удавалось собрать в свою чашу для подношений достаточно, чтобы это притворство имело смысл.

### **Второй стиль: получать учения у множества учителей**

Если мы установим связь с одним учителем, хорошо. Если мы установим связь со множеством учителей – тоже хорошо. Главное, продолжайте практиковать. Первый Кхьенце Ринпоче, Джемьянг Кхьенце Вангпо (1820–1892), более десяти лет путешествовал по Тибету, изъездив его вдоль и поперёк в поисках подлинных, глубинных учений, вне зависимости от линии преемственности. У него было 125 коренных лам. Его открытость многообразию линий преемственности и учителей, а также его превосходное понимание всех учителей привели его к созданию подхода к буддийской практике, известного как несектарное движение *риме*. Утверждают, что великий Дилго Кхьенце Ринпоче, позже последовавший за ним по пути предельной открытости, получил учения от более чем пятидесяти мастеров.

У какого бы числа учителей мы ни получали учения, важно проверять всех учителей с точки зрения четырёх соображений. Вообще говоря, даже если нас привлекает обучение одновременно с несколькими учителями, с каждым из них у нас должна быть подлинная сердечная связь, либо должен иметься некий искренний мотив. Учитель подобен цветку, Дхарма – нектару, а ученик – пчеле. Мы можем летать с одного цветка на другой, собирая нектар Дхармы.

Иногда обстоятельства требуют от нас терпения, как было в моём случае с Ньошулом Кхеном Ринпоче. После нашей первой встречи в Бутане на церемонии кремации Дилго Кхьенце я несколько раз сталкивался с Кхеном Ринпоче в Катманду. Я всегда чему-то от него учился, но не в рамках формальных учений. В 1994 году я присоединился к шедре, связанной с Шераб Лингом. Каникулы я в основном проводил в Наги Гомпе, и в то время часто задавал отцу вопросы по медитации. Но он всегда отвечал одно и то же: «Я тебе уже говорил: ты должен получить учения от Кхена Ринпоче».

Линия *ньонгтри* идёт от Вималамитры и Падмасамбхавы, также известного как Гуру Ринпоче. Оба они пришли из Индии в VIII веке н. э. и почитаются как основоположники буддизма в Тибете. Кроме того, считается, что они принесли с собой драгоценные сущностные наставления линии *ньонгтри*. Вималамитра сказал, что линия должна передаваться от единственного учителя к единственному ученику до тех пор, пока во времена упадка не понадобится сделать эти глубинные учения более доступными.

Пять признаков времён упадка таковы. Первый признак: увеличение недобродетельных активностей, таких как войны, убийства и забой животных. Второй признак: личные эмоции, такие как гнев, зависть и месть, примешиваются к политическим или военным целям, что приводит к огромным страданиям множества людей. Третий признак связан с упадком воззрения, например, когда люди слепо верят своему ограниченному пониманию и действуют ради удовлетворения своих недалёковидных желаний, поклоняясь славе, силе и богатству. Четвёртый признак: большие проблемы, вызываемые природными элементами, – наводнения, землетрясения, засухи, пожары, цунами и ураганы. Последний признак: возникновение и распространение новых болезней и эпидемий, таких как СПИД, гепатит, герпес и прочие.

С момента, когда я впервые попросил Кхена Ринпоче об учении, до того, как мне представилась возможность вернуться в Бутан, прошло какое-то время. Когда я учился в

шедре, мы с моим братом Цокньи Ринпоче решили во время весенних каникул вместе совершить путешествие из Непала в Бутан. Всё было готово, и я был в Непале. Оставалась одна проблема: я не мог получить визу. Я каждый день проверял почту и звонил в визовый центр. Тем временем шесть недель моих каникул подходили к концу. Наконец Цокньи Ринпоче нужно было заняться своими делами, а я даже не был уверен, что Кхен Ринпоче будет меня учить. От друга я узнал, что если прибуду в Бутан по земле, то смогу получить визу на границе. Так я и сделал. Однако выяснилось, что Кхен Ринпоче не в Тхимпху. Он был в Тарпалинге, в восточном Бутане, где проводил большую пуджу – ритуальную церемонию. Эта пуджа продолжалась одиннадцать дней и ночей – двадцать четыре часа в сутки. Прибыв в Тарпалинг, я объяснил:

– Меня послал отец, и я действительно хочу получить учения...

– Ты можешь участвовать в пудже, – сказал он, однако не ответив согласием на мою просьбу. Так что я участвовал в пудже – один день, два дня, три дня. Каждый вечер мы вместе ужинали, но никаких учений не было. В последний день пуджи он в общих словах рассказал мне о дзогчен, а затем попросил меня приехать в Тхимпху.

Тхимпху располагается на дне узкой лесистой долины, а дом Ринпоче стоял у подножия горы. Это был двухэтажный дом, сделанный из дерева и цемента, с пристройкой на первом этаже, в которой Ринпоче иногда проводил ритуальные практики. Наверху были жилые комнаты, в том числе маленькая комнатка, в которой остановился я. Пока мы находились в доме Ринпоче, он учил меня каждый день. В течение десяти недель мне приходилось выполнять по три сессии практики в день, причём каждая сессия длилась два – два с половиной часа. Не было никаких текстов. Было нечего изучать. Работа шла исключительно от ума к уму, от сердца к сердцу, после чего я практиковал самостоятельно и снова встречался с Кхеном Ринпоче. В это время он решал, пора ли идти дальше.

Мои четыре главных учителя были близко связаны друг с другом через линию преемственности, а также через историю собственной практики, так что учения каждого из них постоянно углубляли и поддерживали учения других. Однако если у вас много гуру, бывает, что вы сталкиваетесь с противоречивыми указаниями, возникающими в силу различия стилей, традиций, понимания и т. д. Например, один учитель утверждает, что вы обязаны выполнять нёндро в традиционной последовательности – как представлено здесь, а другой гуру говорит, что вы можете практиковать различные части одновременно. В данном случае нужно выбрать одного учителя и следовать его или её наставлениям до завершения нёндро или другой практики. Затем вы можете использовать наставления другого учителя для другой практики. Если у вас много учителей, то при выполнении такой практики, как нёндро, вы можете представлять Ваджрадхару как сущность всех этих различных учителей или определённого учителя, давшего вам разрешение на ту или иную практику.

Сколько бы учителей вы ни выбрали – хоть 125, – все они должны обладать необходимыми качествами, которые вам следует проверять настолько тщательно, насколько позволяют ваши знания и возможности. Если учителя действительно обладают ими и если между вами существует связь, вы сможете получить пользу от учений.

Один из моих четырёх учителей – Его Преосвященство Тай Ситу Ринпоче – до сих пор не покинул своего физического тела, и я чувствую, что для меня большая удача по сей день иметь возможность общаться с этим совершенным и подлинным учителем. Однако на более глубоком уровне я никогда не чувствую, будто один учитель мёртв, а другой – жив, поскольку все они всегда со мной, и я до сих пор обращаюсь к ним за благословениями. Иногда я скучаю по относительно воплощению тех, кто уже покинул этот мир, однако связь умов и сердец сохраняется всегда.

### Третий стиль: автоматический выбор



Помимо стилей, когда мы выбираем одного или нескольких учителей, существует ещё одна категория под названием автоматический выбор. Он имеет место, когда мы получаем наставления, напрямую указывающие на природу нашего ума, и действительно распознаём природу собственного ума. В этом случае такой учитель автоматически становится одним из наших «коренных» учителей. Если до этого мы уже выбрали одного учителя, теперь у нас будет два учителя. Никаких проблем.

Такое случилось с дядей моего отца. Ему было шесть или семь лет, когда он покинул свой дом, чтобы учиться в монастыре. Его уже признали тулку, поэтому отношение к нему было очень хорошим. Однако он принёс с собой в монастырь привычки крайне непослушного и озорного мальчишки. Он постоянно искал способ сбежать от своих наставников и помощника и спуститься с холма, чтобы поиграть с деревенскими детьми. Однажды, когда он играл с детворой неподалёку от деревенской ступы, его увидела и узнала беззубая, сгорбленная старуха, державшая в одной руке малу, а в другой – молитвенный барабан. «Эй, парнишка, что это ты здесь делаешь?» – закричала она.

Все мальчишки прекратили играть и собрались в кучку, чтобы защитить себя. Однако старуха продолжала смотреть прямо на дядю моего отца и с упрёком в голосе сказала: «Тебе не следует находиться в деревне. Ты должен быть в монастыре, изучать медитацию и буддийские тексты. Играя здесь, ты попусту тратишь своё время».

Мальчик ответил: «О чём ты говоришь? Что такое медитация?» – «Ха! Какой ты смешной парнишка! Ты не знаешь, что такое медитация?» – сказала старуха. Мальчик повернулся к своим друзьям, но они лишь пожали плечами, так что он вновь повернулся к старухе и тоже пожал плечами и покачал головой: «Не знаю». «Ты словно поворачиваешь свои глаза внутрь, к своему затылку, и смотришь на свой ум», – сказала старуха.

Итак, маленький мальчик направил своё внимание внутрь, словно глядя на свой затылок, и – бум! – он распознал природу ума. После этого переживания он ощутил обширность, пространство и простоту. Тогда он поднялся обратно на холм, вернулся в монастырь и попросил своих учителей о наставлениях по медитации.

Взрослея, дядя моего отца получал множество учений от множества великих мастеров, однако он говорил: ничего из того, что он узнал, не превосходило в величии урока, преподанного той старухой. Он всегда говорил: «Та старуха была моим первым гуру».

Мы заканчиваем разговор о трёх способах выбора гуру и можем перейти к подробностям самой практики.

