**Пема ЧОДРОН**

там**,** где страшно



Pema Chodron

The Places That Scare You

Перев**.** с англ**.** А**.** Сливковой **—** М**.:** Гаятри**,**

Пема Чодрон **—** первая женщина Запада**,** принявшая монашество в буддизме**,** выдающаяся ученица великого тибетского мастера Чогьяма Трунгпа**.** **«**Там**,** где страшно**»** **—** это беседы Чодрон с её учениками и послушниками монастыря Гампо **(**Нова Скотия**,** Канада**).** Цикл встреч **«**Там**,** где страшно**»** посвящён тому**,** что такое человеческие страхи и как они влияют на нашу жизнь**,** как находить точку опоры среди ежедневно возникающих проблем и неурядиц**,** как извлекать силы и мудрость из сложных**,** дискомфортных**,** даже критических жизненных ситуаций**.** Книга адресована широкому кругу читателей и**,** несмотря на насыщенность цитатами восточных мудрецов и ссылками на буддийские учения**,** вполне доступна и применима к жизни любого**,** даже далёкого от буддийских практик человека**.**

© Pema Chodron**,** 2001  
© А**.** Сливкова**,** перевод**,** 2005  
© **«**Гаятри**»,** 2005

**Содержание**

1. [Несколько слов от издателей 5](#_Toc132908271)
2. [Благодарности 8](#_Toc132908272)
3. [Пролог 9](#_Toc132908273)
4. [Бодхичитта 10](#_Toc132908274)
5. [Соединение с источником 15](#_Toc132908275)
6. [Природа реальности 22](#_Toc132908276)
7. [Научиться присутствовать 28](#_Toc132908277)
8. [Заповеди воина, или наставления для воспитания ума 35](#_Toc132908278)
9. [Четыре безграничных качества 40](#_Toc132908279)
10. [Любящая доброта 43](#_Toc132908280)
11. [Сострадание 49](#_Toc132908281)
12. [Тонглен 54](#_Toc132908282)
13. [Способность радоваться 59](#_Toc132908283)
14. [Практики, помогающие культивировать радость 64](#_Toc132908284)
15. [Расширение сознания 66](#_Toc132908285)
16. [Знакомство с врагами 70](#_Toc132908286)
17. [Начать сначала 75](#_Toc132908287)
18. [Усилия 77](#_Toc132908288)
19. [Три вида лени 82](#_Toc132908289)
20. [Шесть совершенств воина-бодхисаттвы 86](#_Toc132908290)
21. [Неизвестность, или отсутствие опоры 92](#_Toc132908291)
22. [Обострение невроза 98](#_Toc132908292)
23. [Когда идти становится трудно (как избежать трудностей на пути) 101](#_Toc132908293)
24. [Духовный друг 105](#_Toc132908294)
25. [Промежуточное состояние 109](#_Toc132908295)
26. [Заключительное пожелание 112](#_Toc132908296)
27. [Приложение: практики 113](#_Toc132908297)
28. [Наставления Атиши для воспитания ума 113](#_Toc132908298)
29. [Сутра четырёх безграничных состояний 117](#_Toc132908306)
30. [Практика любящей доброты 118](#_Toc132908307)
31. [Практика сострадания 119](#_Toc132908308)
32. [Практика трёхшагового пожелания 120](#_Toc132908309)

# Несколько слов от издателей

Случилось так**,** что основной поток книг **«**Гаятри**»** **—** это художественная проза**,** рассчитанная на самый широкий круг читателей**.** При этом каждая книга **«**Гаятри**»** - чуть-чуть особенная по сравнению с подавляющим большинством существующих на русском языке книг**.** В книгах **«**Гаятри**»** **—** вместо действия ради действия**,** сюжета ради сюжета**,** красивых фраз ради красивых фраз **—** всякий раз за чередой букв**,** слов и образов можно разглядеть *приглашение****.***Приглашение для читателя **—** взглянуть на мир и на свою жизнь по-новому**,** свежо и неожиданно**,** храбро и открыто**,** с доброй улыбкой**.**

В задачи издательства **«**Гаятри**»** не входит публикация **«**эзотерики**»** **—** книг о духовном росте и самопознании **—** в силу того**,** что **«**эзотерика**»,** по нашему мнению**,** является довольно специфическим жанром**,** предназначенным для тех немногих**,** кто разбирается в его понятиях и смыслах**.** Тем не менее**,** среди проектов **«**Гаятри**»** родилась и существует серия **«**Зов бесконечности**»,** которую можно назвать **«**эзотерической**»** **—** с некоторыми оговорками**.**

**«**Зов бесконечности**»** **—** это коллекция избранных книг**,** каждая из которых достойна занять место в сокровищнице человеческой мудрости**.** Это тексты просветлённых мистиков**,** почитаемых мудрецов и философов**.** Однако даже в рамках этого**,** казалось бы**,** глубоко эзотерического направления мы стремимся выбирать для публикации такие книги**,** которые могут быть близки и интересны любому читателю**,** независимо от его подготовки и искушённости**.**

Книга Пемы Чодрон**,** замечательного человека с удивительной судьбой**,** приглянулась нам именно своей абсолютной доступностью и практической полезностью для любого**,** кому она попадётся в руки**.** Пема Чодрон **—** первая женщина Запада**,** принявшая монашество в буддизме**,** выдающаяся ученица великого тибетского мастера Чогьяма Трунгпа**.** **«**Там**,** где страшно**»** **—** это беседы Чодром с её учениками и послушниками монастыря Гампо **(**Нова Скотия**,** Канада**).** Сборник конспектов этих бесед**,** получивший название **«**Там**,** где страшно**»,** помогает разобраться в том**,** что такое человеческие страхи и как они влияют на нашу жизнь**,** как находить точку опоры среди ежедневно возникающих проблем и неурядиц**,** как извлекать силы и мудрость из сложных**,** дискомфортных**,** даже критических жизненных *ситуаций****.*** *Для* общения с этой книгой необязательно исповедовать буддизм или обладать заметной осведомлённостью в области восточной философии**.**

**«**Там**,** где страшно**»** **—** это книга для ка5ВДого из нас**,** живущего напряжённой**,** сложной жизнью**,** попадающего то и дело в сложные**,** стрессовые ситуации**.**

**«**Там**,** где страшно**»** **—** это простые рецепты мудрости и покоя на каждый день**,** рецепты**,** проверенные временем и тысячами людей во всём мире**.**

Таши МАРТЫНОВА

*главный редактор издательства* ***«****Гаятри****»***

***Признавайся в своих скрытых недостатках.***

***Не избегай того, что тебе не нравится.***

***Помогай другим, когда тебе кажется,***

***что ничем не можешь помочь.***

***Отпускай всё, к чему привязана.***

***Иди туда, где тебе страшнее всего.***

[совет**,** полученный тибетской йогиней

Мачик Лабдрён от своего Учителя]

Посвящается шестнадцатому кармапе

Рангджунгу Ригпе Дордже**,**

Дилго Кхьентсе Ринпоче

и Чогьяму Трунгпа Ринпоче**,**

которые научили меня**,**

как быть бесстрашной**.**

# Благодарности

В первую очередь хочу поблагодарить пятерых человек**,** благодаря которым эта книга увидела свет**:** брата по монастырю Тингдзин Ётро**,** оказавшего неоценимую помощь в подготовке моих лекций**;** Тамару Эллентук**,** превосходного секретаря**,** которая оставалась со мной в самые трудные моменты**;** Джиджи Симса**,** взявшего на себя труд по расшифровке записей**;** мою дорогую подругу Хелен Творкову**,** которая предоставила мне место для работы**;** и**,** конечно**,** давнюю подругу и редактора Эмили Хилбурн**,** которая вкладывала всю душу в эту книгу U проявляла истинное бесстрашие воина**.**

Хочу также поблагодарить многих других людей**,** которые на протяжении последних пяти лет расшифровывали мои лекции**:** Мигм Чодрон**,** Лин Ван де Бунт**,** Юджина и Хелен Ташима**,** Сьюзен Стоуэнз**,** Алексиса Шоу**,** Билла U Эйлин Фел**,** Рохану Гринвуд и Барбару Блоуин**.**

Благодарю Соледад Гонзалез за её любящую доброту**.**

Выражаю также глубокую признательность Джоко Бек U Эзре Байда**,** которые оказали значительное влияние на мою работу**,** особенно Эзре**,** во многом благодаря которой написана глава о медитации**.**

И**,** наконец**,** от всей души благодарю моих ныне живущих учителей Дзигара Конгтрул Ринпоче и Сакьонга Мифам Ринпоче**.** Со всем своим великодушием они помогали мне раскрывать природу моего ума и мои скрытые недостатки**.**

# Пролог

Когда я читаю лекции**,** мною движет сочувствие**,** ибо надеюсь**,** что мы будем использовать это учение в повседневной жизни**,** благодаря чему освободим себя и других людей от страданий**.**

Во время лекции я побуждаю слушателей**,** быть непредубеждёнными и восприимчивыми**.** Для сравнения я привожу в пример**,** как ребёнок смотрит на мир **—** без каких-либо идей и представлений**.** Как сказал мастер дзен Судзуки Роши**:** **«**Ум новичка открыт бесконечному числу возможностей**,** тогда как ум знатока **—** лишь немногим из них**».**

В конце лекции я посвящаю то**,** чего мы добились**,** всему живому**.** Чтобы лучше понять смысл этого дружественного жеста**,** можно провести аналогию с каплей свежей ключевой воды**:** если поместить каплю на камень под палящими лучами солнца**,** она вскоре испарится**;** но если она попадёт в океан**,** она никогда не исчезнет**.** Поэтому и мы не должны оставлять учение только для себя**,** а использовать его на благо всех существ**.**

Такой подход к чтению лекций отражает три благородных принципа**:** быть добродетельным в начале**,** быть добродетельным в середине и быть добродетельным в конце**.** Эти принципытам**,** где страшно можно применять ко всему происходящему в нашей жизни**.** Начиная любое дело **—** новый день**,** приём пищи**,** практику **—** мы приступаем к нему с намерением быть открытыми**,** гибкими и добросердечными**.** Затем**,** в продолжение всего действия**,** проявляем любознательность**.** Как говорит мой учитель Чогьям Трунгпа Ринпоче**:** **«**Относись к жизни как к эксперименту**».**

Завершая начатое**,** независимо от того**,** преуспели мы или нет**,** мы думаем о других**,** обо всех**,** кто добился успеха или потерпел неудачу**.** И желаем**,** чтобы то**,** что мы узнали из своего опыта**,** послужило на благо всех живых существ**.**

Именно так я предлагаю вам читать эту книгу**,** рассказывающую о пути сострадательного воина**.** Пусть она принесёт пользу всем живым существам на трёх этапах пути**.** Пусть она поможет нам идти туда**,** где страшнее всего**.** И пусть она обогатит нашу жизнь и поможет умереть без сожаления**.**

1

# Бодхичитта[[1]](#footnote-1)

Зорко одно лишь сердце**.** Самого главного глазами не увидишь**.**

Антуан де СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ

Первый урок бодхичитты я получила от одной старушки**,** когда мне было только шесть лет**.** Она сидела на солнышке возле своего дома**,** а я шла мимо чувствуя себя ужасно одинокой**,** никому не нужной и несчастной**,** и пинала всё**,** что попадалось под ноги**.** Старушка засмеялась и сказала**;** **«**Милая**,** не позволяй жизни ожесточить твоё сердце**».**

На самом деле**,** она передала мне важное знание**,**- мы можем позволить жизненным обстоятельствам ожесточать нас**,** если копим в душе обиды и страхи**,** или**,** напротив**,** становиться мягче и добрее**,** открываясь тому**,** что нас пугает **—** у нас всегда есть выбор**.**

Если бы мы спросили Будду**:** **«**Что такое бодхичитта**?»,** наверное**,** он ответил бы**,** что это слово легче понять**,** чем перевести**,** и предложил бы попытаться найти его смысл в нашей собственной жизни**.**

Он также сказал бы**,** что только бодхичитта способна исцелять**,** трансформируя самые жёсткие сердца и самые предубеждённые и боязливые умы**.**

**«**Читта**»** можно перевести как **«**ум**»,** а также **«**сердце**»** или **«**отношение**».** **«**Бодхи**»** означает **«**пробужденный**»,** **«**просветлённый**»,** **«**полностью открытый**».** Бодхичитту **—** полностью открытое сердце и ум **—** иногда называют также **«**чутким местом**»,** местом**,** которое так же чувствительно и уязвимо**,** как открытая рана**.** Отчасти это качество можно соотнести с нашей способностью любить**.** Даже у самых жестоких людей есть это **«**чуткое место**»,** даже самые агрессивные животные любят своих детенышей**.** Как говорит Трунгпа Ринпоче**:** **«**Каждое существо что-нибудь любит**,** пусть это даже только маисовая лепёшка**».**

Бодхичитта также имеет отношение к состраданию**,** к способности чувствовать боль других существ**.** Не имея контакта с бодхичиттой**,** мы отгораживаемся от этой боли**,** потому что она пугает нас**.** Мы выстраиваем вокруг себя защитные стены из мнений и предубеждений**,** потому что боимся быть уязвлёнными**.** Ещё больше эти стены укрепляются нашими эмоциями**:** гневом**,** страстными желаниями**,** безразличием**,** ревностью**,** завистью**,** высокомерием**,** гордыней**.** К счастью**,** наше **«**чуткое место**»,** наша врождённая способность любить и проявлять заботу о других образует трещину в этих стенах**,** в укреплениях**,** которыми мы окружаем себя из страха**,** появляется естественная брешь**.** И мы можем научиться находить эту брешь**,** замечать этот уязвимый момент любви**,** благодарности**,** чувства одиночества**,** смущения или неполноценности**,** чтобы использовать его для пробуждения бодхичитты**.**