## Быть Ваджрайогини

Когда мы представляем себя Ваджрайогини, то ощущаем просветлённые качества божеств и можем думать: «От меня исходит свет. Я обладаю безграничной мудростью и состраданием. Я исполнен уверенности и спокойствия. Моя сущность – это союз ясности и пустотности». Мы больше не представляем себе внутреннюю жизнь Будды «где-то там». Мы больше не готовимся стать буддой. Мы не молимся о том, чтобы стать буддой, не практикуем щедрость, нравственность, медитацию и другие парамиты, чтобы стать буддой. Мы *есть* будды.

Ваджрайогини, мать всех будд, предстаёт в разных формах, под разными именами, в разных цветах и позах. В нашей практике гуру-йоги ярко-красная Ваджрайогини стоит прямо на плоском лунном диске, накрывающем солнечный диск, так что оба диска нависают над лотосом. Её физические черты – поза, цвет, волосы и выражение лица – излучают мощную, подобную вихрю энергию, словно её сфотографировали во время танца. Три её глаза видят прошлое, настоящее и будущее. Её правая нога представляет абсолютную реальность, поэтому она держит её в воздухе, свободно от сансары, причём колено согнуто и повернуто в сторону от её тела. Левая нога представляет относительные активности, и левой стопой она

попирает распластавшийся на земле человеческий труп. Внешний смысл труп – это непостоянство; внутренний смысл в том, что эго было убито, «я» фиксации на эго уничтожено. Тайный смысл в том, что относительная и абсолютная реальность теперь проявляются в союзе, поскольку эго-машина, производящая бесконечные ситуации двойственности, остановлена. Теперь может проявиться союз сансары и нирваны – сама природа реальности.

Торс Ваджрайогини наклонён вправо. Её лицо, наклонённое влево, символизирует дхармакаю, форму пустотности. Её тело окружено кольцом полыхающего пламени, устраняющего тьму неведения. Две её руки символизируют мудрость и сострадание. В правой руке, поднятой к небу, она держит небольшой изогнутый нож, которым размахивает, отсекая эго и три яда цепляния, гнева и неведения. В левой руке, напротив груди, она держит чашу из черепа, наполненную кроваво-красным нектаром бодхичитты, что символизирует свершение. Красный отражает желание, и она удовлетворила своё желание отсечь омрачения эго и достичь мудрости, дабы помочь всем живым существам прийти к просветлению. Помните, что она состоит не из плоти и крови, а из света. Хотя она проявляется в ярких цветах и с интенсивной энергией, она остаётся прозрачной, чистой, несубстанциональной.



Ваджрайогини, будда в женской форме, важнейшее божество линии кагью

У нас по-прежнему есть омрачения. Однако мы должны осознать, что воплощаем сущность качеств будды, поскольку если мы подойдём к этой практике с нашим обычным телом и конвенциональным умом, то не сможем получить благословений, передающихся от ума к уму, от будды к будде. Если же мы – Будда Ваджрайогини, это становится возможным.

Ваджрайогини – один из основных йидамов традиции кагью. Иногда Ваджрайогини изображается в союзе с супругом. Она представляет мудрость пустотности, она – мать всех будд, из которой возникают все формы. Супруг представляет метод и ясность, ясность формы. Вместе они выражают союз формы и пустотности. Это не встреча двух божеств. Они одно, проявляющееся как два, и их качества изначально нераздельны. Однако для выхода за пределы относительного концептуального мира, где мы живём и практикуем, наибольшую важность представляет проявление мудрости в женской форме. В данной практике гуру-йоги мы используем только одиночную форму Ваджрайогини.

Ваджрайогини носит шесть ожерелий из черепов – по одному на каждую из Шести парамит. Помимо прочих ожерелий и украшений, на ней пять полупрозрачных накидок, символизирующих пять типов мудрости, однако она сама обнажена, выражая ничем не прикрытый ум, обнажённый, чистый, избавленный от концептуальных фиксаций.

Нас могут вдохновлять такие мысли: «Я будда в форме самбхогакаи. До сих пор я не осознавал, что я будда, но я сегодня осознаю это!» Мы говорим о самбхогакае, потому что Ваджрайогини – это чистая форма: она не стареет и не умирает, подобно форме нирманакаи Будды Шакьямуни, однако в отличие от дхармакаи, воплощения пустотности, она имеет форму. Мы думаем: «Теперь я обладаю всеми просветлёнными качествами будд: единством, мудростью, чистотой». Мы называем это ваджрной гордостью. Мы проявляемся как Ваджрайогини, однако она не имеет неотъемлемо присущего ей существования. Она – проявление пустотности, или нашей природы будды. Обычная гордыня возникает вместе с привязанностью к эго и заставляет нас думать, что мы выше и важнее других. В данном случае гордость возникает из пустотности, чтобы мы могли развить уверенность и свои способности, но здесь нет места эго, поскольку всё возникает из пустотности.

## Визуализация Ваджрадхары

Над нашей головой восседает Ваджрадхара, над головой которого располагается восходящая колонна мастеров линии преемственности. На самом верху этой колонны вновь восседает Ваджрадхара – как глава линии. Некоторым людям проще представлять Ваджрадхару, обращённого лицом к ним. Неважно, где он будет: над вами или перед вами. Визуализация Ваджрадхары вновь небесно-голубого цвета, что указывает на несконструированную, неделимую реальность, превосходящую субъект и объект. Он – сущность всех наших учителей, сколько бы их ни было – один или множество. Мы также можем представлять коренного гуру, передавшего нам это учение. Ваджрадхара такого же цвета, носит те же украшения и сидит в той же позе, что и в практиках прибежища и мандалы. Нам необязательно слишком сосредоточиваться на гуру линии преемственности. Главным образом мы сосредоточиваемся на нижнем Гуру Ваджрадхаре. Как и прежде, он восседает на львином троне из лотоса, солнца и луны.

Эти практики различаются в разных традициях. В школе ньингма вместо Ваджрадхары визуализируют Гуру Падмасамбхаву. Вместо Ваджрайогини также могут использоваться другие проявления будд. Даже внутри одной линии преемственности может быть несколько различных ритуальных текстов, иногда довольно длинных. Здесь мы рассмотрим только основные аспекты.

## Семичастное подношение

В рамках ежедневной практики ученики, выполняющие нёндرو, обычно начинают первую дневную сессию с сокращённой версии всех предыдущих шагов нёндру. Итак, чтобы выполнять гуру-йогу, мы должны в первую очередь сесть перед своим алтарём. В начале практики постарайтесь растворить все концептуальные мысли в пустотности. Из пустотности мы проявляем в своём воображении Ваджрайогини. Являясь Ваджрайогини, мы обращаемся к гуру и мастерам линии преемственности с семичастным подношением.

Семичастное подношение встречается не только в гуру-йоге. Хотя оно является сжатой формой всего, что мы делали в ходе нёндру, с него также начинается множество других практик, так как это помогает развить преданность и восприимчивость и стабилизировать пробуждённые качества тела, речи и ума. Сидя в правильной позе, мы обращаемся к Ваджрасаттве, воплощающему в себе всех будд, просветлённых существ, мастеров линии преемственности и гуру, включая нашего собственного учителя, с семичастным подношением: простираниями, подношениями, признанием неблагих поступков, сорадованием заслуге и добродетели других, призывом продолжать вращать колесо Дхармы, а также призывом оставаться в сансаре ради блага всех существ. Мы завершаем семичастное подношение посвящением заслуги.

## Простирания

Мы представляем, что совершаем простирания, чтобы пробудить ум, выражающий почтение, ум наивысшей преданности и уважения к гуру трёх времён, отражающим истинную природу нашего ума. Мы не встаём и не выполняем простирания физически.

Мы являемся Ваджрайогини. Наше физическое тело продолжает сидеть, в то время как из сердечного центра нашего воображаемого, стоящего, красного тела мудрости Ваджрайогини исходит бесчисленное множество эманаций-копий нашего тела. Эти эманации совершают простирания перед Буддой Ваджрадхарой. Мы также можем представлять, что к нашим эманациям присоединяются все живые существа из всех точек времени и пространства. Мы удерживаем образ Ваджрадхары как воплощения всех просветлённых существ, включая нашего собственного учителя, – мы можем представлять своего коренного гуру или гуру, от которого мы получили передачу данной практики.

Мы испускаем не только эманации своего обычного тела, но и *даков* и *дакини*, которые простираются вместе с нами. Одновременно мы начитываем семичастную молитву и призываем гуру как сущность всех будд, признавая, что он, будучи тем, кто демонстрирует нам природу ума, на самом деле является дхармакаей. Кроме того, простирания – лучшее противоядие от гордыни. Освобождение от яда гордыни позволяет нам подготовить ум к последующим подношениям.

## Подношения

Здесь подразумеваются те же подношения, что и в практике мандалы: вселенные, планеты, наше богатство, тело, свита, добродетель и всё существующее во вселенной, что достойно подношения. Опять же ум отпуская – лучшее противоядие от ума цепляния и привязанности.

### Признание неблагих поступков

Здесь мы повторяем часть практики Ваджрасаттвы, связанную с раскаянием: мы признаём вредоносные поступки, совершённые в прошлом, и твёрдо решаем впредь их не повторять. И вновь раскаивается эманация-копия нашей обычной формы, возникающая из сердечного центра Ваджрайогини.

## Сорадование

Сорадование успеху других подразумевает отпусkanie соперничества, ревности и зависти, а также развитие способности прославлять благие поступки и добродетель других, что одновременно является источником заслуги для нас самих.

### Призыв вращать колесо Дхармы

Мы молим Ваджрадхару и всех будд и бодхисаттв вращать колесо Дхармы. Появление в мире будды не означает, что это существо оставит после себя наследие в виде учений, поскольку учения появляются лишь тогда, когда о них просят. Поэтому мы испрашиваем учений, стремясь способствовать тому, чтобы колесо Дхармы вращалось на благо всех живых существ, дабы они познали окончательное прекращение страданий.

### Призыв оставаться в сансаре

Признавая, что они распространяют свет во тьме сансары, мы молим гуру, будд и всех существ мудрости, пребывающих в форме нирманакаи (в человеческом обличье), оставаться среди нас настолько долго, насколько это возможно, и проявляться всеми доступными нам способами, с безграничной мудростью и состраданием, чтобы помочь всем живым существам достичь просветления.

### Посвящение заслуги

Мы признаём, что наш гуру в форме Ваджрадхары был свидетелем нашей практики с намерением посвятить свою заслугу и добродетель просветлению всех существ. Мы искренне стремимся следовать примеру нашего гуру и посвящаем свою собственную заслугу и добродетель просветлению всех существ, без всяких исключений.

## Шестистрочное призывание

Завершив семичастную молитву, мы переходим к шестистрочному призыванию гуру. В традиции кагью это сердце практики гуру-йоги, выполняемой в рамках нёндро. Мы как Ваджрайогини впервые обращаемся к гуру изнутри тела мудрости просветлённого существа.

*Драгоценный Гуру, молю тебя,*

*Благослови меня, дабы мог я отпустить этот ум, фиксирующий на эго.*

*Благослови меня, дабы в моём существе зародилось отречение.*

*Благослови меня, дабы прекратился поток мирских помыслов.*

*Благослови меня, дабы осознал я нерождённую сущность моего ума.*

*Благослови меня, дабы заблуждение стихло само по себе.*

*Благослови меня, дабы всё, что проявляется и существует, раскрылось как дхармакайя.*

Первая просьба о помощи – отпустить ум, фиксирующий на эго, – это сущность всей практики, всего пути Дхармы. «Я с преданностью прошу тебя помочь мне отпустить цепляние за эго, стремление удержать эту вредоносную привязанность к „я“». Если мы способны действовать из места, где ум отпустил фиксации и освободился от хватки эго, разливается сияние естественных, исконных просветлённых качеств. Мольбы, следующие далее, являются элементами этой просьбы.

Отречение направлено на отпусkanie фиксации на эго. Отречься не значит надеть одеяния монаха и отправиться в пещеру. Любая попытка искренне отречься от привычек эго

приравняется к отречению. Когда мы сидим на подушке для медитации, это отражает приверженность отречению. Целенаправленные попытки работать с умом-обезьянкой – в ресторане, на занятиях и в аэропорту – порождают отречение, даже если нам кажется, что эти попытки провалились. Каждый раз, когда мы пресекаем привычку действовать компульсивно или исходя из жадности, мы практикуем отречение. Каждый раз, когда мы используем своё осознание, чтобы пресечь связь между импульсом и активностью цепляния, – это отречение.

Мирские помыслы, или недуховные мысли, – это активности ума и тела, не направленные на помощь другим. На этом пути всё начинается и заканчивается бодхичиттой – желанием помочь всем существам достичь просветления. Так что любая мысль, не связанная с помощью другим, является недуховной. Когда мы освобождаемся от фиксации на эго, когда мы отрекаемся от эгоистической поглощённости самими собой, возникает бодхичитта. Мы молимся о прекращении мыслей и привычек, привязывающих нас к проблемам ума-обезьянки и эгоизму. Мы молим гуру благословить нас, чтобы мы могли устранить негативности и болезненные мысли.

Нерождённый ум – это выражение, указывающее на несконструированный, естественный, изначальный ум, никогда не возникающий и не исчезающий. Он не рождается и не умирает. Подобно самому пространству, он безграничен, неделим и беспределен, что делает доступными любые возможности: просветление, состояние будды, бодхичитту – всё что угодно. Мы молим гуру благословить нас, чтобы мы могли распознать этот нерождённый ум, присутствующий с безначальных времён.

Мы молимся о том, чтобы заблуждение стихло само по себе. В своей повседневной жизни мы сталкиваемся со множеством заблуждений. Как превзойти их? Бесплезно просто думать, что заблуждения – это плохо; поиск противоядия от заблуждения сам по себе является заблуждением. Так что мы берём курс на самоосвобождение заблуждения. Мы достигаем этого через осознание. Осознание заблуждения рассеивает заблуждение.

Наконец, мы просим гуру о том, чтобы всё проявляющееся и существующее раскрылось как дхармакайя. Это значит жить с полным постижением истинной природы реальности. Всё переживается через чистое восприятие. Сансара и нирвана едины. Мы молимся о том, чтобы все живые существа достигли этого осознания пробуждённого ума.

### **Чередование стилей медитации в гуру-йоге**

Разные учителя преподают разные способы практики гуру-йоги. В некоторых случаях требуется 111 000 повторений шестистрочной молитвы. Такие вопросы решаются с квалифицированным наставником по нёндру. Кроме того, во время повторений молитвы ум может делать разные вещи. Как и в ходе предыдущих медитаций, если наш ум притупляется или возбуждается, мы меняем стиль практики. Например, мы можем оставить визуализацию и покоиться в открытом осознании или практиковать шаматху без объекта. Мы также можем использовать звук повторения молитвы как объект шаматхи или повторять молитву, сосредоточиваясь на бодхичитте и размышляя таким образом: «Пусть я оставлю фиксацию на эго ради пользы всех существ, чтобы и они оставили фиксацию на эго и достигли просветления». Мы намеренно вспоминаем сострадательное желание вести всех существ к просветлению. Мы также можем повторять молитву, мысленно задавая вопрос: «Кто и кому молится? Кто и о чём просит? Кто молится? Кто слушает?» Если мы получили наставления о том, как покоиться в природе ума, мы можем использовать их как альтернативную практику медитации. Какой бы стиль медитации мы ни выбрали, мы продолжаем начитывать молитву.

### **Посвящения ваджраяны**

Гуру даёт практикующим посвящение на выполнение определённой практики посредством повторения мантры или молитвы, ритуального текста и ритуала. Это инициация: как в

смысле вхождения в священный мир через церемонию, так и в смысле начала процесса, требующего для своего завершения нашего участия. В Древней Индии, когда новый царь восходил на трон, проводили посвящение; это был способ придать царю уверенности, что помогало ему осознать и использовать собственные силы. Теперь мы все – начинающие цари. Четыре посвящения, а также практики, которые они позволяют выполнять, являются способами обнаружить наши собственные сокровища.

В моей традиции эти посвящения, или, как их ещё называют, *абхишеки*, обычно передаются учителем отдельным ученикам или группе учеников. Здесь мы представляем четыре посвящения как часть медитационной сессии гуру-йоги. Мы можем выполнять их периодически в ходе сессии практики. То, сколько раз мы выполняем посвящения в ходе сессии, решать нам самим, однако каждый раз необходимо последовательно выполнять все четыре. Все посвящения связаны с устранением загрязнений тела, речи и ума, они направляют нас дальше по пути медитации и сеют семена, из которых созревают четыре каи: нирманакая, самбхогакая, дхармакая и *свабхавикакая*, являющаяся объединением и сущностью всех трёх кай.

Наше физическое тело сидит перед алтарём. Даже если в ходе практики мы представляли Гуру Ваджрадхару над своим телом Ваджрайогини, в рамках четырёх посвящений мы представляем его перед собой. Помните, что он – воплощение всех гуру и будд. Выберите ту форму, которая больше всего вам нравится, которая вас больше всего вдохновляет, но помните, что, в сущности, эта форма – воплощение всех будд.

Сначала мы позволяем буддам линии преемственности над головой Ваджрадхары раствориться в свете. Затем этот свет сливается с Ваджрадхарой, сидящим внизу. Именно этого синего Ваджрадхару мы как Ваджрайогини представляем перед собой, он сидит лицом к нам. Мы представляем, что наше обычное «я» неотделимо от Ваджрайогини. Таким образом, наша обычная форма получает пользу посвящений. Мы начинаем с посвящения сосуда.

### Посвящение сосуда

В нашем понимании сосуд – это физическая форма: очертания, цвет, тело, материя, а также природные элементы и элементы нашего тела. Из лба гуру исходит луч белого света, входящий в наше собственное тело Ваджрайогини в точке между бровей. Он растворяет физические загрязнения, такие как телесные недуги и боль, а также очищает от негативной кармы, накопленной действиями тела, такими как причинение вреда другим и убийства. Это посвящение дарует ясность ума. Оно делает возможным чистое восприятие, то есть переживание всего как манифестации чистого, сияющего осознания. Кроме того, это посвящение позволяет нам перейти к следующей стадии. На этой стадии, называемой стадией порождения, привычки нечистого восприятия разрушаются благодаря тому, что мы представляем себя как божество, и это, в сочетании с мантрами и визуализациями, позволяет просветлённым качества божества слиться с неотъемлемо присущими нам качествами будды и проявить их. Хотя мудрость будд не имеет ни формы, ни цвета, мы практикуем с формой и цветом. Таким образом, мы сеем семена трансформации в нирманакаю – будду в человеческой форме. «Сосуд» означает человеческую форму, которая становится сосудом, или вместилищем, нирманакаи.

### Тайное посвящение

Затем из горла Гуру Ваджрадхары исходит красный свет, который входит в наше горло, горло Ваджрайогини, очищая от загрязнений и негативностей, связанных с речью: от лжи, злословия, клеветы, сплетен и т. д. Это позволяет нам вступить на путь стадии завершения, следующей за стадией порождения.

В нашем уме присутствуют те же мудрость и осознание, что и в уме будды, наше тело – то же, что и тело будды. Мы практикуем стадию завершения с мыслью о том, что наше тело – это аспект мудрости будды. Грубый уровень тела связан с воздухом, или ветром, который проявляется как речь. Затем мы задействуем в практике тело, используя физические упражнения, связанные с каналами, дыханием и энергиями-ветрами. Это также является принятием плода или результата как пути, поскольку телесные аспекты, с которыми мы работаем, – *прана, бинду, нади* – уже внутри нас. *Праной* называется тонкая энергия ветра или воздуха, циркулирующая в каналах нашего тела, а *нади* – это каналы, по которым движется прана. *Бинду* называются «тонкие капли» энергетических элементов тела, настолько маленькие, что их невозможно увидеть невооружённым глазом.