Чтобы лучше понять бодхичитту**,** можно провести аналогию с разбитым сердцем**.** Хотя в разбитом сердце иногда рождается тревога и паника**,** гнев**,** обида или осуждение**,** за этими внешними защитами скрывается истинная глубокая печаль**,** которая связывает нас со всеми**,** кто когда-либо любил**.** И эта истинная печаль может научить великому состраданию**.** Она может смирить**,** когда мы высокомерны**,** смягчить**,** когда немилосердны**.** Она пробуждает нас**,** когда мы спим**,** и проникает сквозь наше безразличие**.** По существу**,** эта постоянная сердечная боль является благословением**,** когда мы принимаем её полностью**,** мы способны разделять её со всеми живыми существами**.**

Будда говорил**,** что просветление всегда присутствует в нас**.** Даже в самые тяжёлые моменты**,** когда мы совершенно замкнуты в себе и не видим никакого выхода**,** мы не отделены от пробужденного состояния**.** Это весьма революционное утверждение**:** даже у самых обычных людей**,** таких как мы с вами**,** эмоционально неуравновешенных и с замутненным сознанием**,** есть этот просветлённый ум**,** бодхичитта**.** Открытость и сострадательность бодхичитты составляют нашу истинную изначальную природу**.** И даже когда наши неврозы значительно преобладают над мудростью**,** и мы испытываем смятение и безнадёжность**,** бодхичитта**,** подобно ясному небу**,** всегда с нами**,** неподвластная временно набегающим облакам**.**

Конечно**,** мы так привыкли к этим облакам**,** что нам уже сложно поверить в учение Будды**.** Однако факт остаётся фактом**:** какие бы тяжёлые моменты мы ни переживали**,** какие бы страдания ни испытывали**,** мы всегда можем соприкоснуться с благородным сердцем бодхичитты**.** Оно всегда доступно нам**,** и в радости**,** и в горе**.**

Одна молодая женщина как-то написала мне**,** что однажды**,** находясь в небольшом городке на Ближнем Востоке**,** она оказалась вместе со своими друзьями в окружении людей**,** которые кричали и насмехались над ними**,** и угрожали забросать их камнями только потому**,** что они американцы**.** Конечно**,** женщина была сильно напугана**,** но она пережила интересный опыт**.** Внезапно ей что-то открылось**,** и она почувствовала боль миллионов угнетённых людей**,** отождествившись со всеми**,** кто когда-либо испытывал на себе презрение и ненависть**.** И эта женщина глубоко осознала**,** что значит быть презираемым за что-либо**:** за расовую**,** этническую или половую принадлежность**,** за сексуальное предпочтение**.** Она всё увидела по-новому и даже почувствовала общность с теми людьми**,** которые ненавидели её**.** Именно это чувство всеобщей связи**,** принадлежности одному сообществу и есть бодхичитта**.**

Существует два уровня бодхичитты**.** Первый **—** абсолютная бодхичитта**,** непосредственный опыт**,** свободный от каких-либо концепций**,** мнений и нашего обычного стремления всё понять**.** Это некая благодать**,** которой мы не можем найти никакого объяснения**.** Так случается**,** когда в глубине души возникает чувство**,** что нам совершенно нечего терять**.** Второй уровень **—** относительная бодхичитта**,** способность открывать свои сердце и ум страданиям**,** не замыкаясь в себе и не отгораживаясь**.**

Того**,** кто целенаправленно работает над пробуждением абсолютной и относительной бодхичитты**,** называют бодхисаттвой[[2]](#footnote-2)**,** или воином**.** Это не воин**,** который убивает**,** а воин**,** который проповедует не-агрессивность и слышит плач всего мира**.** Воин-бодхисаттва **—** это тот**,** кто готов практиковать в пылу сражения**,** то есть участвовать в сложных ситуациях**,** чтобы облегчить страдание**.** Он также стремится разрушить личное сопротивление и самообман**,** чтобы раскрыть в себе незамутненную энергию бодхичитты**.** Нам известно много совершенных воинов**,** таких**,** как Мать Тереза и Мартин Лютер Кинг**,** которые пришли к полному пониманию**,** что наибольшее зло в мире происходит от наших собственных агрессивных умов**,** и посвятили свои жизни тому**,** чтобы помочь другим людям осознать эту истину**.** И есть много других**,** менее заметных людей**,** которые также всю свою жизнь стремятся открывать сердца и умы и помогать в этом другим**.** Подобно им**,** мы тоже можем научиться относиться к себе и к миру как воины**,** постоянно работая над пробуждением в душе храбрости и любви**.**

Существует много различных методов**,** которые помогают культивировать в себе эти качества**.** Одни практики развивают способность радоваться**,** отпускать**,** любить и плакать**;** другие учат быть открытыми неизвестности**;** третьи помогают сохранять присутствие духа в такие моменты**,** когда обычно мы закрываемся и отгораживаемся**.**

Где бы мы ни находились**,** в каких бы ситуациях ни оказывались**,** мы можем практиковать путь воина**.** Практики медитации**,** любящей доброты**,** сострадания**,** радости и невозмутимости помогают открыть в себе **«**чуткое место**»,** бодхичитту**.** Мы можем находить его**,** когда охвачены горем или чувством благодарности**,** страхом или яростью**;** можем соединяться с ним**,** когда чувствуем себя одиноко или испытываем сострадание**.**

Часто мы предпочитаем такие практики**,** которые не вызывают неприятных ощущений и дискомфорта**.** И в то же время хотим исцелиться**.** Путь воина не таков**.** Воин должен принять**,** что невозможно узнать**,** что случится с ним в следующий момент**.** Обычно мы пытаемся контролировать то**,** что не поддаётся контролю**,** постоянно стремимся к предсказуемости**,** безопасности и комфорту**.** Но истина состоит в том**,** что мы не можем избежать неизвестности**.** И эта неизвестность интригует нас и в то же время пугает**.**

Путь воина не обещает **«**счастливого конца**».** Просто это **«**я**»,** которое всего боится и хочет безопасности**,** которое всё время стремится за что-то уцепиться**,** в конце концов начинает взрослеть**.** Суть практики воина состоит не в том**,** чтобы избежать неизвестности и страха**,** а в том**,** чтобы научиться взаимодействию в условиях дискомфорта**.** Основной вопрос**,** на котором мы фокусируемся в этой практике**:** как мы ведём себя в трудных ситуациях**,** как справляемся со своими эмоциями и непредсказуемыми событиями повседневной жизни**?**

Очень часто мы похожи на робких птенцов**,** которые боятся покинуть своё гнездо**.** Мы всё сидим и сидим в этом гнезде**,** где давно уже неуютно**,** куда никто не прилетает нас кормить**,** никто не защищает и не согревает**,** но мы всё продолжаем надеяться**,** что мама-птичка вернётся**.**

Мы совершили бы безграничное благо по отношению к себе**,** если бы покинули гнездо**.** Конечно**,** это требует храбрости**.** И**,** конечно**,** для этого нужны веские причины**.** Но даже если мы не собираемся практиковать путь воина**,** то можем задать себе вопрос**:** **«**Что я выбираю **—** взрослеть и бесстрашно участвовать в жизни**,** или жить в страхе и умереть в страхе**?»**

Все существа без исключения способны испытывать глубокие чувства**:** сильное горе**,** боль**,** неуверенность**.** А значит просветлённое сердце**,** бодхичитта**,** есть у всех нас**.** Учитель медитации Джек Корнфильд стал свидетелем этого в Колумбии во время войны кхмеров**.** Пятьдесят тысяч человек были вынуждены стать коммунистами под дулами пистолетов**:** им угрожали расправой**,** если они будут продолжать буддийские практики**.** Однако**,** несмотря на опасность в лагере беженцев**,** был создан храм**,** и двадцать тысяч человек пришли на церемонию открытия**.** На этой церемонии не было ни речей**,** ни молитв**,** только непрестанно звучало одно из основных учений Будды**:**

Ненависть невозможно побороть ненавистью**.**

Только любовь может её исцелить**.**

Это древний и вечный закон**.**

Тысячи людей повторяли эти слова и плакали**,** осознавая**,** что истина**,** заключённая в них**,** сильнее**,** чем их страдание**.**

Вот какой силой обладает бодхичитта**.** Она способна вдохновлять и поддерживать как в светлые**,** так и в смутные времена**.** В нас как бы открывается источник храбрости и мудрости**,** о существовании которого мы даже не догадывались**.** Подобно тому**,** как путём алхимии любой металл можно превратить в золото**,** бодхичитта способна**,** если мы ей позволим**,** трансформировать любое действие**,** слово или мысль в средство для пробуждения сострадания**.**

2

# Соединение с источником

*Человек является частью целого****,*** *которое мы*

*называем* ***«****вселенной****»,*** *частью****,*** *ограниченной*

*в пространстве и во времени****.*** *И он воспринимает*

*себя****,*** *свои мысли и чувства****,*** *как нечто отдельное*

*от всего остального* ***—*** *своего рода* ***«****оптический*

*обман****»*** *сознания****.*** *Этот обман****,*** *это заблуждение*

*является тюрьмой****,*** *заключающей нас в круг личных*

*желаний и симпатий к нескольким близким нам*

*людям****.*** *И наша задача как человеческих существ*

*состоит в том****,*** *чтобы освободиться от этой*

*тюрьмы****,*** *расширить круг своего понимания*

*и сострадания настолько****,*** *чтобы в него вошли все*

*живые существа и вся природа в целом****,*** *во всём её*

*многообразии и великолепии****.***

*Альберт ЭЙНШТЕЙН*

Когда мы копали землю под фундамент для центра медитации монастыря Гампо**,** мы наткнулись на твердую горную породу**,** и в ней образовалась небольшая трещина**.** Минуту спустя из этой трещины начала сочиться вода**,** а через час это был уже целый ручей**,** а трещина расширилась**.** Открытие бодхичитты подобно этому мы обнаруживаем источник**,** который временно был замурован в горной породе**.** Когда мы соприкасаемся с глубоким горем**,** испытываем дискомфорт**,** никак не пытаясь его изменить**,** когда переживаем боль отвержения или предательства**,** не позволяя ей ожесточить нас**,** в такие моменты мы соединяемся с бодхичиттой**.**

Соединение с этим уязвимым и чувствительным местом оказывает на нас трансформирующее воздействие**,** и хотя оно может быть неприятным и болезненным**,** оно приносит большое облегчение**.** Просто позволяя себе соединиться с бодхичиттой хотя бы миг**,** мы проявляем по отношению к себе истинное милосердие**.** Конечно**,** принятие своих собственных страхов требует большого мужества и сострадания к себе и даже может казаться унизительным**,** однако это необходимо**.**

Положение человека одновременно смешно и горько**.** Обладая безграничной мудростью и восприимчивостью**,** мы блокируем их ради того**,** чтобы защититься от неопределённости**.** Потенциально обладая свободой бабочки**,** мы почему-то предпочитаем маленький**,** ограниченный кокон эго**.**

Одна моя подруга рассказывала о своих родителях**,** которые живут во Флориде в одном бедном и неблагополучном районе**.** Там очень высокий уровень преступности**,** и жить действительно не безопасно**.** Но интересно то**,** как они решают эту проблему**;** они обнесли свой дом высокими стенами с электросигнализацией и завели сторожевых собак**.** Конечно**,** за этими стенами они находятся в относительной безопасности**.** Но**,** к сожалению**,** они стали всё больше бояться выходить наружу**.** Когда**,** например**,** им хочется пойти на пляж или в гольф-клуб**,** страх удерживает их**.** Сейчас они даже наняли человека**,** который делает для них все покупки**,** но страх продолжает расти**.** В последнее время они стали с подозрением относиться даже к работникам**,** приходящим в дом**:** к садовникам**,** сантехникам**,** электрикам**.** Из-за такой изоляции они совершенно утратили способность взаимодействовать с непредсказуемым внешним миром**.** Такие же механизмы у нашего эго**.**

Как сказал Альберт Эйнштейн**,** трагедия человека состоит в том**,** что**,** воспринимая себя отделённым от остального мира**,** он сам создаёт себе тюрьму**.** Но что ещё печальнее**,** нас всё больше пугает возможность свободы**.** Если возведённые нами стены вдруг падут**,** мы не будем знать**,** что делать**.** Поэтому нам нужно заранее представлять**,** как это ощущается**,** когда стены начинают разрушаться**:** мы должны понимать**,** что взрослению всегда сопутствует страх и отпускание всегда требует мужества**.** Однако мы не сможем найти достаточно мужества и пойти туда**,** где страшно**,** пока не исследуем механизмов эго**.** Поэтому задайте себе вопрос**:** **«**Как я веду себя**,** когда чувствую**,** что не могу контролировать происходящее**?** Откуда я черпаю силы**,** в чём ищу опору**?»**

Будда учил**,** что гибкость и открытость дают нам силу**,** а избегание неизвестности и неопределённости делает нас слабыми и причиняет боль**.** Но вся суть состоит именно в том**,** чтобы признать это избегание**,** **—** это важно понять**.** Открытость заключается не в том**,** чтобы подавлять страхи**,** а в том**,** чтобы видеть и осознавать их**.**

Поэтому**,** вместо того чтобы разрушать стены**,** мы начинаем исследовать их**.** Когда мы подходим ближе и с полным вниманием и деликатностью прикасаемся**,** обоняем и рассматриваем их**,** постепенно открываются наши влечения и отвращения**.** Мы начинаем видеть**,** какие стратегии и представления использует эго для возведения этих стен**:** какие объяснения мы себе придумываем**,** что нас привлекает и отталкивает**.** Мы начинаем с интересом наблюдать за всем**,** что происходит с нами и вокруг**,** не давая никаких оценок**,** ничего не определяя как правильное и неправильное**,** а просто объективно наблюдая**,** насколько это возможно**.** Однако не следует относиться к этому исследованию слишком серьёзно**:** не будьте слишком строги к себе**,** смотрите на всё с юмором**.** Постепенно**,** с практикой**,** вы будете становиться всё более открытым и восприимчивым**,** и тогда медленно**,** очень медленно**,** трещины в стенах начнут расширяться**,** пока бодхичитта не заструится полноводным потоком**.**