Направление осознания на эти тонкие аспекты тела и обучение контролю и направлению этих внутренних энергий в ходе практик стадии завершения может помочь продвинуться вперёд и достичь стабильности в попытках распознать истинную пустотную природу ума. Мы используем трансформацию обычных физических аспектов, чтобы поддержать трансформацию ума. Если со временем мы очистим наше тело, все наши загрязнения и омрачения будут очищены. Это естественным образом приведёт к распознаванию природы ума. Плод проявится как самбхогакая, имеющая видимое проявление, но нематериальная. Это сущность будды, освобождённая от физической материи. Когда мы применяем понятие «тайны» к определённым аспектам этих практик, по сути, мы говорим о чём-то глубинном или внутреннем, более тонком, чем внешние феномены.

### Посвящение знания-мудрости

Из сердечного центра Гуру Ваджрадхары исходит синий свет, который входит в наше сердце Ваджрайогини, очищая от негативностей и загрязнений ума: ложных или искажённых воззрений, ненависти, потакания уму-обезьянке, самовлюблённости, фиксации на эго и т. д. Так мы получаем посвящение мудрости, позволяющее нам практиковать союз блаженства и пустотности.

Слово «блаженство», подобно слову «счастье», может вызывать непонимание – особенно на Западе, где блаженство ассоциируется с психоделическими веществами, одурманенным состоянием кайфа или с какими-то трансцендентными переживаниями, отрицающими всё неприятное. В данном случае блаженство означает пребывание по ту сторону дуккхи. Мы отпустили свою привязанность к тому, как всё должно быть. Это не значит, что наши жизненные обстоятельства идеальны. Это значит, что в отсутствие цепляния за то, чего нам хочется, мы распознаём истинное совершенство всего, что возникает. Здесь блаженство связано с активным, энергичным чувством радости, которое иногда бывает сильнее эмоциональной нейтральности. Должно присутствовать живое, возвышенное чувство: «Ух ты! Я свободен».

### Посвящение слова

В ходе четвёртого посвящения все три луча света, исходящие от гуру, одновременно входят в наше тело Ваджрайогини, немедленно очищая нас от тончайших привычных тенденций, омрачений и негативностей тела, речи и ума и позволяя нам получить устные наставления, напрямую указывающие на природу ума. Именно из-за этих устных наставлений данное посвящение называется посвящением слова. Наш обычный ум прямо сейчас – это ум просветления. Этот ум с нами 24 часа в сутки 7 дней в неделю, и он полностью свободен от концепций, привязанности, отвращения, алчности и неведения. Только одно «но»: мы не распознаём его. Здесь мы готовим себя к получению «слова» или практики махамудры, напрямую указывающей на природу ума – сущности махамудры.



Плод этих посвящений – свабхавикакая, сущность всех кай, сущность всего. Во всех этих посвящениях плод принимается как путь. Мудрость смешана с грубым уровнем тела, так же как масло изначально смешано с молоком. Когда загрязнения улетучиваются, расцветает наш ум мудрости, однако мы должны знать, что у нас уже есть всё необходимое для работы.

### **Четыре посвящения: заключение**

Всего в четырёх посвящениях содержится шестнадцать элементов. Посвящения сосуда, тайны, знания-мудрости и слова соответствуют телу, речи и уму, а также союзу тела, речи и ума.

С посвящениями мы получаем разрешение на выполнение следующих четырёх практик: за посвящением сосуда следует практика стадии порождения, за тайным посвящением – практика стадии завершения, за посвящением знания-мудрости – союз блаженства и пустотности, а за посвящением слова – путь освобождения.

Посвящения закладывают семена для проявления нирманакаи, что соответствует телу; самбхогакаи, что соответствует речи; дхармакаи, что соответствует уму; и свабхавикакаи, что соответствует союзу тела, речи и ума.

### **Завершение гуру-йоги**

В завершение четвёртого посвящения Гуру Ваджрадхара сливается со светом и растворяется в нас. Мы напрямую осознаём: «Я и гуру едины». Мы с самого начала не были разделены, но не осознавали этого. Поэтому мы используем относительную реальность: лучи света, растворение и т. д., чтобы способствовать своему осознанию абсолютной реальности. Мы представляем разделённость, чтобы прийти к осознанию единства. Мы не просто сливаемся с гуру воедино – мы сливаемся воедино со всеми живыми существами. В этот момент происходят три трансформации: наше тело и тела всех живых существ становятся телом гуру; наша речь и речь всех живых существ становится речью гуру; наш ум и умы всех живых существ становятся умом гуру. Даже внешние феномены – столы, деревья, книги, здания и т. д. – превращаются в дхармакаю. Это вкус преданности, веры, сострадания и любви, и он распространяется на все феномены. Всё возникает из любви, радости и преданности. Это называется трансформацией всех феноменов в дхармакаю посредством гуру-йоги и происходит после принятия посвящений.

Если мы принимаем посвящения периодически в течение сессии, то должны закончить сессию последним набором посвящений. Закончив с этим, покойтесь в естественном союзе. Спокойно посидите в этом состоянии ума – настолько долго, насколько это возможно. Затем посвятите заслугу, чтобы закрыть сессию.

### **Купи один...**

Главное полезное свойство гуру-йоги, то, ради чего мы её выполняем, – это возможность пережить нашу собственную истинную природу через веру в гуру и преданность ему. Мы достигаем этого, когда молимся Ваджрадхаре, представляя, что мы Ваджрайогини. Это сущность практики. Однако, как обычно, мы можем использовать гуру-йогу для развития шаматхи, зарождения бодхичитты, постижения пустотности или для того, чтобы покоиться в природе ума. Гуру-йога – мощный способ установить связь с естественным состоянием ума, так что я настоятельно рекомендую время от времени в ходе практики объединять ваш ум с умом гуру и просто покоиться в уме естественным, непринудительным способом, продолжая читать ритуальный текст и считать повторения шестистрочной молитвы.

## Признаки изменений

Перемены, которые приходят с гуру-йогой, могут иметь множество форм, поскольку различные аспекты предыдущих практик начинают обретать больший смысл и глубину. Развитие преданности обычно делает нашу медитацию более вдохновенной, в результате чего во время медитации ум способен дольше оставаться спокойным. Это лучший знак того, что практика работает. По мере укрепления веры в учителя мы развиваем веру в самих себя, и эта воодушевляющая уверенность также усиливает нашу практику. Вот так это работает. Воодушевляющая уверенность в наших собственных способностях также усиливает практику медитации.

В гуру-йоге с самого начала мы воспринимаем гуру как будду. Это ведёт нас к тому, что мы видим себя как будду, а затем, благодаря чистому восприятию, видим как будд всех живых существ. В результате этого понимания клеши теряют власть над нашей жизнью. По мере того как ум всё меньше увлекается самолюбованием эго, гордыня, высокомерие, гнев и т. д. ослабевают и съёживаются. Благодаря этому мы всё больше открываемся, всё яснее видим и слышим нужды других и отвечаем им. Когда умом овладевают мудрость и сострадание, фиксация на эго автоматически ослабевает.

Существует множество практик, которые мы можем выполнять после завершения нёндرو. Однако, по сути, они укрепляют и стабилизируют путь к освобождению, который начинается с нёндру. Как я уже говорил в самом начале, многие великие мастера неоднократно выполняли нёндру, и каждый раз не был похож на остальные.

## 12. После нёндру

Когда мне было двенадцать лет, я отправился из Шераб Линга в Бутан, чтобы встретиться с Ньошулом Кхеном Ринпоче. Я уже получил первую половину учений ньонгтри и поехал получить вторую. Однако я прибыл в дом Кхена Ринпоче в Тхимпху в состоянии ужасного замешательства: я получил так много прекрасных учений, что не знал, какому из них следовать. Я знал, что главной была практика природы ума, однако мне также говорили, что распознавание истинной природы ума стабилизируется и укрепляется множеством методов, которые также считаются крайне важными: йога божества, йога тонкого тела, подношение мандалы и т. п.

Каждый раз, когда я получал учения по новой практике, мои учителя говорили мне, что эта практика была глубинной, трансформирующей, жизненно необходимой для моего созревания, а также содержала саму суть учения Будды. В какой-то момент я начал задаваться вопросом: «Как я вообще могу выполнять все эти медитации? Этих сущностных практик слишком много».

В течение многих месяцев, начиная одну практику, я вдруг решал, что лучше выполнять другую. Если я выбирал по-настоящему детализированную версию подношения мандалы, то потом решал, что в выполнении более простой практики визуализации больше мудрости и скромности. Сначала я решал, что моей реализации будет лучше всего способствовать простая практика, а потом начинал бояться, что упущу какой-нибудь жизненно важный аспект, содержащийся в более сложной практике. Далее я вспоминал высказывание: «Важнейший аспект Дхармы – это отречение», и сосредоточивался на нём. Но затем я вспоминал, что кто-то говорил: «Самое главное – это бодхичитта», и переключался на неё. Наконец я решил, что не буду выбирать, какую мне выполнять практику, пока не найду идеальный вариант, и вскоре начал укорять себя за то, что понапрасну трачу время.

После шести месяцев непрерывного замешательства я отправился к Кхену Ринпоче. Мы сидели вместе на полу его комнаты. Он никогда не сидел на стуле и не спал на кровати – он всегда использовал коврики, которые стелились на пол. Справа от его коврика было большое окно, через которое мне был виден весь город Тхимпху: маленький и прекрасный. Окно было

открыто, и через него в комнату дул лёгкий ветерок. Как всегда, казалось, что ум Кхена Ринпоче никогда не отвлекается от осознания, а его глаза были наполнены мудростью и добротой.

На стенах комнаты висело множество тханок, в том числе с изображениями Ваджрасаттвы, Падмасамбхавы, Самантабхадры и Амитабхи. Я рассматривал этих просветлённых существ и думал о том, практика какого из них является самой лучшей. Затем я сказал:

– Я не сомневаюсь в том, что учения о природе ума лучше всего. Но я не знаю, какая практика лучше всего их поддерживает.

Я объяснил, что многие месяцы перескакивал с одной практики на другую безо всякой уверенности в том, какая из них лучше с точки зрения моего пути.

– Я уже сыт по горло всеми этими прекрасными возможностями, – сказал я Кхену Ринпоче, – и в то же время не хочу упустить ничего важного. Вы можете мне что-нибудь посоветовать?

В ответ он рассказал историю Атиши. Кхен Ринпоче сказал мне, что Атишу пригласил в Тибет правивший тогда царь. Он объяснил Атише, что буддизм в его стране пришёл в упадок. Когда за несколько веков до этого Дхарма впервые пришла в Тибет из Индии, у неё была сильная политическая поддержка и покровительство царской семьи. Однако затем к власти пришёл другой монарх, увидевший в Дхарме угрозу в связи с её растущей популярностью в народе, и попытался стереть буддизм с лица земли.

– Царь не хотел соперничать с Буддой, – объяснил Кхен Ринпоче со смехом. – Он не преуспел, однако учение Будды уже не могло цвести, как прежде. Многие тонкие аспекты понимания были утрачены, многие – искажены. Когда дело было совсем плохо, к власти пришёл новый владыка. Он был твёрдо намерен сделать так, чтобы Дхарма вновь расцвела в Тибете.

К тому времени Атиша уже снискал репутацию и уважение благодаря своей совершенной реализации и учёности, а также приверженности исправлению искажённых воззрений. Атиша принял приглашение царя и отправился в Тибет. Как только он пересёк западную границу, он оказался в Нгари, на родине знаменитого переводчика Лоцавы Ринчена Зангпо. В то время Ринчен Зангпо был уже стариком, который перевёл и отредактировал более сотни текстов. Он также был одним из монахов, отправленных тибетским царём в Индию для изучения буддийских учений и санскрита с целью восстановления Дхармы в Тибете. Мастера были очень рады видеть друг друга и днями напролёт обсуждали сущностные аспекты ранних учений Будды, сострадание великой колесницы, а также учения мудрости, развившиеся в Тибете.

На любой вопрос относительно санскритских текстов или определённых тонких моментов индийских или тибетских учений, который Атиша задавал, Ринчен Зангпо давал идеальный ответ, без малейших огрехов. Атиша внимательно слушал Ринчена Зангпо, и его безупречное понимание всё сильнее впечатляло его. Наконец Атиша объявил Ринчену Зангпо: «Если в Тибете есть такие великие мастера, как ты, я здесь не нужен. Я могу просто развернуться и отправиться назад в Индию».

Ринчен Зангпо был очень польщён, однако с уважением просил Атишу продолжать путь. Атиша задумался и спросил Ринчена Зангпо: «Скажи мне одну вещь: как свести все эти важные практики воедино?»

Ринчен Зангпо ответил: «Для этого я построил трёхэтажный дом. Утром я практикую учения Малой колесницы на нижнем этаже. Днём я поднимаюсь на второй этаж и практикую учения Великой колесницы, а вечером иду на третий этаж и практикую учения Ваджрной колесницы».

Когда Ринчен Зангпо закончил говорить, Атиша так смеялся, что едва мог говорить. Наконец он сказал: «Теперь я понимаю, зачем я нужен в Тибете!»

Лоцава Ринчен Зангпо спросил Атишу: «А как ты практикуешь учения всех трёх колесниц вместе?»

Атиша ответил ему: «Базовая практика имеет два аспекта: прибежище и бодхичитту. Основная практика имеет два аспекта: мудрость и метод. В заключение мы практикуем посвящение заслуги. Эти пять практик включают все ключевые моменты трёх *ян*. Этого достаточно. В них вся буддийская Дхарма, которую мы практикуем, не вставая с одной подушки. Прибежище представляет Малую колесницу, бодхичитта – Великую колесницу, метод и мудрость – Ваджрную колесницу. Под методом в данном случае понимается либо шаматха, либо практика божества. Мудрость – это пустотность. В конце – посвящение заслуги».

Эти учения очень порадовали Ринчена Зангпо. Он поклялся провести остаток своей жизни в ретрите и продолжил следовать учению Атиши.

Затем Кхен Ринпоче сказал:

– Это сущностная карта. Заблудиться невозможно. Зная эту карту, ты знаешь всю совокупность буддийской Дхармы. Ты можешь использовать любое учение, которое получаешь, чтобы детализировать свою карту.

После непродолжительного молчания Кхен Ринпоче спросил:

– Ты по-прежнему задаёшься вопросом, как практиковать всё это, не вставая со своей подушки?

Не дожидаясь ответа, он продолжил:

– Прибежище – это вход в базовые учения. Все практики начинаются с принятия прибежища. Прибежище позволяет нам оставить позади заблуждения сансары и сосредоточивает наш ум на освобождении. Однако, когда ты знаешь, что Будда и гуру едины, практика прибежища становится гуру-йогой.

После прибежища ты порождаешь мотивацию бодхичитты, которая является входом в махаяну. Она определяет наше намерение в любой практике и в конце концов – в любой повседневной активности. Практики Ваджрасаттвы и подношения мандалы расширяют воззрение махаяны.

Далее следуют основные практики ваджраяны. Методы работы с божествами стабилизируют наше понимание союза формы и пустотности, то есть мудрость. Общий метод ваджраяны – принятие плода как пути. В ходе гуру-йоги мы становимся просветлённым божеством Ваджрайогини. Чтобы сделать это с искренней верой, мы должны обладать пониманием истины пустотности, то есть мудростью.

Это сущность всех практик божеств, следующих за нёндро. Какую бы практику ты ни выбрал, важнейший аспект – это осознание. Осознание – это всё. Как только ты распознаёшь осознание, все практики становятся глубинными. Если же ты не распознал осознание, то, даже практикуя всевозможные чудесные методы, ты не получишь от них пользы. Затем ты посвящаешь заслугу. Всегда заканчивай посвящением заслуги.

Пока Кхен Ринпоче говорил, я почти физически ощущал, как чувство тревоги покидает мои тело и ум. После этого разговора я выполнял множество различных практик, но никогда больше не волновался о том, какая из них лучше и не упускаю ли я чего-нибудь важного. Благодаря совету Кхена Ринпоче я понял, что все учения Дхармы едины. Неважно, какую форму принимает практика – шаматхи, практики божества или бодхичитты, – цель всегда одна: освободиться от фиксации на эго, превзойти концепции, распознать осознание и помочь другим.

Суть нашего путешествия-нёндро можно также свести к трём аспектам практики: голове, сердцу и конечностям. Прибежище и бодхичитта – это голова практики. Сердце практики –

это мудрость, к которой можно прийти через пустотность или медитацию на природе ума. Это сущность ваджраяны. В конце мы посвящаем заслугу – это конечности практики.

Четыре мысли вдохновляют нас на отречение от сансары. Практика прибежища подтверждает и углубляет это отречение. Благодаря отречению мы видим свой потенциал. Мы начинаем смотреть на себя с оптимизмом. Сама возможность свободы создаёт ощущение энергичной радости на пути. Мы словно видим водопад на другом конце пустыни: мы всё ещё испытываем жажду, но вид воды даёт надежду и радость. В ходе практики внешнего прибежища мы обращаемся за защитой и руководством к Будде, Дхарме и Сангхе. В ходе практики внутреннего прибежища мы обращаемся внутрь, к своей собственной мудрости и состраданию. В обоих случаях мы видим, что наша природа и природа просветлённых существ – одна и та же.

Бодхичитта определяет наше намерение. Однако поскольку бодхичитта сама по себе очищает нас от наших негативностей и омрачений, она имеет и эффекты практики Ваджрасаттвы. А поскольку бодхичитта ведёт к накоплению заслуги и мудрости, она вызывает и эффекты практики подношения мандалы. Как сказал Кхен Ринпоче, когда мы воспринимаем гуру как Будду, прибежище и гуру-йога становятся единой практикой.

Возможно, к этому времени у вас возникнет вопрос: не являются ли практика четырёх мыслей, обращающих ум к Дхарме, практика Ваджрасаттвы и т. д. чем-то вроде движения в обратную сторону? «Зачем мне делать все эти практики, если можно просто практиковать прибежище, бодхичитту и посвящение заслуги?»

Как я уже упоминал, мой отец говорил, что просветление – это процесс открытия самих себя. Каждая практика предоставляет определённый способ направления внимания на различные части нашей истинной природы, на её скрытые или лежащие под слоем загрязнений аспекты. Однако мы вступаем на этот путь с разными характерами, нуждами и склонностями. Сущностная карта предложена нам, дабы показать, как можно исследовать территорию Дхармы Будды, то есть себя самих, настолько тщательно, чтобы обнаружить, что для нас работает, а что – нет.

Что действительно помогает стабилизировать отречение и реализацию? Даже гуру не всегда точно может сказать, как нам выполнять нашу практику. Мы должны сами исследовать, что работает, а что нет. Кроме того, не забывайте, что говорил Кхен Ринпоче о распознавании осознания. Распознавание осознания придаёт глубину любой практике. С осознанием любая практика становится глубинной.

## Сны и пророчества

Учитель учителя Ньошула Кхена Ринпоче, Кхенпо Нгаванг Палсанг, был мастером, получившим разрешение передать учения линии ньонгтри более чем одному ученику в течение жизни. Было предсказано, что когда Кхенпо Нгаванг Палсанг получит эти учения, придёт время для их более широкого распространения. Позже, когда сам Кхенпо Нгаванг Палсанг получал эти учения, он увидел пророческий сон.

Во сне он увидел ступу, занимавшую всю территорию Тибета. Ему сказали, что её построил буддийский царь из Индии Ашока. Внезапно западная часть ступы треснула и откололась. Ступа начала сыпаться и разваливаться с самого верха, так, словно земля под ней дрожала от землетрясения. Её куски обваливались, рассыпались по земле и катились вниз с горы, падая в океан, окрасившийся в ярко-красный цвет. Затем прозвучал голос с неба: «Десять миллионов существ в океане достигнут прямого постижения».