В практике открытия бодхичитты мы опираемся на учение о трёх демонах материализма**.** Для того**,** чтобы отгородиться от текучего и непредсказуемого мира и создать иллюзию безопасности**,** мы используем три способа**,** или три стратегии**.** Учение о трёх демонах помогает лучше понять стратегии эго**,** яснее увидеть**,** как в поисках спокойствия и удобства мы прибегаем к уловкам**,** которые еш**;**е больше усиливают наши страхи**.**

Первый из трёх демонов материализма **—** демон формы**.** Проявляется он**,** когда мы ищем опору во внешних материальных предметах**.** Понаблюдайте за своими способами избегания**:** что я делаю**,** когда испытываю тревогу или депрессию**,** когда мне скучно или одиноко**?** Отправляюсь по магазинам**?** Употребляю алкоголь**,** ем**?** Взбадриваю себя наркотиками**,** сексом**,** ищу приключений**?** Или же отправляюсь на природу**,** погружаюсь в мир возвышенной книги**?** Или убиваю время телефонными звонками**,** сижу **«**в интернете**»** или у телевизора**?** Некоторые из этих методов откровенно опасны**,** другие забавны**,** третьи даже благотворны**.** Но проблема состоит в том**,** что любую деятельность и любое вещёство**,** какими бы полезными они ни были**,** можно использовать для ухода от неизвестности**.** Когда мы впадаем в зависимость от формы**,** то порождаем причины и условия для усиления наших страданий**.** Как бы мы ни старались**,** всё это не приносит длительного удовлетворения**,** а те чувства**,** которых мы пытались избежать**,** становятся только сильнее**.**

Чтобы лучше понять**,** каким образом власть формы причиняет боль**,** традиционно используется аналогия с мышью**,** которая попадает в мышеловку**,** потому что не может удержаться**,** чтобы не съесть сыр**,** Далай Лама предлагает интересный вариант этой аналогии**.** Когда он был маленьким мальчиком и жил в Тибете**,** то пытался ловить мышей**.** Он не собирался их убивать**,** просто ему было интересно перехитрить их**.** Однако ему так и не удалось поймать ни одной**,** и он пришёл к выводу**,** что мыши в Тибете умнее**,** чем все остальные**.** Зато они показали ему пример просветлённого поведения**;** он понял**,** что**,** в отличие от большинства из нас**,** эти мыши усвоили важный урок**:** самое лучшее**,** что они могут для себя сделать**,** **—** это отказаться от сиюминутного удовольствия ради длительного **—** от сыра ради продолжения жизни**.** И он призывает нас к тому же**.**

Как правило**,** попадая в ловушки**,** мы не пытаемся разобраться в том**,** что происходит**,** исследовать стратегии своего эго**.** Мы просто слепо хватаемся за что-то привычное**,** что приносило облегчение в прошлом**,** и потом удивляемся**,** почему не получаем удовлетворения**.** Практика бод-хичитты основана на наблюдении**:** мы учимся доброжелательно и без суждений наблюдать за тем**,** что с нами происходит**.** Анализируя разрушительные механизмы**,** мы прекращаем причинять себе боль такими образом**.**

Второй демон материализма **—** демон речи**.** Он проявляется**,** когда мы с помощью всевозможных убеждений создаём иллюзию знания истинной природы реальности**.** Любые **«**-измы**»** **—** политические**,** экологические**,** философские**,** духовные **—** могут быть использованы с этой целью**.** Хорошим примером действия этого демона является так называемая **«**политическая правота**»:** уверенные в собственной правоте**,** мы становимся нетерпимы к мнению других**.**

Понаблюдайте за собой**:** как я реагирую**,** когда кто-то оспаривает мои политические взгляды или не соглашается с моим отношением к гомосексуальности**,** к правам женщин или к охране окружающей среды**?** Как я веду себя**,** когда кто-то не одобряет моего отношения к курению и употреблению алкоголя**?** Что я делаю**,** когда другие не разделяют моей религиозной веры**?**

Новые практикующие**,** как правило**,** с готовностью принимают буддийское учение и практики медитации**,** быстро начинают чувствовать себя частью новой группы**,** обретают новое видение**.** Но важный вопрос состоит в том**,** как они относятся к тем**,** кто видит мир по-другому**?** Отвергнут ли они другого человека только потому**,** что он не верит в карму**?**

Проблема не в самих верованиях и убеждениях**,** а в том**,** как мы начинаем их использовать**,** чтобы обрести опору**,** чтобы почувствовать себя правым**,** а другого человека неправым**,** чтобы избежать чувства неуверенности из-за непонимания того**,** что происходит**.** Я вспоминаю одного человека**,** с которым я была знакома в 19бО-х годах**.** Он страстно любил бороться с несправедливостью**.** Когда конфликт разрешался**,** он начинал скучать**,** воодушевляясь лишь с появлением нового повода для возмущения**.**

Мой друг-буддист Джарвиш Джей Мастере**,** отбывающий пожизненное заключение**,** в своей книге **«**Поиск свободы**»** рассказывает историю о том**,** что происходит**,** когда мы оказываемся одержимы демоном речи**,**

Однажды вечером**,** сидя на своей койке**,** он читал книгу**,** как вдруг его сосед Омар закричал**:** **«**Эй**,** Джарвиш**,** включи скорее седьмой канал**!»** Джарвиш включил телевизор**,** *но у* него было только изображение**,** без звука**;** на экране он увидел разъярённых людей**,** машущих руками**.** Ничего не понимая**,** он спросил**:** **«**Омар**,** что там происходит**?»,** и сосед объяснил**:** **«**Это ку-клукс-клан**,** они кричат**,** что во всём виноваты чёрные и евреи**».**

Несколько минут спустя Омар опять закричал**:** **«**Эй**,** посмотри-ка**,** что там творится**!»** Джарвиш посмотрел на экран и увидел большую группу демонстрантов с плакатами**;** их арестовывали**.** Он сказал**:** **«**Глядя на этих людей**,** я могу сказать только одно **—** они чем-то сильно разгневаны**.** Что там такое**?»** Омар ответил**:** **«**Это защитники окружающей среды**,** Джарвиш**,** они требуют прекратить вырубку лесов**,** истребление котиков и прочее**.** Видишь вон ту женщину**,** которая кричит в микрофон**?** **«**

Через десять минут Омар позвал опять**:** **«**Джарвиш**,** Джарвиш**!** Ты ещё смотришь**?** Видишь**,** что происходит**?»** Джарвиш посмотрел и увидел людей в чёрных костюмах**,** которые яростно о чём-то спорили**.** Он спросил**:** **«**Ну**,** а у них какие проблемы**?»,** и Омар объяснил**:** **«**Это президент и сенаторы Соединённых Штатов**;** прямо в прямом эфире они обвиняют друг друга в развале экономики**».**

И тогда Джарвиш сказал**;** **«**Знаешь**,** Омар**,** я узнал сегодня кое-что интересное**.** Эти люди одеты по-разному**,** в форму ку-клукс-клана**,** **«**зелёных**»** или в дорогие деловые костюмы**,** но у всех одинаковые разгневанные лица**».**

Одержимость демоном речи может начаться с невинной попытки объяснить другому человеку свои убеждения**.** Но когда нас охватывает **«**праведное**»** негодование**,** это уже верный признак того**,** что мы зашли слишком далеко**,** что убеждения стали нашим препятствием **—** ещё одним способом возведения стен**.**

Третий демон **—** демон ума **—** использует самую тонкую и изощрённую стратегию**.** Он вступает в игру**,** когда мы пытаемся избежать дискомфорта и беспокойства с помощью изменённых состояний сознания**.** Для этого можно использовать наркотики**,** занятия спортом**,** духовные практики**,** влюбляться**.** Способов достижения изменённых состояний сознания много**,** и очень часто они вызывают зависимость**;** уходя от обычной действительности**,** мы получаем такое большое удовольствие**,** что нам хочется снова и снова возвращаться к этому опыту**.** Многие люди**,** только начиная заниматься медитацией**,** часто думают**,** что с практикой смогут подняться над всеми страдания повседневной жизни**.** И бывают крайне разочарованы**,** когда узнают**,** что им придётся погрузиться в самые глубины человеческого опыта**,** научиться быть открытыми и восприимчивыми как к блаженству**,** так и к скуке**.**

У некоторых людей изменённые состояния сознания могут возникать спонтанно**.** Недавно одна моя знакомая-адвокат рассказала о таком опыте**:** она стояла на перекрёстке**,** ожидая**,** когда загорится зелёный свет**,** как вдруг её тело необыкновенно расширилось и стало огромным**,** как вселенная**.** Инстинктивно женщина чувствовала**,** что составляет единое целое со всем миром**,** **—** на этот счёт у неё не было никаких сомнений**.** Теперь она точно знала**,** что не отделена от остального мира**,** как считала раньше**.**

Конечно**,** это разрушило все её прежние представления**.** Она пришла в ужас от того**,** что мы делаем со своей жизнью**,** тратя столько времени и усилий на защиту личной территории**;** ей стало понятно**,** почему в мире столько войн и насилия**.** Но возникла другая проблема**:** женщина привязалась к пережитому опыту**,** и ей хотелось вернуть его**.** Обычное восприятие больше её не устраивало**:** она страдала от того**,** что не была в контакте со своими чувствами**,** ей казалось**,** что если она не сможет постоянно находиться в изменённом состоянии сознания**,** то просто умрёт**.**

В шестидесятые годы я знала некоторых людей**,** которые каждый день принимали ЛСД**,** надеясь**,** что смогут постоянно находиться в изменённом состоянии сознания**.** В результате они просто разрушили свой мозг**.** Я также знаю многих мужчин и женщин**,** которые зависимы от любви**:** подобно Дон-Жуану**,** они не могут выносить**,** когда их влюблённость проходит **—** они тут же начинают искать новый объект**.**

Изменённые состояния сознания могут открыть истину**,** показать**,** над чем и почему следует работать**,** однако они не являются таким уж большим достижением**.** Если мы не сможем интегрировать их в повседневную жизнь**,** они станут для нас лишь ещё одним препятствием**.** Испытав необычный опыт**,** мы должны двигаться дальше**,** учиться жить и взаимодействовать с другими людьми**.** Тогда даже самые глубокие и значимые прозрения начнут проникать в нашу жизнь**.** Великий тибетский йог двенадцатого века Миларепа говорил своему ученику Гампопе**,** когда тот рассказывал о своих необычных переживаниях**:** **«**Это не хорошо и не плохо**.** Продолжай медитировать**».** Сами по себе изменённые состояния сознания не представляют никакой проблемы**,** вся беда в том**,** что мы к ним привязываемся**.** После подъёмов всегда следуют спады**,** поэтому**,** когда мы отдаёмся во власть дьявола ума**,** нас неизбежно ждут разочарования**.**

У каждого человека есть свой набор приёмов**,** с помощью которых он уклоняется от жизни как таковой**.** Вот вкратце учение о трёх дьяволах материализма**,** учение**,** которое проявляется в существовании каждого из нас**.** Постоянно прибегая к этим приёмам**,** мы утрачиваем способность испытывать тонкие и удивительные переживания**,** доступные в самые обычные моменты**,** и упускаем возможность соединения с бодхичиттой**.**

Если мы не будем уходить от неизвестности и неопределённости повседневной жизни**,** мы сможем войти в контакт с бодхичиттой**.** Это естественная сила**,** которая неудержимо стремится к проявлению**,** и как только мы прекращаем блокировать её своими эго-стратегиями**,** освежающий источник бодхичитты начинает пробиваться наружу**.** Мы можем засыпать этот источник**,** преградить ему путь**,** но как только возникнет малейшая брешь**,** бодхичитта тут же выйдет на поверхность**,** подобно тому**,** как трава пробивается через асфальт**,** когда в нём появляются трещины**.**

3

# Природа реальности

*Когда мы начинаем видеть****,*** *что* ***«****вчера****»*** *было*

*вчера****,*** *а* ***«****сегодня****»******—*** *уже другой день****,***

*совершенно новый и отличный от вчерашнего****,***

*мы обретаем новое отношение к жизни****.***

*Природа реальности такова****,*** *что каждый час****,***

*каждую минуту происходят изменения****.*** *Когда*

*мы перестаём их осознавать****,*** *мы перестаём*

*замечать новое в жизни****.***

*Дзигар Конгтрул РИНПОЧЕ*

Будда учил**,** что человеческий опыт характеризуется тремя основными качествами**:** *непостоянствам****,*** *нереальностью эго и страданием****,*** *пли неудовлетворённостью****.***Согласно его учению жизнь любого человека обусловливается этими качествами**,** и осознание этого факта помогает нам расслабиться и принимать жизнь такой**,** как она есть**.** Сначала это учение показалось мне слишком академичным и далёким от жизни**.** Но когда я стала наблюдать за тем**,** что происходит с моим телом и умом**,** отношение изменилось**.** На собственном опыте я начала видеть**,** что нет ничего неизменного и статичного**.** Моё настроение постоянно меняется**,** подобно погоде**.** Мысли и эмоции бесконтрольно следуют друг за другом**,** и я не могу остановить их поток Покой сменяется движением**,** а движение снова покоем**.** Даже самая неотступная физическая боль начинает меняться**,** то усиливаясь**,** то ослабевая**,** когда я наблюдаю за ней**.**

Я благодарна Будде**,** что он раскрыл нам этот важный секрет**:** то**,** против чего мы боремся всю свою жизнь**,** на самом деле является нормальным**,** естественным человеческим опытом**.** В жизни постоянно чередуются подъёмы и спады**;** люди и ситуации непредсказуемы**,** так же как и всё остальное в мире**.** Мы страдаем от того**,** что не такие**,** какими хотели бы быть**,** **—** святые**,** грешники**,** победители**,** любовники**.** Я глубоко благодарна**,** что нашёлся человек**,** который увидел истину и показал её нам**:** не всё в этой жизни поддаётся контролю**,** и в этом нет нашей личной вины**.**