Большая ступа из сна представляет тибетский буддизм. То, что её построил царь Ашока, означает: буддизм пришёл в Тибет из Индии. То, что ступа обвалилась в западном направлении, говорит: буддизм в Тибете будет уничтожен во время китайской культурной революции, но переместится на Запад и распространится по всему миру. Океан находится за

пределами Тибета, однако он окрасился в красный цвет – основной цвет тибетского буддизма. Это означает, что ваджраяна будет унесена со своей родины водами океана. «Десять миллионов существ» – это люди всего мира, далеко за пределами Тибета. Достичь прямого постижения значит достичь просветления.

Я также молюсь о том, чтобы массовое уничтожение Дхармы в Тибете трансформировалось в неизмеримую пользу для существ по всему миру.

Я искренне надеюсь, что наставления, приведённые в этой книге, окажутся поучительными. Возможно, если вы только начинаете знакомиться с буддизмом, вы обнаружите что-то полезное для себя. Это было бы замечательно. Возможно, вы уже по-новому смотрите на свой ум. Если вы получили какую-то пользу, если вы обнаружили мудрость на этих страницах, пожалуйста, задумайтесь о том, чтобы посвятить заслугу другим.

Будда Шакьямуни говорил о несравненной пользе, которую получает любой, кто читает или слышит даже несколько строк Дхармы. Поэтому радуйтесь тому факту, что вы посвятили своё драгоценное время этим учениям. Как и в случае практики, не в ваших интересах оставлять всю заслугу или мудрость себе или использовать Дхарму, чтобы украсить свою голову очередной 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 при жизни и развили мудрость и ясность, а их страдания преобразились в умиротворение».

## Глоссарий

**абсолютная реальность** – см. *пустотность*.

**Атиша** (980–1054) – индийский мастер, учёный и переводчик буддийских текстов, сыгравший важнейшую роль в приходе Дхармы из Индии в Тибет.

**базовые практики** – см. *нёндро*.

**благородная Сангха** – см. *сангха*.

**Бодхгая** – место в индийском штате Бихар, где растёт дерево *бодхи*, считающееся местом просветления исторического Будды Шакьямуни.

**бодхи** (санскр.) – просветление. См. *бодхичитта*.

**бодхисаттва** (санскр.) – тот, кто непрестанно трудится, чтобы помочь всем живым существам освободиться от страдания и стать буддами.

**бодхичитта** (санскр.) – ум просветления. Абсолютной бодхичиттой называется просветлённый ум, напрямую осознающий пустотность. В абсолютном смысле бодхичитта – то же, что и состояние будды – пробуждение, просветление, осознание пустотности и распознавание безграничного, неделимого на части, подобного небу осознания. Относительная бодхичитта работает с концепциями и двойственностью для достижения абсолютной бодхичитты. Относительная бодхичитта делится на бодхичитту устремления и бодхичитту применения. Бодхичиттой устремления называется твёрдое намерение помочь всем живым существам достичь просветления и освободиться от страдания. Бодхичиттой применения называются способы претворения этого устремления в реальность. В традиционных учениях бодхичитта применения – это практика Шести совершенств. См. *парамиты*.

**будда** (санскр.) – просветлённое существо. Тот, кто пробудился к истинной природе реальности.

**Будда** (санскр.) – см. *Шакьямуни*.

**ваджра** (санскр.) – подобная алмазу несокрушимая молния, символ неуничтожимой истины Дхармы, способной рассеивать неведение и заблуждения; ритуальный объект, символизирующий сострадание и искусные средства, используемый вместе с ритуальным колокольчиком – символом мудрости и пустотности.

**Ваджрадхара** (санскр.) – изначальный будда, представляющий пустотность, сущность просветлённого состояния. В данном тексте Ваджрадхара рассматривается как воплощение дхармакаи. Хотя дхармакайя запредельна концепциям и форме, Ваджрадхара синего цвета, что символизирует подобные небу, безграничные качества нашей истинной природы. Его изображение является примером того, как форма используется, чтобы выйти за пределы формы, а также того, как визуализация используется для выхода за пределы всего, о чём можно помыслить.

**Ваджрайогини** (санскр.) – медитационное божество, используемое в практике гуру-йоги; сущность всех будд и божественная мать, источник всех будд.

**Ваджрасаттва** (санскр.) – медитационное божество, символизирующее очищение.

**ваджраяна** (санскр.) – колесница буддийских учений, опирающаяся на воззрение, что путь пробуждения – это процесс осознания того, что просветление или состояние будды – не цель, к которой мы идём, а скорее имманентная реальность, которую можно распознать лишь в настоящем мгновении. Этот подход в основном связывают с тибетскими школами буддизма, однако его также можно обнаружить в некоторых школах японского буддизма.

**виная** (санскр.) – собрание учений Будды Шакьямуни о дисциплине и этическом поведении для принявших обеты монахов; сборник монастырских правил, которыми по сей день руководствуется монастырский буддизм.

**випашьяна** (санскр.) – прозрение, ясное видение. В медитации випашьяны делается акцент на распознавании того, что всё проявляющееся возникает из пустотности, неотделимо от пустотности и исчезает в пустотности. Випашьяна – это прямое, основанное на опыте постижение того, что все переживания действительно возникают, однако не могут быть описаны словами и концепциями и поэтому фундаментально так же неуловимы и безосновны, как пространство.

**воображение** – в данном тексте часто заменяет известный термин «визуализация». Оба термина означают намеренное ментальное конструирование определённых форм как поддержки для практики.

**восемь свобод** – свобода от восьми ограничивающих состояний. В базовые практики входит осмысление восьми условий, ограничивающих способность к достижению просветления; если человек рождён без этих ограничений, он обладает неограниченной способностью к пробуждению.

**гуру** (санскр.) – духовный учитель или наставник.

**гуру-йога** (санскр.) – заключительная базовая практика, в которой делается акцент на исконной неотделимости истинной природы ученика от просветлённой сущности гуру.

**даки и дакини** (санскр.) – проявления просветлённой активности в мужской и женской формах.

**десять дарований** – качества и условия, неотъемлемо присущие всем бесчисленным человеческим рождениям, дающие возможность пробуждения; размышления, использующиеся в первой из базовых практик.

**Дилго Кхьенце Ринпоче** (1910–1991) – родился в Тибете и считается одним из величайших тибетских мастеров всех времён. После захвата Тибета Китаем был одной из ключевых фигур, способствовавших поддержанию непрерывности учений в сообществе тибетских монахов и мирян в изгнании, а также движению буддизма на Запад.

**дуккха** (санскр.) – страдание и неудовлетворённость; состояние ума, создающее и поддерживающее ментальные страдания посредством отождествления с негативными реакциями. Освобождение происходит вследствие осознания, что страдание не является неотъемлемой частью фундаментальной природы существа.

**Дхарма** (санскр.) – термин, имеющий множество различных значений, в том числе «закон» и «феномен»; чаще всего обозначает буддийские учения. В контексте Трёх драгоценностей (Будда, Дхарма и Сангха) пишется с заглавной буквы.

**Дхарма Будды** (санскр.) – общее название буддийских учений.

**дхармакайя** (санскр.) – тело Дхармы; аспект пустотности-мудрости просветлённой реальности; бесформенная, естественная, подобная небу просторность.

**живые существа** – все существа шести миров сансары; живое проявление циклического существования, обусловленное неведением и страданием.

**защитники Дхармы** (санскр. *дхармапала*) – проявления просветлённой активности, устраняющие препятствия и способствующие духовной реализации тех, кто находится на пути к пробуждению.

**йидам** (тиб.) – в традиции ваджраяны йидамы – это просветлённые существа, служащие основой для определённых медитационных практик; в качестве опоры для практики они могут восприниматься как внешние формы, однако в конечном счёте переживаются как проявления ума.

**кагью** – одна из четырёх основных школ тибетского буддизма.

**карма** (санскр.) – принцип причинно-следственных связей, при котором добродетельные действия, направленные на уменьшение страдания для себя и других, служат причиной позитивных переживаний в будущем, тогда как недобродетельные действия вызывают негативные переживания. Будущим может быть следующее мгновение, следующий год или следующая жизнь.

**кайя** (санскр.) – тело в смысле тела мысли или собрания связанных качеств. См. также *трикаи*, *дхармакайя*, *нирманакайя*, *самбхогакайя*.

**клеша** (санскр.) – омрачение. Разрушительное состояние ума, такое как гнев или алчность, скрывающее изначальную добродетель и чистоту.

**мала** (санскр.) – чётки из 108 бусин, позволяющие практикующим подсчитывать количество повторений мантры или молитвы.

**Малая колесница** – учения Будды Шакьямуни, в которых делается акцент на трёх признаках существования: отсутствии «я», непостоянстве и страдании.

**мандала** (санскр.) – священный круг; включающая всё сущее совершенная вселенная, безграничная сфера, не имеющая ни начала, ни конца; мандалой может называться категория художественных изображений божественных сфер, используемых как визуальная опора определённых практик. Практика подношения мандалы – одна из особых базовых практик; кроме того, мандалой может называться ритуальное круглое блюдо, используемое в практике подношения мандалы.

**мантра** (санскр.) – «ман» означает «ум», а «тра» – «защита»; последовательность санскритских слогов, считающаяся воплощением мудрости определённого божества; начитывается в качестве молитвы, обращения к божеству или его призывания.

**махамудра** (санскр.) – «великая печать». Медитационная традиция школы кагью, в которой делается акцент на распознавании сущностной природы собственного ума и тренировке в этом переживании.



**махаяна** (санскр.) – Великая колесница («маха» – великая, «яна» – колесница); направление буддизма, возникшее в Индии в начале нашей эры, в котором делается акцент на сострадании и достижении просветления ради блага всех существ; также называется путём бодхисаттвы.

**медитативное осознание** – осознание, распознающее собственное присутствие.

**медитация** – целенаправленная работа с умом для распознавания его изначально пробуждённых качеств.

**Миларепа** (1040–1123) – самый почитаемый святой Тибета, йогин, прославившийся своей практикой в уединении в гималайских пещерах и прямой передачей учений через песни.

**мудра** (санскр.) – ритуальный жест, связанный, как правило, с движением и положением рук и пальцев, но не ограниченный ими.

**мудрость** – в учениях тибетского буддизма мудростью называют осознание собственной природы будды, союз пустотности и ясности.

**Наги Гомпа** – женский монастырь в долине Катманду, а также место уединения Тулку Ургьена Ринпоче.

**наставления, указывающие на природу ума** – личные устные наставления, в ходе которых учитель указывает ученику на природу его ума. В данном тексте Мингьюр Ринпоче объясняет, как ученики, уже получившие такие наставления, могут использовать их в базовых практиках.

**Наропа** (1016–1100) – второй просветлённый мастер традиции кагью. Выдающийся учёный и диалектик из знаменитого университета Наланда в Бихаре, Индия, который, обнаружив несовершенство своего понимания, отказался от комфортной монастырской жизни и положения, чтобы учиться у эксцентричного мастера Тилопы.

**непостоянство** – все обусловленные феномены меняются; всё, что возникает, когда-нибудь исчезает. Наши обычные попытки законсервировать то, что неизбежно изменится, отрицают истину непостоянства и создают страдания сансары.

**нёндро** (тиб.) – «то, что следует в начале»; базовые практики тибетского буддизма, помогающие перейти от заблуждения к ясности.

**нирвана** (санскр.) – состояние ума, свободного от неведения и заблуждений, загрязняющих обыденную реальность, и осознавшего свою истинную природу – безграничную, сияющую и свободную от страдания.

**нирманака** (санскр.) – воплощённое тело просветления; от «нирмана» – «проявляться» и «кая» – «тело». Нирманака-будда, например Будда Шакьямуни, доступен обычному чувственному восприятию обычных людей.

**ньонгтри** (тиб.) – линия передачи внутри ваджраяны, которая передаётся только одному ученику за раз в процессе, называемом «учения, основанные на опыте»; Мингьюр Ринпоче получил передачу линии ньонгтри от Ньошула Кхена Ринпоче.

**Ньошул Кхен Ринпоче** (1932–1999) – прежде чем стать учёным, влиятельным и глубоко почитаемым мастером, Ньошул Кхен прошёл через тяжёлые испытания. Он едва не погиб во время бегства из Тибета, а много лет спустя обосновался в Тхимпху, в Бутане. Один из четырёх главных учителей Мингьюра Ринпоче.

**обнажённое осознание** – состояние ума без мыслей, в котором осознание распознаёт само себя, свободно от концептуальных фильтров, воспоминаний и ассоциаций.

**обычное осознание** – то, как мы относимся к осознанию до начала работы со своим умом; осознание без распознавания осознания.

**осознание** – истинное, изначально присутствующее знающее качество ума. Хотя есть лишь одно осознание, различные его проявления называются обычным осознанием, медитативным осознанием и чистым осознанием.

**парамиты** (санскр.) – шесть совершенств, или качеств, помогающих нам перейти от сансары к нирване: щедрость, этика, терпение, усердие, медитация и мудрость. Также называются запредельными совершенствами, поскольку как шесть основных методов бодхичитты применения являются естественным выражением мудрости пустотности.

**плод** – просветление, прекращение страдания, являющееся целью буддийской практики. В ваджраяне в качестве пути принимается плод (а не причины); путь начинается с истины об изначальном просветлении, а путь Дхармы – это средства его достижения.

**поворот колеса Дхармы** – передача буддийского учения; многократно повторяющееся в истории распространение Дхармы и знакомство с ней живых существ, поддерживающее свежесть и жизнь буддийских учений.

**посвящение** – церемония, часто в форме ритуала, в ходе которой учитель-гуру помогает ученику распознать аспекты его просветлённой природы и посвящает его в определённые практики, помогающие развить полную реализацию этих качеств.

**предварительные практики** – см. *нёндро*. Традиционный перевод слова «нёндро», заменённый в данном тексте переводом «базовые практики».

**природа будды** (санскр.) – фундаментальные сущностные добродетель, мудрость и сострадание, неотъемлемо присущие всем живым существам; окончательная природа реальности, которую мы открываем на духовном пути.

**просветление** – состояние бытия, в котором индивид полностью реализовал свою природу будды – союз ясности и пустотности.

**пустотность** – основополагающая природа всех феноменов, говорящая о том, что они не имеют изначальной, независимой идентичности; используется в том же смысле, что и термин «абсолютная реальность».

**распознавание** – процесс пробуждения; осознание всего происходящего внутри и вовне тогда, когда это происходит.

**ринпоче** (тиб.) – драгоценный; почтительное обращение.

**самая** (санскр.) – клятва или обет, являющийся особенностью ваджраяны, принимаемый в ходе посвящения и связанный с разнообразными правилами; обычно упоминается в связи с непоколебимым доверием ученика гуру.

**самбхогакая** (санскр.) – аспект светящейся ясности просветлённой реальности, изображаемый в виде божеств, проявляющихся как игра света и цвета, схожая с голограммой.

**сангха** (санскр.) – благородной Сангхой называют собрание просветлённых существ; обычная сангха – друзья на пути Дхармы. В контексте Трёх драгоценностей (Будда, Дхарма и Сангха) пишется с большой буквы.

**сансара** (санскр.) – «вращение, хождение по кругу». Состояние ума, попавшего в ловушку циклического существования; состояние ума, связавшего себя страстным желанием и заблуждением; мир заблуждения.

**Селдже Ринпоче** (1910–1999) – был наставником по ретритам в Шераб Линге примерно с 1985 года до конца своей жизни. Прошёл обучение в монастыре Палпунг в Тибете под руководством Одиннадцатого Тай Ситу Ринпоче. После китайского вторжения бежал в Сикким, где оставался до момента кончины Шестнадцатого Кармапы; позже отправился в

Шераб Линг, чтобы быть рядом с Двенадцатым Тай Ситу Ринпоче. Селдже Ринпоче был наставником по ретриту и одним из четырёх главных учителей Мингьюра Ринпоче.

**светоносность** – также сияние, исконное знающее качество осознания.

**состояние будды** (санскр.) – используется в том же смысле, что и просветление, пробуждение, прямое постижение абсолютной реальности; реализация природы будды, состояние, в котором устранены все омрачения, негативности и заблуждения, превзойдено двойственное деление на сансару и нирвану.

**сострадание** – изначальное качество природы будды, или фундаментальной добродетели; его предельное выражение достигается через мудрость постижения пустотности.

**страдание** – см. *дуккха*.

**ступа** (санскр.) – ритуальное сооружение, символизирующее ум Будды; часто строится как вместилище реликвий, связанных с просветлёнными существами.

**Сутра сердца** (санскр. *Праджняпарамита*) – также известна как Сутра запредельной мудрости. Буддийский текст, известный строками «Форма есть пустота, а пустота есть форма; форма – не что иное, как пустота, а пустота – не что иное, как форма». Это учение показывает, что хотя феномены проявляются, они лишены какой бы то ни было истинной, субстанциональной природы.

**Тай Ситу Ринпоче** (род. в 1945) – признан как Двенадцатый Тай Ситу Шестнадцатым Кармапой, руководившим церемонией его возведения на трон в монастыре Палпунг в Восточном Тибете и после китайского вторжения, когда Тай Ситу Ринпоче было шесть лет, проследившим за его благополучным перемещением в безопасное место (вместе с Шестым Мингьюром Ринпоче). В конце концов Тай Ситу обосновался недалеко от Бира в северо-восточной Индии и построил монастырь Шераб Линг, где в возрасте одиннадцати лет начал своё обучение Мингьюр Ринпоче. Сегодня Тай Ситу руководит крупной сетью монастырей, ретритных центров и дхарма-центров карма кагью по всему миру, внося огромный вклад в дальнейшее развитие и процветание буддийского учения Тибета. Также является одним из четырёх главных учителей Мингьюра Ринпоче.

**Тилопа** (989–1069) – эксцентричный индийский йогин, наставления которого, данные Наропе (1016–1100), положили начало тибетской линии преемственности учения кагью.

**Три драгоценности** – Будда, Дхарма и Сангха.

**три каи** – нирманакая, самбхогакая и дхармакая.

**Три корня** – источники прибежища, использующиеся наряду с Тремя драгоценностями в традиции ваджраяны. См. *также гуру, йидам и защитники Дхармы*.

**тулку** (тиб.) – перевоплощение того, кто достиг духовных свершений и поэтому считается особенно одарённым с точки зрения духовного развития.

**Тулку Ургьен Ринпоче** (1920–1996) – один из самых почитаемых мастеров медитации прошлого века. Родился в Кхаме и, прибыв в Непал после китайского вторжения в Тибет, основал там два монастыря и множество учебных центров; его резиденцией был монастырь Наги Гомпа в долине Катманду. Сегодня его наследие живо благодаря его сыновьям Чокьи Ньиме Ринпоче, Цике Чоклингу Ринпоче, Цокньи Ринпоче и Йонге Мингьюру Ринпоче. Один из четырёх главных учителей Мингьюра Ринпоче.

**умиротворённое пребывание** (санскр. *шаматха*) – ум, пребывающий в собственной устойчивости вне зависимости от внешних обстоятельств; развивается посредством медитативного осознания.