Текучесть и динамичность**,** мимолётность и непостоянство составляют первую**,** основную характеристику существования**.** Это естественное положение вещёй**.** Всё находится в непрерывном развитии**.** Всё живое и неживое **—** каждое дерево**,** травинка**,** каждое животное**,** насекомое**,** человек**,** каждый дом **—** всё постоянно меняется**,** каждый миг Чтобы знать это**,** не нужно быть мистиком или физиком**.** Но почему-то на уровне личного опыта мы сопротивляемся этому основополагающему факту**.** Жизнь не всегда идёт так**,** как нам хочется**:** мы переживаем то успехи**,** то неудачи**,** и нам это не нравится**.**

В один период жизни мне пришлось менять одновременно работу и дом**.** Я чувствовала себя очень неуверенно и незащищённо**.** Я рассказала о своих трудностях Трунгпа Ринпоче**,** надеясь**,** что он поможет мне совершить этот переход и пройти через все изменения**.** Но он невозмутимо посмотрел на меня и сказал**:** **«**Мы все постоянно совершаем переход**»,** и затем добавил**:** **«**Если будешь относиться к этому спокойно**,** никаких проблем не будет**».**

Мы знаем**,** что всё в этом мире непостоянно**,** что всё когда-то кончится**.** Однако**,** понимая это умом**,** на эмоциональном уровне мы этого не желаем принять**.** Нам хочется постоянства**,** и в глубине души мы надеемся на постоянство**;** мы склонны искать безопасности и верим**,** что можем её найти**.** Непостоянство пугает нас и приводит в отчаяние**.** Мы развиваем бурную деятельность**,** чтобы защититься от неопределённости**,** тратим массу энергии**,** пытаясь предотвратить изменения и смерть**.** Нам не нравится**,** что теле меняется и мы стареем**;** нас пугают морщинки на лице и увядающая кожа**.** Мы применяем всевозможные оздоровительные препараты**,** как будто действительно верим**,** что неким чудесным образом сможем обойти закон непостоянства**.**

Учение Будды призывает нас отказаться от этого ограничивающего способа существования и всецело признать истину**,** что всё меняется**.** Это не означает видеть всё в чёрном цвете**,** просто мы начнём понимать**,** что мы не единственные**,** кто не способен контролировать происходящее**.** Таким образом**,** мы освобождаемся от иллюзии**,** что кому-то удаётся избежать непостоянства**.**

Вторым признаком существования является нереальность эго**.** Человек так же непостоянен как всё остальное**.** Каждая клетка нашего тела непрерывно меняется**.** Мысли и эмоции появляются и исчезают**.** На чём мы основываем свои оценки**,** когда думаем**,** что мы достойны или безнадёжны**?** На этом мимолётном мгновении**?** На вчерашнем успехе или неудаче**?** Мы держимся за фиксированное представление о том**,** кто мы есть**,** и тем самым ограничиваем себя**.** В этом мире нет ничего фиксированного**,** ничего статичного**.** И только от нашего отношения к закону непостоянства зависит**,** станет он для нас источником свободы или беспрестанного страха и тревог**;** будет в нашей жизни приумножаться радость или страдание**.** Это очень важный вопрос**.**

Отсутствие эго иногда называют **«**не-я**»,** что может привести к неправильному пониманию**.** Это не значит**,** что мы исчезаем или уничтожаем вою индивидуальность**.** Один ученик как-то спросил**:** **«**Не становится ли человек безликим**,** когда у него исчезает эго**?»** Нет**,** это вовсе не так**.** Будда говорил**,** что представление о себе как об обособленном и неизменном существе сильно ограничивает человека**.** Участвуя в драме жизни**,** не следует так серьёзно относиться к собственной роли**.** Вся проблема состоит в том**,** что мы слишком всерьёз себя воспринимаем**,** считаем себя чрезмерно значимыми**.** Нам кажется**,** что мы умнее других**,** мы занимаемся самооправданием**,** говоря**,** что нам всё мешает**,** на нас все клевещут**,** Чувство собственной важности сильно ограничивает мир**,** сводя его до личных предпочтений и антипатий**,** так что**,** в конце концов**,** человеку становится смертельно скучно с самим собой и своим окружением**.** Мы никогда не бываем удовлетворены**.**

В этой ситуации у нас есть две альтернативные возможности**:** разрушить старые убеждения или оставаться с ними**;** продолжать верить в свою фиксированную идею реальности или пересмотреть её**.** Будда считал**,** что самое достойное применение человеческой жизни **—** научиться быть открытым и любознательным**,** отказавшись от каких бы то ни было представлений и убеждений**.**

Для того**,** чтобы пробудить бодхичитту**,** необходимо развивать гибкость ума**.** Отсутствие эго **—** это**,** по существу**,** просто гибкая самоидентификация**,** которая проявляется в жизни в таких качествах как любознательность**,** адаптивность**,** чувство юмора**,** лёгкость и игривость**.** Это способность смиряться с незнанием и непониманием**,** даже с незнанием самого себя или других людей**.**

Одному старику сообщили**,** что его сын погиб на войне**.** Безутешный отец заперся в доме**,** отказываясь от какой-либо поддержки и участия**.** Однако на четвертую неделю сын вернулся домой живой и невредимый**.** Увидев его**,** жители деревни очень обрадовались и были так растроганы**,** что даже плакали от счастья и пошли вместе с ним к дому отца**.** Сын постучал в дверь и сказал**.**- **«**Отец**,** я вернулся**».** Но старик не отозвался**.** Тогда люди закричали**:** **«**Твой сын здесь**,** он жив**».** Но отец не подошёл к двери**.** **«**Оставьте меня в покое**,** **—** сказал он**,** **—** не мешайте моему горю**!** Я знаю**,** что мой' сын ушёл навсегда**,** вы меня не обманете**».**

То же происходит и с нами**:** мы держимся за свои идеи и представления**,** и это нас ослепляет**.** А когда другая реальность стучится в нашу дверь**,** мы не можем её принять**.**

Задайте себе вопрос**:** **«**Как я намерен провести свою жизнь**?** Предпочитаю и дальше бороться с неопределённостью или хочу научиться отпускать**?** Предпочитаю упрямо держаться за свои идеи **«**я такой**,** а ты такой**»** или хочу выйти за ограничения своего ума**?** Готов ли я идти путём воина**,** чтобы восстановить свою естественную гибкость и свободу и помогать в этом другим**?»** Если вы выберете этот путь**,** перед вами начнут открываться безграничные возможности**.**

Учение о нереальности эго указывает на динамичность и изменчивость нашей природы**.** Мы никогда не воспринимали своё тело точно так же**,** как сейчас**.** И никогда не будем обдумывать те же самые мысли**,** которые проносятся в голове в данный момент**,** хотя они и кажутся повторяющимися**.** **«**Но это же прекрасно**!»** **—** скажете вы**.** Однако обычно это не кажется нам прекрасным**;** напротив**,** это нас пугает**,** и мы пытаемся найти хоть какую-то опору**.** Будда показал альтернативный подход**:** на самом деле**,** мы не ограничены никакими отождествлениями**,** ни позитивными**,** ни негативными**,** ни в том смысле**,** как другие воспринимают нас**,** ни в том смысле**,** как мы воспринимаем себя**.** Каждый момент совершенно уникален**,** каждый момент неизвестен и нов**.** Для того**,** кто идёт путём воина**,** отсутствие эго становится источником радости**,** а не страха**.**

Третьим признаком существования является страдание**,** или неудовлетворённость**.** Судзуки Роши говорит**,** что**,** только проходя через непрерывную череду приятных и неприятных ситуаций**,** человек обретает истинную силу**.** Когда мы понимаем**,** что боль и страдания неизбежны**,** и живём**,** исходя из этого понимания**,** мы создаём основу и условия для своего счастья**.**

Другими словами**,** мы страдаем тогда**,** когда сопротивляемся величественному и неоспоримому закону непостоянства и смерти**.** Мы страдаем не из-за того**,** что мы плохие или заслуживаем наказания**,** а из-за своего трагического непонимания основных принципов бытия**.**

Во-первых**,** мы не понимаем того**,** что постоянно меняющееся не может быть постижимым и предсказуемым**.** С самого момента рождения мы стремимся к определённости и безопасности**,** и это стремление руководит всеми нашими помыслами**,** действиями и словами**.** Мы подобны людям в тонущей лодке**,** которые пытаются удержаться на воде**.** Динамичный**,** энергичный и естественный поток вселенной неприемлем для обычного ума**,** поэтому мы создаём всевозможные предубеждения и зависимости**,** чтобы обрести какую-то опору**.** Мы страдаем просто потому**,** что переменчивое ошибочно принимаем за постоянное**.**

Во-вторых**,** мы ведём себя так**,** как будто представляем собой неизменную**,** фиксированную личность и отделены от всего остального мира**,** в то время как на самом деле никакого эго не существует**.** Мы стремимся быть Кем-то с большой буквы**.** В надежде обрести устойчивость и безопасность**,** определяем себя как достойных или недостойных**,** сильных или слабых**.** Мы тратим массу времени**,** превознося или принижая себя**,** чтобы затем удовлетворённо сказать**:** да**,** это я**.** Изначальную открытую природу своего существа**,** чудо и неожиданность каждого мгновения мы превращаем в статичное**,** неизменное **«**я**».**

В-третьих**,** мы ищем счастье не там**,** где нужно**.** Будда говорил**,** что мы **«**ошибочно принимаем страдание за счастье**»,** подобно мотыльку**,** который летит к пламени свечи и сгорает**.** Мы знаем**,** что не только мотыльки разрушают себя ради получения временного удовольствия**.** В поисках счастья мы ведём себя подобно алкоголику**,** который пьёт**,** чтобы избавиться от депрессии**,** но после выпивки погружается в ещё больший мрак**;** или подобно наркоману**,** который колется**,** чтобы снять ломку**,** и после каждого укола страдает ещё больше**.**

Одна моя подруга**,** которой постоянно приходится сидеть на диетах**,** как-то сказала**,** что нам было бы гораздо легче следовать этому учению**,** если бы наши пристрастия не приносили временного облегчения**.** Мы испытываем короткое удовольствие и хотим повторить его снова**.** Так возникают зависимости **—** одни относительно безобидные**,** другие смертельно опасные **—** которые всё дальше затягивают нас в сети страдания**.**

Со временем мы становимся совершенно неспособны выносить даже малейшее неудобство или дискомфорт**.** Мы привыкаем использовать какие-то средства**,** чтобы ослабить напряжённость момента**.** В результате даже самые незначительные колебания энергии **—** смутное беспокойство**,** предчувствие**,** что случится что-то плохое **—** ведут нас к зависимостям**,** Так мы пытаемся сделать жизнь предсказуемой**.** Ошибочно надеясь получить счастье средствами**,** которые на самом деле ведут к страданию**,** мы снова и снова прибегаем к привычным способам удовлетворения**,** всё больше усиливая свою неудовлетворённость**.** Этот порочный круг Будда назвал сансарой[[3]](#footnote-3)**.**

Когда мне становится трудно принимать факт всеобщего непостоянства**,** нереальности эго и неизбежности страдания**,** я вспоминаю воодушевляющие слова Трунгпа Ринпоче**,** что **«**нет лекарства от жары или холода**».** Нет лекарства от жизни**.**

Учение о трёх свойствах существования побуждает нас прекратить борьбу с естественным ходом вещёй**.** Мы можем перестать причинять страдания себе и другим**,** пытаясь избежать чередования удовольствий и боли**,** и просто расслабиться**,** принимая жизнь такой**,** какая она есть**.**

4

# Научиться присутствовать

*Практика медитации приносит благо****,*** *она*

*способна прекратить все войны****,*** *как внутри нас****,***

*так и во внешнем мире****.***

*Чогьям Трунгпа РИНПОЧЕ*

Следует признать**,** что у человека как биологического вида очень низкая толерантность к дискомфорту**.** Научиться присутствовать в своей уязвимости **—** новый для нас опыт**,** и помочь в этом может сидячая медитация**.** Сидячая медитация**,** также называемая практикой внимательности-осознавания**,** составляет основу пути культивирования бодхичитты**,** пути воина-бодхисаттвы**.**

Сидячая медитация развивает качества любящей доброты и сострадания**,** родственные бодхичитте**.** Она помогает прийти в больший контакт со своими мыслями**,** эмоциями и телом**.** Это метод**,** позволяющий культивировать безусловное дружелюбие по отношению к себе и устраняющий завесу безразличия**,** отгораживающую нас от страданий других людей**.** Это средство**,** с помощью которого мы можем научиться быть по-настоящему любящими**.**

Постепенно в процессе медитации мы начинаем замечать**,** что в нашем внутреннем диалоге появляются промежутки**:** в непрерывном разговоре с самим собой внезапно возникает пауза**,** как будто мы пробуждаемся ото сна**.** И обнаруживаем**,** что можем спокойно пребывать в этой пустоте**,** в этой ясности и чистом осознавании**,** уже существующих в нашем уме**.** Мы переживаем моменты присутствия**,** исполненные простоты**,** открытости и покоя**.**

Возвращение к непосредственному опыту ведёт к раскрытию бодхичитты**.** Просто присутствуя**,** мы всё больше расслабляемся в открытом пространстве своего существа**.** Мы как бы уходим из мира фантазий и обнаруживаем простую истину**.**

Однако в том**,** что сидячая медитация приведёт к такому результату**,** нет никакой гарантии**.** Можно практиковать многие годы без каких-либо изменений**.** Медитация даже может стать средством укрепления наших ложных убеждений**:** мы можем верить**,** что она защитит нас от дискомфорта**,** **«**исправит**»** нас**,** избавит от страхов**,** поможет реализовать надежды**.** Это происходит**,** когда мы неправильно понимаем цель этой практики**.**