**ум-обезьянка** – ум, бесконтрольно болтающий с самим собой и неспособный освободиться от увлечённости собой.

**Цокньи Ринпоче** (род. в 1966) – как и его младший брат Мингьюр Ринпоче, родился в Непале. Доступный стиль его учений основан на глубоком медитативном опыте, а также на непрерывном взаимодействии с современным миром. Женат, имеет двух дочерей и много путешествует, одновременно продолжая руководить двумя женскими монастырями в Непале, одним из крупнейших женских монастырей Тибета и более чем пятьюдесятью центрами практики и местами для уединения на востоке Тибета. Последняя книга Цокньи Ринпоче, написанная в соавторстве с Эриком Свонсоном, – «Открытое сердце. Открытый ум: пробуждение силы сущностной любви»<sup>[31]</sup>.

**Четыре безмерные** – желание, чтобы все живые существа обрели счастье и его причины; чтобы они были свободны от страдания и его причин; чтобы они никогда не разлучались с наивысшей радостью, свободной от страдания (то есть никогда не страдали от неспособности сорадоваться благополучию других); и чтобы они пребывали в равностности, свободной от привязанности и отвращения к близким и далёким.

**Четыре благородные истины** – первое учение Будды Шакьямуни – исторического будды: истина о страдании, истина о причинах страдания, истина о прекращении страдания, истина о пути, ведущем к прекращению страдания, также называемом Восьмеричным благородным путём.

**чистое восприятие** – переживание всего чувственного восприятия как проявлений абсолютной, или просветлённой, реальности.

**чистое осознание** – одновременное распознавание присутствия и природы осознания.

**Шакьямуни** – исторический Будда (около 566–485 до н. э.). Его отречение от обыденного мира замешательства, а также твёрдая решимость осознать причину страдания и достичь его прекращения вдохновили и определили все возникшие позже буддийские традиции.

**шаматха** (санскр.) – см. *умиротворённое пребывание*.

**Шантидева** – индийский святой VIII века, считавшийся весьма посредственным учёным университета Наланда вплоть до своего выступления перед собранием монахов. Дарованное им выдающееся учение известно как «Бодхичарья-аватара», или «Вступление на путь бодхисаттвы». Этот популярнейший, лаконичный и глубокий текст до сих пор широко изучается, преподаётся и почитается буддистами всего мира.

**шесть миров** – миры сансарического существования, описывающие такие состояния ума, как гнев, алчность и неведение. Три низших мира: ады, мир голодных духов и мир животных. Три высших мира: миры людей, полубогов и богов.

**яна** (санскр.) – «колесница»; средства, позволяющие следовать буддийскому пути или традиции. История и учения буддизма обычно делятся на Малую колесницу хинаяну, махаяну и ваджраяну.

**ясность** – изначальный аспект осознания, знающее качество ума.

## Рекомендованная литература

### Тексты о базовых практиках тибетского буддизма

1. Chagdud Tulku, 1995 – Chagdud Tulku. Ngondro Commentary: Instructions for the Concise Preliminary Practices of the New Treasure of Dudjom. Junction City, CA: Padma, 1995.
2. Dahl, 2009 – Dahl C. Entrance to the Great Perfection: A Guide to the Dzogchen Preliminary Practices. Ithaca, NY: Snow Lion, 2009.
3. Dilgo Khyentse, 1996 – Dilgo Khyentse. The Excellent Path to Enlightenment: Oral Teachings on the Root Text of Jamyang Khyentse Wangpo. Ithaca, NY: Snow Lion, 1996.

4. Dilgo Khyentse, 1999a – Dilgo Khyentse. *Guru Yoga: According to the Preliminary Practice of Longchen Nyingtik*. Ithaca, NY: Snow Lion, 1999.
5. Dilgo Khyentse, 1999b – Dilgo Khyentse. *The Wish-Fulfilling Jewel: The Practice of Guru Yoga according to the Longchen Nyingtik Tradition*. Boston: Shambhala, 1999.
6. Dudjom Rinpoche, 2011 – Dudjom Rinpoche. *A Torch Lighting the Way to Freedom: Complete Instructions of the Preliminary Practices*. Boston: Shambhala, 2011.
7. Dzongsar Jamyang Khyentse, 2012 – Dzongsar Jamyang Khyentse. *Not for Happiness: A Guide to the So-Called Preliminary Practices*. Boston: Shambhala, 2012. (На русском языке: Дзонгсар Кхьенце. Не счастья ради. Руководство по так называемым предварительным практикам тибетского буддизма. М.: Ориенталия, 2014.)
8. Jamgon Kongtrul, 2000 – Jamgon Kongtrul. *The Torch of Certainty*. Boston: Shambhala, 2000. (На русском языке: Джамгон Конгтрул. Светоч уверенности. СПб.: Орис, 1993.)
9. Khenpo Ngawang Pelzang, 2004 – Khenpo Ngawang Pelzang. *A Guide to The Words of My Perfect Teacher*. Boston: Shambhala, 2004.
10. Patrul Rinpoche, 1998 – Patrul Rinpoche. *The Words of My Perfect Teacher*. Boston: Shambhala, 1998. (На русском языке: Патрул Ринпоче. Слова моего всеблагого учителя. СПб.: Уддияна, 2004.)
11. Thinley Norbu, 2006 – Thinley Norbu. *A Cascading Waterfall of Nectar*. Boston: Shambhala, 2006.

## В книге использованы

### Фотографии

- С. 18, 32, 62, 72, 126, 136, 137, 194, 247, 364: ранние фотографии Мингьюра Ринпоче, членов его семьи и его учителей из личной коллекции Мингьюра Ринпоче. Фотографы неизвестны. Любезно предоставлено Мингьюром Ринпоче.
- С. 155: Мингьюр Ринпоче в своей комнате в Шераб Линге, фотограф Алекс Кэмбелл. Любезно предоставлено Алексом Кэмпбеллом.
- С. 90: Ньошул Кхен Ринпоче. Фотограф Матье Рикар. Любезно предоставлено *Shechen Archives*.
- С. 122: Дилго Кхьенце Ринпоче и Тулку Ургьен Ринпоче. Фотограф Матье Рикар. Любезно предоставлено *Shechen Archives*.
- С. 85: Тай Ситу Ринпоче. Фотограф Мари Сепалкер. Любезно предоставлено Мари Сепалкер.
- С. 268: Сонам Чодрон и Таши Дордже. Фотограф Тим Олмстед. Любезно предоставлено Тимом Олмстедом.

### Рисунки

- С. 23, 24, 43, 309, 337, 342: Гьялпо Ургьен, тушь на бумаге, 2013. Любезно предоставлено *Tergar International*.

### Картины

- С. 208: Изображение поля прибежища в традиции карма кагью. Минеральная краска на канве, художник неизвестен. Восточный Тибет, около 1921. Любезно

предоставлено *Himalayan Art Resources*. Репродукции, изображающие Шантидеву, Миларепу, Атишу, Будду Шакьямуни, Ваджрадхару, Восьмого Тай Ситу Ринпоче, Ваджрасаттву и Ваджрайогини, скопированы с этой картины. Более подробная информация: [www.himalayanart.org/image.cfm/65861.html](http://www.himalayanart.org/image.cfm/65861.html).

## Тексты

### В предисловии

1. Rangdrol S. T. The Life of Shabkar: The Autobiography of a Tibetan Yogi / trans. by M. Ricard and Padmakara Translation Group. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2001.
2. Ricard, Matthieu. On the Path to Enlightenment: Heart Advice from the Great Tibetan Masters. Boston: Shambhala Publications, 2013.
3. Jigme Lingpa. Treasury of Precious Qualities / trans. by the Padmakara Translation Group. Reprinted by arrangement with Shambhala Publications, Inc. Boston, MA. URL: [www.shambhala.com](http://www.shambhala.com).

Остальные цитаты, приведённые в предисловии, являются оригинальными переводами с тибетского на английский, выполненными Матье Рикаром.

### В основном тексте

Цитаты Шантидевы – из [The Way of the Bodhisattva / trans. by the Padmakara Translation Group. Boston: Shambhala, 1997].

Цитаты из ритуального текста базовых практик (нёндро) – это выдержки из «Нектара простого йоги» Джамгона Конгтрула Лодро Тхае (перевод Кортланд Даль под руководством Йонге Мингьюра Ринпоче, неопубликованная рукопись). Этот ритуальный текст, написанный в девятнадцатом веке одним из величайших духовных светил Тибета, используется как основа для созерцательной и медитационной практики в тибетской линии преемственности карма кагью. Любезно предоставлено *Tergar International*.

Цитаты, приписываемые Будде Шакьямуни и приведённые в гл. 2 и гл. 6, заимствованы из [Thus I Have Heard: The Long Discourses of the Buddha / trans. by Maurice Walshe. London: Wisdom, 1987].

## Биографии авторов

Йонге Мингюр Ринпоче родился в Непале в 1975 году. Младший сын прославленного мастера медитации Тулку Ургьена. Начал своё формальное монастырское обучение в возрасте одиннадцати лет и через два года удалился в свой первый трёхлетний ретрит. Сегодня в его учениях практические и философские дисциплины тибетской системы образования сочетаются с научными и психологическими направлениями западной мысли. В настоящее время Мингюр Ринпоче руководит Сообществом центров медитации «Тергар», в которое входят группы в Азии, Европе и Америке, а также монастырями в Непале, Тибете и Индии. Автор получивших широкое признание книг «Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему» (М.: Ориенталия, 2015) и «Радостная мудрость. Принятие перемен и обретение свободы» (М.: Ориенталия, 2015), написанных в соавторстве с Эриком Свонсоном. В 2011 году Мингюр Ринпоче удалился в медитационный ретрит. Более подробную информацию о его учениях и центрах см. на сайтах [www.tergar.org](http://www.tergar.org) и [www.tergar.ru](http://www.tergar.ru).

Хелен Творков – основательница журнала *Tricycle: The Buddhist Review* и автор книги «Дзен в Америке: портреты пяти учителей». Познакомилась с буддизмом в 1960-х в Японии и

Непале, обучалась в традициях дзен-буддизма и тибетского буддизма. Ученица Мингьюра Ринпоче с 2006 года.