Действительно**,** зачем нам медитировать**?** Зачем тратить время**,** оставаясь наедине с самим собой**?** Это вопрос**,** который следует задать себе с самого начала**.**

Прежде всего**,** важно понять**,** что суть медитация не в том**,** чтобы испытывать приятные переживания**.** При таком подходе мы неизбежно обречены на неудачу**:** каждый раз**,** медитируя**,** мы будем думать**,** что делаем что-то неправильно**,** потому что даже самый опытный практикующий во время медитации испытывает психологический или физический дискомфорт**.** На самом деле**,** медитация заключается просто в восприятии себя таким**,** какой ты есть**,** со всей твоей мудростью и безумством**.** Такое полное принятие себя**,** честное и открытое признание того**,** какой ты есть**,** называется майтри[[4]](#footnote-4)**.**

Пытаться изменить себя бесполезно**,** поскольку это подразумевает борьбу и самоотвержение**.** А отвержение себя **—** это**,** пожалуй**,** наш основной механизм**,** который блокирует бодхичитту**.**

Но тогда возникает разумный вопрос**:** если не пытаться изменить свою сущность**,** значит**,** до конца жизни оставаться зависимым от эмоций**,** от гнева**?** Любые попытки изменить себя бесполезны**,** потому что тогда мы сопротивляемся собственной энергии**;** любое самоусовершенствование может дать только временные результаты**.** Устойчивая же трансформация происходит лишь в том случае**,** когда мы относимся к себе как к источнику мудрости и сострадания**.** Как сказал буддийский мастер восьмого века Шантидэва**,** мы подобны слепому человеку**,** который нашёл драгоценный камень в куче мусора**.** Именно то**,** что нам хочется выкинуть**,** что кажется нам отвратительным и пугающим**,** скрывает в себе тепло и ясность бодхичитты**.**

Только когда мы расслабляемся и начинаем полностью принимать себя**,** медитация превращается в трансформативный процесс**.** Только относясь к себе без критики**,** доброжелательно и искренне**,** мы можем освободиться от разрушительных привычек**.** Без майтри отказ от старых привязанностей превращается в насилие**.** Это важно понять**.**

Практикуя медитацию**,** мы развиваем четыре качества майтри**:** непоколебимость**,** ясное видение**,** переживание негативных эмоций и присутствие в настоящем моменте**.** Эти качества важны не только для сидячей медитации**,** но также для всех остальных практик культивирования бодхичитты и для решения повседневных жизненных ситуаций**.**

*Непоколебимость****.***Во время медитации мы укрепляем внутреннюю непоколебимость**.** Что бы нас ни одолевало **—** боли в теле**,** безумные мысли или эмоции**,** скука или сонливость **—** к любому своему опыту мы относимся с терпимостью**.** Как бы нам ни хотелось вскочить и убежать из комнаты**,** мы не делаем этого**.** Мы просто обозначаем возникший импульс как мысль**,** не давая никаких оценок**.** Это отнюдь не легко**,** поскольку человек склонен уходить от неприятных переживаний**.**

Чтобы развить в себе непоколебимость**,** необходимо медитировать каждый день**,** хотя бы понемногу**.** При любых обстоятельствах**,** здоровы мы или больны**,** в хорошем настроении или подавлены**,** легко нам даётся медитация или нет**,** мы должны сидеть и медитировать**.** Со временем мы поймём**,** что смысл медитации не в том**,** чтобы делать её правильно или достичь какого-то определённого состояния**,** а в том**,** чтобы свидетельствовать самого себя**.** Пока мы не осознаем свои саморазрушительные паттерны и не посмотрим на них с сострадательным пониманием**,** мы не сможет от них освободиться**.**

Один из аспектов непоколебимости **—** способность присутствовать в своём теле**.** Поскольку медитация фокусируется главным образом на работе с умом**,** мы легко забываем о теле**.** Садясь медитировать**,** важно в первую очередь прийти в контакт со своим телом**,** осознавая всё**,** что с ним происходит**.** В течение нескольких минут**,** начиная от макушки головы**,** охватите вниманием всё своё тело**,** каждую его часть**.** Столкнувшись с болью или напряжением в каком-то участке**,** сделайте три-четыре вдоха и выдоха**,** удерживая внимание на этой области**.** Дойдя до стоп**,** можно остановиться или пройтись по телу ещё раз**,** теперь снизу вверх**.** Затем в процессе медитации можно раз или два снова вернуться к осознанию тела**,** быстро направив внимание на то**,** что происходит в данный момент**.** Вы сидите**,** слышите звуки**,** ощущаете запахи**,** видите образы**,** испытываете боль**,** вдыхаете и выдыхаете**.** К осознанию тела можно обратиться в любой момент**,** когда вы захотите**,** а потом снова вернуться к основной практике**.**

Практикуя медитацию**,** мы начинаем видеть присущее нам беспокойство**.** Иногда мы встаём и прекращаем медитацию**.** Иногда продолжаем сидеть**,** но наше тело возится и ёрзает**,** а ум блуждает где-то вдалеке**.** Это бывает настолько неприятно**,** что становится невыносимо сидеть на месте**.** Но при этом мы узнаём не только что-то о *себе****,***а в целом о человеческой природе**.** Мы все привыкли находить опору и успокоение в воображаемом мире воспоминаний**,** фантазий и планов**.** На самом деле нам не хочется присутствовать в настоящем моменте**,** переживать свой непосредственный опыт**.** Нам это не нравится**.** В такие моменты может помочь только мягкость и чувство юмора**.**

Основное правило в данной практике **—** присутствовать**...** присутствовать**...** просто присутствовать**.** Практика медитации аналогична дрессировке собаки**.** Если мы начнём бить собаку**,** конечно**,** она будет послушной**,** но при этом очень скованной и боязливой**.** И покорно выполняя наши команды**:** **«**Стоять**!»,** **«**Сидеть**!»,** **«**Ко мне**!»,** станет невротичной и нерешительной**.** Если же обучать собаку**,** используя мягкость и доброту**,** мы получим находчивое и уверенное животное**,** которое не растеряется в любой непредсказуемой и сложной ситуации**.**

Итак**,** каждый раз**,** замечая**,** что вы отвлеклись**,** мягко побуждайте себя вернуться и просто присутствовать**.** Возникло беспокойство**?** Присутствуй**!** Крутятся мысли в голове**?** Присутствуй**!** Одолевают страхи или отвращение**?** Присутствуй**!** Болят колени и спина**?** Присутствуй**!** Интересно**,** что сегодня на обед**?** Присутствуй**!** Что я вообще здесь делаю**?** Присутствуй**!** Я больше не могу выносить этого ни одной минуты**!** Присутствуй**!** Так мы развиваем непоколебимость**.**

*Ясное видение****.***Через какой-то период практики обычно начинает казаться**,** что мы скорее регрессируем**,** чем прогрессируем**.** **«**До того**,** как я начал медитировать**,** я был относительно спокойным**;** а теперь**,** мне кажется**,** беспокоюсь постоянно**».** **«**Раньше я никогда не испытывал гнева**,** а теперь он возникает по любому поводу**».** Нам может казаться**,** что медитация разрушает нашу жизнь**,** но на самом деле это лишь признак того**,** что мы начинаем яснее видеть**.** Практикуя изо дня в день**,** из года в год**,** мы постепенно перестаём обманывать себя**.** Ясное видение **—** это честность по отношению к самому себе**.**

Поэт Джек Керуак**,** решив как-то отправиться в уединённый ритрит[[5]](#footnote-5) в надежде получить духовное прозрение**,** написал своему другу**.** **«**Если там**,** на вершине Одиночества**,** мне не откроется видение**,** тогда я не Уильям Блейк**».** Однако позже он отметил**,** что встреча с обнажённой истиной оказалась не такой лёгкой**.** **«**Тогда**,** в июне**,** я думал**,** что**,** поднявшись на вершину**...** когда все уйдут**...** я встречусь лицом к лицу с Богом**,** или с Татхагатой **(**Буддой**),** и мне сразу же откроется смысл всего существования и всего страдания**...** но вместо этого я встретился лишь с самим собой **—** без алкоголя**,** без наркотиков**,** без возможности паясничать **—** лицом к лицу с этим ненавистным**,** отвратительным существом… собой**».**

Медитация требует большого терпения и май-три**.** Если процесс раскрытия ясного видения не основывается на сострадании к себе**,** он неизбежно приведёт к агрессии в отношении себя**.** Чтобы успокоить свой ум**,** быть способным работать со своими эмоциями и присутствовать**,** необходимо безграничное сострадание к себе**.**

Технически практика медитации заключается в следующем**:** мы садимся в определённую позу на подушку или на стул и пытаемся просто присутствовать**,** сосредотачивая внимание на дыхании**,** на выдохе**.** Когда ум начинает блуждать**,** мы мягко и без осуждения говорим себе**,** что это **«**мышление**»,** и опять возвращаемся к дыханию**.** Так мы учимся присутствовать в настоящем моменте**,** в **«**здесь и сейчас**».** Постепенно**,** с практикой**,** неведение и замутнённость сознания начинают трансформироваться в ясное видение**.** Слово **«**мышление**»** становится для нас кодовым**,** означающим**,** что мы видим **«**то**,** что есть**»,** как ясность**,** так и замутнённость**.** Мы не пытаемся избавиться от мыслей**,** мы просто начинаем ясно видеть все свои защитные механизмы**,** желания и ожидания**,** негативные представления о себе**.** Но мы также начинаем видеть собственную доброту**,** храбрость и мудрость**.**

Регулярно практикуя технику внимательности-осознавания**,** мы уже больше не можем скрываться от самого себя**.** Мы ясно видим стены**,** которыми окружили себя**,** защищаясь от непосредственного опыта**.** И хотя эти стены по-прежнему ассоциируются для нас с безопасностью и удобством**,** мы уже начинаем чувствовать**,** как сильно они нас ограничивают**.** Это ощущение замкнутого пространства очень важно**,** поскольку оно побуждает выйти за пределы своего маленького знакомого мира**,** расширить его**;** и у нас возникает желание разрушить стены между собой и другими людьми**.**

*Переживание негативных эмоций****.***Многие практикующие неправильно понимают смысл медитации**,** пытаясь с её помощью уклоняться от неприятных эмоций**.** Они используют слово **«**мышление**»** для того**,** чтобы отвергать собственную негативность**.** Сколько бы нам ни говорили**,** что нужно быть открытыми всему**,** что происходит**,** мы часто склонны использовать медитацию для подавления**.** Однако истинная трансформация возможна только в том случае**,** когда мы день за днём**,** год за годом продолжаем встречаться со своими негативными эмоциями**,** не осуждая и не оправдывая собственный опыт**,**

Трунгпа Ринпоче определяет эмоцию как комбинацию самосущей энергии и мыслей**.** Без нашего внутреннего диалога эмоции не могут проявиться**.** Когда во время медитации возникает гнев**,** мы**,** согласно инструкции**,** называем свои мысли **«**мышлением**»** и отпускаем их**.** Однако за этими мыслями скрывается ещё кое-что **—** живая**,** пульсирующая энергия**.** В этой скрытой энергии нет ничего плохого или опасного**,** и наша задача заключается в том**,** чтобы просто присутствовать в ней**,** проживая её непосредственно**,** так**,** как она есть**.**

Существуют техники**,** в которых нужно намеренно активизировать свои эмоции**,** думая о человеке или ситуации**,** которые когда-то пробудили в вас гнев**,** похоть или страх**,** а затем отпускать мысли и взаимодействовать с чистой энергией**,** спрашивая себя**:** **«**Кто я без этих мыслей**?»** Практика медитации более проста**,** но**,** на мой взгляд**,** не менее эффективна**.** Когда неприятные эмоции возникают спонтанно**,** мы отпускаем стоящую за ними историю и остаемся наедине с энергией**.** Это чистый чувственный опыт**,** а не вербальное объяснение того**,** что происходит**.** Мы реально ощущаем энергию в собственном теле**.** Когда нам удаётся просто оставаться с этой энергией**,** никак её не выражая и не подавляя**,** она начинает пробуждать нас**.** Практикующие часто спрашивают**:** **«**Я постоянно засыпаю во время медитации**,** что мне делать**?»** Есть много средств от сонливости**,** но мой совет таков**:** **«**Переживайте свой гнев**!»**

Человеку не свойственно оставаться со своей энергией**.** Как правило**,** он стремится избавиться от неприятных эмоций через выражение или подавление**.** Например**,** когда нами овладевает гнев**,** мы кричим или прибегаем к физической активности**.** Но проявление гнева обычно чередуется с переживанием чувства стыда или вины**.** Мы настолько привыкаем к подобному способу выведения энергии**,** что автоматически повторяем одни и те же модели поведения снова и снова**,** продолжая**,** таким образом**,** поддерживать и укреплять свои негативные эмоции**.**

Много лет тому назад на одной вечеринке я увидела**,** как мой друг страстно обнимает другую женщину**.** Мы были в доме одной моей подруги**,** у которой была великолепная коллекция керамики**.** Охваченная яростью**,** я начала искать**,** что бы бросить на пол**.** Однако всё**,** что я хватала**,** мне приходилось ставить обратно**,** потому что эти вещицы стоили не меньше десяти тысяч долларов каждая**.** Я была совершенно взбешена и не могла найти выхода своей ярости**!** Я не могла избавиться от собственной энергии**.** Абсурдность этой ситуации мгновенно рассеяла всю мою ярость**.** Я вышла на улицу и начала смеяться**,** подняв лицо к небу**,** пока мой смех не перешёл в плач**.**

В буддизме ваджраяны говорится**,** что эмоциям присуща изначальная мудрость**.** Таким образом**,** когда мы боремся со своей энергией**,** мы отвергаем в себе источник мудрости**.** Гнев**,** свободный от фиксаций**,** **—** это не что иное**,** как ясное видение**.** Гордость**,** ни к чему не привязанная**,** переживается как невозмутимость**.** Энергия страсти**,** свободная от зацепок**,** представляет собой мудрость широкого видения**.**

В практике бодхичитты мы также работаем с чистой энергией эмоций**.** Обычно усиление эмоций вызывает у нас страх**,** Этот страх всегда присутствует в нашей жизни**.** Во время сидячей медитации мы отбрасываем все словесные рассуждения и погружаемся непосредственно в эмоции и страх**.** Так мы учимся открывать своё сердце собственной энергии**;** учимся переживать пугающие нас эмоции**.**

*Присутствие в настоящем моменте****.***Ещё одно качество**,** которое мы развиваем в процессе медитации**,** **—** это способность присутствовать в настоящем моменте**.** Каждую секунду**,** каждое мгновение мы осознанно делаем этот выбор **—** быть **«**здесь и сейчас**».** Присутствуя в своём теле и разуме в данный момент**,** мы проявляем внимание к себе**,** к другим существам и к миру**.** Это качество внимательности является непосредственным выражением нашей способности любить**.**

Обращение к настоящему моменту требует некоторого усилия**,** однако это усилие не должно быть чрезмерным**.** Мы лишь слегка **«**соприкасаемся и отпускаем**».** Например**,** мы соприкасаемся со своими мыслями**,** определяем их как **«**мышление**»** и затем отпускаем**.** Это неагрессивный способ быть **«**здесь и сейчас**»,** отсутствие борьбы**.**

Некоторые мысли могут быть настолько привлекательны**,** что нам не хочется их отпускать**.** Нам гораздо интереснее смотреть это внутреннее кино**,** чем возвращаться к настоящему моменту**.** Мир фантазий бывает очень соблазнителен**,** поэтому**,** чтобы разрушить привычные паттерны**,** мы должны научиться прикладывать **«**мягкое**»** усилие**,** другими словами**,** культивировать сострадание к себе**.**

Практика медитации ведёт нас к майтри и безусловной открытости**.** Когда мы ничему не сопротивляемся**,** а спокойно соприкасаемся со своими мыслями и затем отпускаем их**,** мы начинаем видеть**,** что наша изначальная энергия ***—***любящая**,** здоровая и освежающая и что нашей истинной природой является бодхичитта**,** а не беспокойство и смятение**.**

5

# Заповеди воина, или наставления для воспитания ума

*Практикуй наставления во всех делах****.***

*Из наставлений АТИШИ для воспитания ума*

Учение бодхичитты было принесено в Тибет из Индии в одиннадцатом веке Атишей Дипанкарой**.** Особое внимание он уделял так называемому учению лоджонг**,** или практике воспитания ума**.** Это учение до сих пор представляет для нас интерес**,** поскольку показывает**,** как можно сложные жизненные обстоятельства превратить в путь просветления**.** То**,** что нам больше всего не нравится в жизни**,** в практиках Атиши является **«**пищей**»** для воспитания ума**.** То**,** что мы воспринимаем как самое большое препятствие**,** **—** гнев**,** обиды**,** напряжение **—** используется в качестве топлива для пробуждения бодхичитты**.**

Некоторое время после смерти Атиши эти учения хранились в секрете и передавались только ближайшим ученикам**.** Однако в двенадцатом веке они вновь обрели широкую известность**,** когда тибетский мастер Геше Чекава изложил их в виде пятидесяти девяти наставлений**,** или заповедей**.** Теперь эти короткие изречения известны как правила лоджонг**,** или наставления Атиши**.** Знание этих наставлений и применение их в своей жизни является одной из наиболее эффективных практик бодхичитты[[6]](#footnote-6)**.**

У Геше Чекава был брат**,** который с недоверием относился к буддийскому учению и всегда доставлял Геше много неприятностей**.** Но когда он узнал**,** что многие больные проказой**,** практикующие с Геше**,** исцелились**,** брат заинтересовался этим учением**.** Прячась за дверью**,** он стал слушать беседы о том**,** как можно трудные жизненные обстоятельства превратить в обретение пути**.** Когда Чекава заметил**,** что его брат стал менее раздражительным**,** более терпимым и тактичным**,** он догадался**,** что тот слушает и применяет на практике учение о воспитании ума**.** Тогда он решил обучать правилам лоджонг более широкую аудиторию **—** если они помогли его брату**,** значит помогут кому угодно**.**

Обычно мы следуем своим импульсам**,** даже не пытаясь изменить привычные модели поведения**.** Разве мы думаем о практике**,** когда нас предали или обидели**?** Как правило**,** нет**.** Но именно в такие моменты наставления Атиши действуют наиболее эффективно**.** Прочитать и запомнить наставления не сложно**,** гораздо сложнее не забывать применять их в жизни**.** Так**,** испытывая раздражение**,** мы можем вспомнить заповедь**:** **«**Всегда медитируй на то**,** что вызвало в тебе обиду**»,** и это удержит нас от привычной реакции **—** желания сказать человеку что-то неприятное**.** Если мы хорошо усвоим эту заповедь**,** она будет спонтанно возникать у нас в голове в нужный момент**,** удерживая от реакций и напоминая**,** что нужно просто присутствовать в своей эмоциональной энергии**.**

Практика воспитания ума ставит перед нами вызов**;** можем ли мы вовремя вспомнить нужное наставление**,** которое вернуло бы нас к настоящему моменту и удержало от привычных реакций**?** Можем ли не **«**сбрасывать**»** возбуждённую эмоциональную энергию**,** а позволить ей трансформировать нас**?** Суть практики наставлений заключается в том**,** чтобы направить внимание воина на непосредственное переживание дискомфорта**.** Она побуждает постоянно задавать себе вопрос**:** **«**Как можно практиковать прямо сейчас**,** в этот неприятный для меня момент**,** и как трансформировать его в путь пробуждения**?»** Каждый день у нас есть масса возможностей задавать себе такой вопрос**.**

Заповедь **«**Практикуй три преодоления**»** даёт конкретные рекомендации**,** как практиковать**,** как прерывать свои привычные реакции**.** Три усилия заключаются в следующем**:**

**(**1**)** признать свой невроз как невроз**,**

**(**2**)** делать что-то другое**,** и

**(**3**)** стремиться постоянно практиковать подобным образом**.**

Осознание своего собственного безумия **—** первый и самый сложный шаг**.** Без сострадательного признания того**,** что мы ходим по замкнутому кругу**,** что мы попали в ловушку**,** нам не освободиться от этого безумия**.** Рекомендация **«**делай что-то другое**»** помогает разрушить старую привычку потворствовать своим эмоциям**.** Следует делать всё что угодно**,** кроме привычного способа реагирования**.** Например**,** отбросить все словесные рассуждения и соединиться с чистой энергией или начать практиковать любую технику**,** описанную в этой книге**.** Подойдёт всё**,** что непривычно для нас**:** можно даже петь**,** или танцевать**,** или бегать вокруг дома **—** любое действие**,** которое не поддерживало бы нашу деструктивную привычку**.** Третье преодоление **—** помнить**,** что для разрушения привычек и пробуждения сердца необходимо практиковать постоянно**,** а не время от времени**.**

Собственно**,** сущность практики всегда заключается в одном и том же**:** вместо слепого следования привычным реакциям мести или самобичевания**,** мы пытаемся останавливать их**,** отбрасывая все словесные рассуждения**.** Тогда мы вступаем в непосредственный контакт с эмоциональной энергией и начинаем переживать её в своём теле**.** Один из способов делать это **—** **«**вдыхать**»** энергию в своё сердце**.** Признавая эмоцию**,** отбрасывая слова и непосредственно переживая энергию**,** мы развиваем сострадание по отношению к себе**.** После этого мы можем сделать следующий шаг**:** осознать**,** что миллионы других людей во всём мире чувствуют то же самое**,** и начать **«**вдыхать**»** эмоцию одновременно за себя и за них**,** желая**,** чтобы все мы освободились от безумия и ограничивающих привычных реакций**.** Признав своё безумие с состраданием**,** мы можем распространить это сострадание на всех**,** кто находится в подобном положении**.** Именно в таком расширении круга сострадания и заключается весь секрет и магическое действие практики бодхичитты**.**

Проблема состоит в том**,** что для пробуждения бодхичитты наиболее ценно то**,** чего мы больше всего стремимся избежать**.** Именно в эмоционально заряженные моменты воин обретает мудрость и сострадание**.** Конечно**,** нам хотелось бы уклониться от подобных моментов**,** а не присутствовать в них**,** вот почему так важны мужество и сострадание к себе**.** Без любящей доброты встреча с болью неизбежно приведёт к борьбе**.**

Когда нас что-то выводит из равновесия**,** полезно вспоминать следующую заповедь**:** **«**Тот**,** кто может практиковать даже в состоянии смятения**,** преуспел в практике**».** Если мы способны практиковать и в тот момент**,** когда испытываем ревность**,** обиду**,** страх или ненависть к себе**,** это служит лучшим показателем успеха**.** Ещё раз напомню**,** что суть практики состоит в том**,** чтобы не поддерживать старых моделей реагирования**,** делать что-то такое**,** что отвлекло бы нас от привычных реакций самооправдания или самообвинения**.** Когда мы просто присутствуем в своей энергии**,** не реагируя и не подавляя**,** наши привычки постепенно начинают слабеть**.**

Привычные модели поведения**,** как правило**,** очень устойчивы и соблазнительны**,** поскольку приносят нам успокоение**.** Одного желания разрушить их бывает недостаточно **—** любой**,** кто пытался бороться с ними**,** знает это**.** Поэтому ключевую роль здесь играет осознанность**.** Осознаём ли мы свои словесные объяснения**,** и насколько сами верим в них**?** Помним ли о практике**,** когда нами овладевают сильные эмоции**?** Способны ли осознавать эмоцию и вдыхать её в сердце за себя и за других людей**?** Если нам хотя бы иногда удаётся вспоминать об этом**,** значит**,** мы практикуем путь воина**.** И даже когда мы не можем практиковать в состоянии аффекта**,** но осознаём это**,** мы всё равно практикуем**.** Сострадательное принятие всего**,** что происходит**,** обладает большой силой**,** и её не следует недооценивать**.**

Когда мы испытываем замешательство**,** сомневаемся в своих словах или действиях**,** не можем понять**,** что хорошо**,** а что плохо**,** нам может помочь заповедь**:** **«**Из двух свидетелей всегда слушай главного**».** Из двух свидетелей **—** вы и другой человек **—** только вы знаете всю истину о себе**.**

Иногда обратная связь**,** которую мы получаем от внешнего мира**,** помогает увидеть своё неведение**,** свои **«**белые пятна**».** Особенно следует прислушиваться к чужим мнениям**,** когда они сильно нас задевают**.** И всё же**,** в конечном итоге**,** только мы сами знаем**,** что происходит в нашем уме или сердце**.** Только мы слышим свой внутренний голос и знаем**,** на что мы способны в данный момент**.**

В процессе практики мы начинаем видеть то**,** чего раньше не осознавали**.** Во-первых**,** нам становится очевидно**,** насколько редко мы можем спокойно присутствовать в настоящем моменте**.** Мы изыскиваем всевозможные способы**,** лишь бы избежать текущей ситуации**,** особенно**,** если она кажется нам угрожающей**.** И мы также видим свою твердую убеждённость в том**,** что если бы мы могли всё делать правильно**,** мы жили бы в безопасности и комфорте до конца своих дней**.**

Я выросла в пятидесятые годы**,** и какое-то время всерьёз думала**,** что в телешоу нам показывают пример типичной**,** нормальной семьи**.** Там все ладили между собой**,** никто не напивался**,** никто не впадал в ярость**,** не было никакого безобразия**.** Каждый**,** кто смотрел в то время телевизор**,** наверное**,** думал**,** что только его семья является исключением**.** Так многие годы истина оставалась скрытой за этой американской мечтой**.**

Практикуя**,** мы начинаем различать**,** где реальность**,** а где наши фантазии**.** Чем с большим вниманием относимся мы к своему опыту**,** тем яснее начинаем видеть**,** когда мы ожесточаемся**,** когда закрываемся**.** Замечаем ли мы**,** что принижаем самих себя**?** Понимаем**,** почему иногда нам хочется наброситься на другого человека**?** Стараемся ли не вступать постоянно на один и тот же путь саморазрушения**?** Осознаём ли**,** что не мы одни испытываем такие страдания**?** Хотим ли**,** чтобы все существа**,** и мы в том числе**,** перестали сеять семена боли и страданий**?** Только **«**главный свидетель**»** знает ответы на эти вопросы**.**

Нельзя ожидать**,** что каждый раз нам удастся останавливать свои привычные реакции**.** Но если это будет происходить всё чаще и чаще**,** значит**,** практика бодхичитты проникает в нас всё глубже**.** И наше желание помочь не только себе**,** но и всем чувствующим существам**,** начнёт постепенно расти**.**

Итак**,** во всех жизненных ситуациях**,** а не только когда у вас всё хорошо или**,** наоборот**,** всё плохо**,** практикуйте наставления Атиши**.** Но помните**:** **«**Не старайтесь быть первым**»,** **«**Не ожидайте никаких результатов**»** и **«**Не ждите одобрения и похвалы**»!**

**6**

# Четыре безграничных качества

*Пусть все чувствующие существа будут*

*счастливы и познают причину счастья****.***

*Пусть мы освободимся от страданий и от*

*причины страданий****.***

*Пусть мы соединимся с источником*

*безграничной радости****,*** *не знающей горя****.***

*Пусть мы достигнем состояния полной*

*невозмутимости****,*** *свободной от страсти****,***

*агрессии и предубеждений****.***

*Сутра четырёх безграничных состояний*

Всё зависит от нас**:** мы можем потратить всю жизнь на взращивание своих обид и желаний**,** а можем исследовать путь воина**,** путь воспитания восприимчивости и мужества**.** Большинство людей постоянно продолжает укреплять свои негативные привычки**,** сея семена страданий**.** Практика бодхичитты учит нас сеять семена счастья и благополучия**.** Особенно эффективна в этом отношении практика четырёх безграничных качеств**.**- любящей доброты**,** сострадания**,** радости и невозмутимости**.**

В этой практике мы начинаем с того**,** что нам ближе всего**:** формируем желание**,** чтобы мы и близкие нам люди были счастливы и освободились от страданий**,** и затем постепенно расширяем круг этого желания**.** То есть мы начинаем со своего текущего состояния**,** с желания**,** которое кажется нам искренним и естественным**.** Мы определяем границы своего опыта в отношении четырёх безграничных качеств**,** то**,** в отношении чего уже испытываем любовь**,** сострадание**,** радость и невозмутимость**:** это может быть любовь к музыке**,** сострадание к детям**,** способность радоваться при получении хороших известий**,** покой и уравновешенность в кругу друзей**.** Каким бы незначительным ни казался наш опыт**,** мы начинаем именно с него**,** он не должен быть каким-то грандиозным**.**

Культивируя эти четыре безграничных качества**,** мы начинаем осознавать свой текущий опыт**,** понимать**,** в каком состоянии находятся наши сердце и ум в данный момент**.** Мы начинаем замечать**,** когда переживаем любовь и сострадание**,** радость и уравновешенность**,** а также их противоположности**.** Начинаем чувствовать**,** когда одно из этих качеств заблокировано**,** а когда проявляется свободно**.** Мы никогда не пытаемся убедить себя**,** что чувствуем то**,** чего на самом деле не чувствуем**.** В этой практике важно осознавать свой реальный опыт**.** Наблюдая**,** как мы закрываемся и как открываемся**,** мы пробуждаем свой безграничный потенциал**.**

Хотя мы начинаем практику с желания освободить от страданий себя и близких нам людей**,** может показаться**,** что это желание недостаточно искренне**.** Однако если мы честны с собой**,** это побуждение всё равно будет способствовать раскрытию бодхичитты**.** Мы точно знаем свои чувства**,** но формируем желание**,** которое позволяет нам выйти за границы своих кажущихся возможностей**.** И потом мы идём ещё дальше**:** обращаем свои добрые пожелания **«**безразличным**»** людям и к тем**,** кто нам не нравится**.**

Когда мы говорим**:** **«**Пусть этот человек**,** который выводит меня из себя**,** будет счастлив и освободится от страданий**»,** нам это может казаться притворством**.** Возможно**,** на самом деле мы его ненавидим**.** Эта практика подобна тренировке**,** во время которой мы **«**тренируем**»** своё сердце**,** расширяя его возможности**.** И нет ничего удивительного**,** если мы встретим сопротивление и увидим**,** что у нас есть определённые ограничения**:** с одними людьми мы можем быть открытыми**,** с другими нет**.** Мы начнём видеть свою просветлённость**,** равно как и безумие**.** Мы начнём на собственном опыте постигать то**,** что открывалось каждому**,** кто шёл по этому пути**:** все мы обладаем богатым потенциалом**,** представляющим собой парадоксальное сочетание мудрости и неврозов**.**

Эта практика**,** основанная на формировании пожеланий**,** отличается от метода аффирмаций[[7]](#footnote-7)**.** Когда мы повторяем аффирмацию **—** например**,** **«**я сострадательный и храбрый**»** **—** мы как бы пытаемся скрыть от себя своё истинное чувство неполноценности**.** В практике четырёх безграничных качеств мы не пытаемся ни в чём себя убедить**.** Мы просто выражаем готовность открыть своё сердце и встретиться со своими страхами**.** Практика формирования пожеланий помогает делать это во всё более сложных и напряжённых отношениях**.**

Признавая любовь**,** сострадание**,** радость и невозмутимость**,** которые мы испытываем в данный момент**,** и поддерживая их постоянной практикой**,** мы создаём условия для дальнейшего расширения этих качеств**.** Пробуждение четырёх безграничных качеств даёт нам безграничную силу**:** эти качества сами по себе обладают способностью разрушать бесполезные привычки**,** растворять фиксации и защиты**.** Мы не заставляем *себя* быть хорошими**;** видя своё безразличие или агрессию**,** мы не принуждаем себя к раскаянию**.** Практика формирования пожеланий учит нас принимать любой свой опыт**,** каким бы он ни был**.** Мы начинаем различать**,** когда наш ум открыт**,** а когда закрыт**,** и постепенно развиваем осознанность и доброту **—** качества**,** необходимые для того**,** чтобы помогать другим людям**.** Благодаря этой практике мы раскрываем в себе источник любви**,** сострадания**,** радости и невозмутимости**,** обладающий безграничным потенциалом расширения**.**

7

# Любящая доброта

*Мир между государствами должен*

*основываться на прочном фундаменте любви*

*между гражданами****.***

*Махатма ГАНДИ*

Наши индивидуальные попытки жить мирно никогда бесследно не проходят**.** Возможно**,** для спасения нашей планеты от гибели мы просто должны вместо гнева и агрессии взращивать в себе любовь**.**

Как же развить доброжелательность и уменьшить гнев и предубеждённость**?** Это важный вопрос**.** Традиционно считается**,** что корнем агрессии и страданий является неведение**.** Но чего же мы не ведаем**,** чего не знаем**?** Ограниченные узким видением своих личных интересов**,** мы не осознаём родства с другими людьми**.** Поэтому одна из задач практики воина-бодхисаттвы **—** понять**,** что все мы взаимосвязаны**,** и когда причиняем вред другим**,** также вредим и себе**.** Мы должны увидеть**,** что люди не так уж сильно отличаются от нас самих**,** и научиться раскрывать своё сердце и ум во всё более сложных ситуациях**.**

Главной практикой воина-бодхисаттвы является культивирование майтри**.** В учениях Шамбалы это называется **«**погрузить свой полный страхов ум в колыбель любящей доброты**».** Ещё один образ для описания майтри**,** или любящей доброты**,** **—** птица-мать**,** заботящаяся о птенцах**,** пока они не окрепнут и не покинут гнезда**.** Практикующие иногда спрашивают**:** **«**Но кто я в этой аллегории **—** птица-мать или её птенцы**?»** На самом деле**,** мы и то**,** и другое**:** любящая мать и беспомощные**,** маленькие птенцы**.** Мы легко отождествляемся с птенцами **—** слепые**,** неокрепшие**,** требующие внимания**.** В нас странным образом сочетается то**,** что далеко от совершенства**,** но в то же время глубоко любимо**.** От развития подобного отношения к себе и другим существам зависит наша способность любить**.** Мы проявляем заботу по отношению к себе и другим и пока не оперились**,** и когда становимся более зрелыми и совершенными по меркам этого мира**.**

Практикуя любящую доброту**,** в первую очередь**,** мы учимся быть честными**,** любящими и сострадательными по отношению к себе**.** Вместо самоуничижения мы начинаем культивировать ясное видение и доброту**.** Иногда мы чувствуем себя сильными и добродетельными**,** иногда слабыми и неполноценными**.** Но майтри**,** подобно материнской любви**,** безусловна**.** Как бы мы себя ни ощущали**,** мы можем желать себе быть счастливым**.** Постепенно всё больше осознавая**,** что ведёт к счастью**,** а что **—** к боли и страданию**,** мы учимся думать и действовать таким образом**,** чтобы сеять семена своего будущего благополучия**.** Без любящей доброты по отношению к себе сложно по-настоящему испытывать её к другим людям**.**

Многим задача перейти от агрессии к любящей доброте может показаться невыполнимой**.** Однако мы начинаем с того**,** что нам близко и знакомо**:** первый шаг в практике майтри заключается в том**,** чтобы обнаружить в себе те добрые чувства**,** которые уже есть**.** Мы обращаемся к своему чувству благодарности**,** способности принимать и быть доброжелательным**.** Именно так мы реально соприкасаемся с бодхичиттой**.** Не столь важно**,** где мы её находим**,** в переживании чувства любви или одиночества**,** **—** при желании всегда можно отыскать у себя это **«**чуткое**»,** открытое место**.**

Если быть внимательным**,** даже в проявлении холодной ярости за внешней агрессией можно разглядеть страх**.** За непроницаемой бронёй гнева мы обнаруживаем нечто очень мягкое и болезненное**;** за внешними защитными слоями скрывается ранимость и открытость бодхичитты**.** Но**,** как правило**,** мы не хотим испытывать болезненных чувств и дискомфорта**,** и предпочитаем закрываться**.** Собственно**,** в том**,** что мы закрываемся**,** ничего страшного нет **—** осознание этого факта как раз и является важной частью практики**.** Первым делом в практике любящей доброты мы должны увидеть**,** когда и как мы воздвигаем стены *между* собой и другими людьми**.** И здесь очень важны признание и сострадательное отношение**:** пока мы не поймём**,** без малейшего осуждения**,** что закрываем своё сердце**,** окружаем его защитной бронёй**,** мы не сможем его освободить**.** А пока сердце закрыто**,** любящая доброта бодхичитты не сможет проявиться**,** и наша врождённая способность любить всегда будет натыкаться на препятствие**.**

Таким образом**,** для пробуждения любящей доброты**,** для раскрытия нашей способности испытывать и проявлять любовь могут быть использованы любые отношения**,** как открытые**,** так и закрытые**.**

Формально практика любящей доброты состоит из семи ступеней[[8]](#footnote-8)**.** Начинаем мы с пробуждения любящей доброты по отношению к себе**,** затем распространяем её на близких нам людей**,** друзей**,** **«**безразличных**»** людей**,** тех**,** кто нам неприятен**,** на всех вышеперечисленных вместе**,** и затем на всех существ вообще**.** Так постепенно**,** в своём собственном темпе**,** мы расширяем сферу влияния любящей доброты**.**

Традиционное пожелание**,** которое используется в этой практике**,** таково**:** **«**Пусть все существа **(**в том числе и я**)** будут счастливы и познают причину счастья**».** Я обратила внимание**,** что у многих людей возникают проблемы со словом счастье**;** они говорят**:** **«**Страдание меня многому научило**,** а от счастья одни только проблемы**».** Поэтому они не уверены**,** действительно ли они желают счастья себе и другим**.** Причина может быть в нашем слишком ограниченном представлении о счастье**.**

Чтобы практика оказалась более эффективной**,** иногда бывает лучше выражать пожелание своими словами**.** Так**,** один человек желал себе и всем другим существам полностью реализовать свой внутренний потенциал**.** Некая женщина высказывала пожелание**,** чтобы все мы научились говорить**,** думать и вести себя так**,** чтобы это служило на общее благо**.** Желание ещё одного человека заключалось в том**,** чтобы все существа**,** включая его самого**,** поверили в свою изначальную добродетельную природу**.** Самое главное**,** чтобы пожелание бьшо как можно более искренним**.**

В начале этой практики полезно также вспомнить**,** к кому из людей или животных вы уже испытываете добрые чувства**.** Это может быть чувство благодарности**,** уважения**,** любви**,** нежности **—** подойдёт любое истинно сердечное чувство**.** Можно даже составить список**.**

Традиционно практику рекомендуется начинать с себя**,** однако для некоторых это может быть слишком сложно**.** Важно**,** чтобы в конце концов вы всё-таки включили в круг любящей доброты и себя**,** а с кого начинать **—** не играет такой уж большой роли**.** Суть практики состоит в том**,** чтобы обнаружить в себе искренние добрые чувства и затем начать расширять их**.** Если вы легко открываете сердце любимой собачке или кошке**,** начните с них**,** и только потом переходите к более сложным отношениям**.** Самое главное **—** по-настоящему соприкоснуться со своим **«**чутким**»** местом**,** а не пытаться фальсифицировать какие-то определённые чувства**.** Просто найдите в себе эти добрые чувства и заботливо поддерживайте и взращивайте их**,** даже если они очень хрупки и неустойчивы**.**

Прежде чем приступать к семишаговой практике любящей доброты**,** посидите несколько минут спокойно**.** Затем произнесите пожелание первого шага**:** **«**Пусть я **(**или близкий мне человек**)** будет счастлив и познает причину счастья**»,** или выразите пожелание своими словами**.** Может быть**,** вы захотите сказать**:** **«**Пусть мы научимся быть истинно любящими людьми**».** Или**:** **«**Пусть у нас будет достаточно еды и крыша над головой**».**

Пожелав счастья себе и любимому человеку**,** переходите к другу или подруге**.** Эти отношения немного более сложны**.** Например**,** вы можете в целом хорошо относиться к другу**,** но испытывать ревность**.** Произнесите**:** **«**Пусть Джейн будет счастлива и познает причину счастья**»,** и пошлите ей любящую доброту**.** Каждой стадии уделяйте столько времени**,** сколько вам необходимо**,** и не критикуйте себя**,** когда пожелания кажутся вам неискренними или надуманными**.**

На четвёртом этапе мы учимся посылать любящую доброту **«**безразличному**»** человеку**.** Это должен быть человек**,** с которым мы близко не знакомы**,** но с которым так или иначе сталкиваемся в жизни**,** и не испытываем к нему никаких определённых чувств**.** Мы говорим**:** **«**Пусть продавец **(**или водитель автобуса**,** или женщина**,** которая живёт внизу**,** или нищий на улице**)** будет счастлив и познает причину счастья**»,** и затем без осуждения наблюдаем**,** открыто наше сердце или закрыто**.** Так мы практикуем осознанность в любых ситуациях**,** и когда наши добрые чувства текут свободно**,** и когда они заблокированы**.**

Согласно буддийскому учению**,** все существа когда-то**,** на протяжении многих жизней**,** были нашими матерями**.** В тот или иной период каждый из них жертвовал своим удобством ради нашего благополучия**,** и наоборот**.** Хотя слово **«**мать**»** в наше время не всегда вызывает положительные ассоциации**,** суть данной практики состоит в том**,** чтобы к каждому встречному человеку относиться как к своему возлюбленному**.** Проявляя внимание и признательность к людям на улицах**,** в магазинах**,** в дорожной пробке**,** в аэропорту**,** мы взращиваем свою способность любить**.** Желая счастья другим**,** мы ослабляем стены безразличия и освобождаем своё любящее сердце**.**

Пятый шаг практики майтри заключается в работе со сложными отношениями ***—***с неприятным человеком**,** при встрече с которым мы закрываем своё сердце**.** Так же**,** как на предыдущих ступенях**,** мы формируем пожелание счастья**:** **«**Пусть этот неприятный человек будет счастлив и познает причину счастья**.** Пусть эта женщина**,** которая меня раздражает**,** пробудит в себе бодхичитту**».** Дш1 начала не следует выбирать самые сложные отношения**.** Если мы сразу окунёмся в наиболее травмирующую нас ситуацию**,** это может оказаться слишком тяжело**,** и тогда мы начнём бояться и избегать практики**.** Итак**,** на пятой стадии мы работаем со своими негативными чувствами**,** но не с самыми сильными**.** Это позволит нам обрести веру в свою способность быть открытыми по отношению к неприятным людям**,** и тогда эта способность постепенно будет сама по себе увеличиваться**.**

Сложные отношения наиболее ценны для практики**,** потому что они показывают границы нашей открытости и непредвзятости**.** Неприятные люди неизбежно разоблачают нас**:** благодаря им мы можем со всей ясностью увидеть свои защитные барьеры**.** Как сказал Шантидева**:** **«**Если мы практикуем щедрость**,** и к нам подходит нищий**,** это большое счастье**.** Нищий даёт нам возможность научиться давать**».** Точно так же**,** практикуя терпение и безусловную доброту**,** мы должны радоваться появлению врага**.** Без подобных людей практика была бы невозможной**.**

Когда Атиша собирался идти из Индии в Тибет**,** ему сказали**,** что в Тибете все люди исключительно жизнерадостные и добрые**.** Он испугался**,** что в таком случае его некому будет провоцировать**,** чтобы он мог замечать свои слабые места**.** Поэтому он решил взять с собой самого **«**провоцирующего**»** в своей жизни человека **—** бенгальского мальчика-слугу**.** Этот мальчик так мастерски показывал ему его недостатки**,** как настоящий гуру**.** Но оказалось**,** что необходимости в этом не было **—** в Тибете он нашёл достаточно неприятных людей**.**

Шестая стадия практики называется **«**полное растворение границ**».** Мы визуализируем одновременно себя**,** любимого человека**,** друга**,** **«**безразличного**»** человека и своего **«**бенгальского мальчика**»** и посылаем всем любящую доброту**.** Мы пытаемся пробудить одинаково добрые чувства по отношению к близким людям**,** врагам и **«**безразличным**»** людям**,** и говорим**:** **«**Пусть каждый из нас будет счастлив и познает причину счастья**»,** или выражаем пожелание своими словами**.**

Седьмая и последняя стадия заключается в распространении любящей доброты на всех**.** Мы направляем пожелание счастья настолько далеко**,** насколько можем**.** Начать можно с ближайшего окружения и затем постепенно расширять круг своего внимания до района**,** города**,** страны и**,** наконец**,** целой вселенной**.** **«**Пусть все существа во вселенной будут счастливы и познают причину счастья**»** **—** это равносильно пожеланию мира во всём мире**.**

Каждая стадия данной практики раскрывает наши сердца всё больше**.** Не обязательно сразу выполнять все стадии**,** можно выбрать какую-то одну и практиковать в течение некоторого времени только её**.** Многие практикующие задерживаются на первой стадии неделю и больше**,** снова и снова желая счастья себе самому**.** Можно также упростить практику**,** сократив число стадий**,** например**,** до трёх**:** **«**Пусть я буду счастлив**,** и познаю причину счастья**.** Пусть ты будешь счастлив**,** и познаешь причину счастья**.** Пусть все существа будут счастливы**».**

В завершении практики мы отбрасываем все слова и желания и просто возвращаемся ко вне-концептуальной простоте сидячей медитации**.**

Эта практика предназначена для раскрытия нашей способности любить безусловно**,** без предубеждений и пристрастий**.** Формируя пожелания счастья**,** мы как бы смачиваем семена добра**,** чтобы они могли прорастать**.** Эта практика позволяет нам увидеть свои ограничения**:** нечувствительность**,** неадекватность**,** скептицизм**,** обиды**,** **«**праведное**»** негодование**,** гордыню и всё остальное**.** Мы начинаем видеть свои страхи**,** привязанности и антипатии**.** Пока мы не познаем своих собственных демонов**,** бесполезно думать о проявлении безусловных добрых чувств по отношению к другим людям**.** Таким образом**,** любой наш опыт становится основой для практики любящей доброты**.**

**8**

# Сострадание

*В других традициях демонов изгоняют****,***

*а в нашей* ***—*** *принимают с состраданием****.***

*Мачик ЛАБДРЁН*

Культивирование сострадания**,** так же как и способности любить**,** ведёт к пробуждению бодхичитты**.** Однако сострадание более эмоционально заряжено**,** чем любящая доброта**,** поскольку подразумевает готовность испытывать боль**.** Несомненно**,** на это способен только воин**.**

Йог девятнадцатого века Патрул Ринпоче предложил для пробуждения сострадания визуализировать мучения живых существ**:** животное**,** которое ведут на бойню**;** человека**,** готовящегося к казни**.** А чтобы лучше прочувствовать их мучения**,** он рекомендовал представлять себя на их месте**.** Самая тяжёлая и болезненная визуализация**,** которую он предложил**,** **—** это образ матери**,** лишённой рук**,** которая наблюдает**,** как бурлящая река уносит её ребёнка**.** Глубокое и полное соприкосновение со страданием другого существа так же болезненно**,** как если бы мы оказались на месте этой женщины**.** Большинству из нас страшно даже подумать об этом**.** Практикуя сострадание**,** мы встречаемся со своим страхом боли**.** Эта практика требует мужества**,** потому что мы должны научиться бесстрашно приближаться к тому**,** что нас пугает**.** Секрет здесь заключается в том**,** чтобы**,** несмотря на страх**,** отпустить своё сопротивление и не отстраняться от эмоциональной боли**.**

Думать о существах**,** терпящих мучения**,** может быть слишком тяжело**,** не говоря уже о том**,** чтобы представлять себя на их месте**.** Поэтому мы начинаем с более простого **—** с пожелания**,** чтобы все существа**,** включая нас самих и тех**,** кто нам не нравится**,** освободились от страданий и от причины страданий**.**

В этой практике используется та же семишаговая техника**.** Формируя пожелания**,** мы учимся смягчать свои сердца**,** а также лучше осознавать**,** когда и как мы их ожесточаем**.** Не оправдывая и не осуждая себя**,** мы начинаем постепенно открываться боли и страданиям**.** Это может быть боль**,** возникающая**,** когда мы воздвигаем стены между собой и другими или когда открываем сердце своему горю или горю другого существа**.** Мы учимся на своих успехах и неудачах**:** для развития сострадания важно использовать весь спектр своего жизненного опыта**:** свои страдания и сопереживания**,** свою жестокость и страхи**,** потому что сострадание подразумевает не отношения между **«**раненым**»** и **«**целителем**»,** а отношения между равными**.** Мы не сможем принять темную сторону других людей**,** пока хорошо не узнаем свою**.** Сострадание возможно только тогда**,** когда мы осознаём родство и общность со всеми**.**

Так же**,** как в практике любящей доброты**,** мы начинаем с того состояния**,** в котором находимся в данное время**,** а затем постепенно расширяем свои возможности**.** Первым делом следует определить**,** насколько мы сейчас чувствительны к страданию**.** Для этого можно составить список тех**,** кто вызывает в нас истинное сострадание**.** Кого бы мы в него ни включили **—** внука**,** брата**,** друга**,** который боится умирать**,** людей**,** которых мы видели в новостях или о которых читали в книге **—** это не так важно**,** суть в том**,** чтобы соприкоснуться с истинным состраданием в самом себе**.**

Практика сострадания начинается с нескольких минут молчаливой сидячей медитации**.** Затем следуют семь пожеланий**.** Начинать**,** как и прежде**,** следует с себя**:** **«**Пусть я освобожусь от страданий и от причины страданий**».** Чтобы пожелание стало более искренним**,** можно использовать свои слова**,** важно**,** чтобы оно не было слишком сентиментальным или надуманным**.** Мастер Тик Нат Хан предложил такой вариант**:** **«**Пусть со мной не случается ничего плохого**.** Пусть я освобожусь от гнева**,** <**...**> страха и беспокойства**.** Пусть я избегну безразличия и крайностей влечения и отвращения**.** Пусть я не стану жертвой самообмана**».**

На второй стадии переходим к составленному нами списку**:** **«**Пусть лабораторные животные не подвергаются страданиям**.** Пусть мой племянник освободится от героиновой зависимости**.** Пусть мой дедушка**,** который живёт в доме для престарелых**,** не чувствует себя одиноко**».** Наша задача не в том**,** чтобы отдаться на волю чувствам**,** а просто прийти в контакт с истинным состраданием**.**

На третьей стадии мы визуализируем друга и желаем**,** чтобы он освободился от страданий**.** Как и раньше**,** пожелание можно выразить в традиционной форме или своими словами**,** например**:** **«**Пусть Джек не таит злобу на своего брата**.** Пусть Мария освободится от мучающей её физической боли**».** После этого переходим на более высокий уровень**,** направляя пожелания **«**безразличным**»** и неприятным нам людям**.**

Четвёртая стадия в данной практике представляет особый интерес**.** Многим практикующим оказывается очень трудно проникнуться состраданием к **«**безразличным**»,** незнакомым им людям**.** Неожиданно мы обнаруживаем**,** сколь ко многим равнодушны**,** особенно**,** если живём в большом городе**:** каждый день проходим мимо и совершенно не замечаем тысячи людей**.** Именно поэтому я считаю четвертую стадию наиболее важной**.** Когда**,** встречая на улице прохожих**,** мы желаем им освободиться от страданий**,** они оказываются в поле нашего внимания**,** и тогда наши границы начинают растворяться**.** Глядя с состраданием на незнакомых людей**,** мы постепенно освобождаемся от тюрьмы безразличия и изоляции**.**

На пятой стадии**,** обращаясь с сострадательным пожеланием к неприятному человеку**,** мы начинаем яснее видеть свои предубеждения и антипатии**.** Нам может казаться совершенно невозможным относиться с состраданием к человеку**,** который нам неприятен**,** или которого мы боимся**.** Нам сложно искренне желать ему избавиться от страданий**.** В таком случае полезно вспомнить**,** что когда мы закрываем сердце по отношению к другому человеку**,** мы в первую очередь причиняем вред себе**.** Когда мы потворствуем своим привычкам страха**,** гнева и жалости к себе**,** они разрастаются ещё больше**.** Самое лучшее и сострадательное**,** что мы можем сделать**,** это перестать их поддерживать**.** Вместо обычной реакции отстранения и отгораживания**,** мы можем сделать нечто неожиданное **—** с состраданием пожелать неприятному человеку освободиться от страданий**.** Можно представить себе лицо этого человека и произнесите его имя**,** если это поможет**,** а затем сказать**:** **«**Пусть этот человек**,** который мне неприятен**,** освободится от страданий и от причины страданий**».** Вы заметите**,** как ваш страх начнёт таять**.** Когда мы проявляем такое сострадание**,** в нас начинает пробуждаться способность слышать плач всего мира**.**

Задача шестой стадии **—** одновременно посылать сострадательное пожелание себе**,** любимому человеку**,** другу**,** **«**безразличному**»** человеку и врагу**.** Так мы учимся освобождаться от разделяющих нас мнений и предубеждений**.** Мы произносим вслух пожелание**,** чтобы все мы в равной степени освободились от страданий и от причины страданий**,** и затем распространяем это пожелание всё дальше и дальше**,** в конце концов желая**,** чтобы все существа без исключения освободились от страданий и от причины страданий**,** чтобы все избавились от своих предубеждений**.**

Практика сострадания помогает глубже понять причину страданий**.** Мы желаем не только уменьшить внешние их проявления**,** но также суметь изменить свой образ мышления и поведения**,** чтобы более не порождать неведения и безумия**.** Мы стремимся освободиться от своих пристрастий и предубеждений и разрушить миф о том**,** что мы разделены**.**

Считается**,** что изначально все существа предрасположены к пробуждению и сближению друг с другом и что эту естественную склонность можно усиливать и развивать**.** Именно этим мы и занимаемся**,** формируя пожелания**.** Но если эту врождённую склонность не поддерживать**,** она затухает**.** Бодхичитта подобна дрожжам**:** она также никогда не утрачивает своей потенциальной силы**.** Когда мы её увлажняем и согреваем своим состраданием**,** она возрастает**,** но когда мы держим её в морозильной камере**,** ничего не происходит**.**

На мой взгляд**,** эффективнее всего практиковать сострадательные пожелания в самой гуще повседневной жизни**,** в соприкосновении с парадоксальной**,** непредсказуемой действительностью**.** В этом случае мы не только работаем с пожеланиями**,** но и начинаем действовать**,** то есть культивируем бодхичитту одновременно на двух уровнях **—** намерения и деяния**.** Тогда наша практика больше приближается к реальным страданиям**,** с которым мы постоянно сталкиваемся в жизни**.**

Например**,** стоя в очереди**,** я замечаю впереди себя подростка**,** который вызывающе себя ведёт**,** и желаю**:** **«**Пусть он освободится от страдания и от причины страдания**».** Поднимаясь в лифте с незнакомой женщиной**,** обращаю внимание на её обувь**,** руки**,** выражение лица и размышляю о том**,** что она**,** наверное**,** так же**,** как и я**,** хочет избежать неприятностей**;** так же**,** как у меня**,** у неё есть свои тревоги**.** Наши надежды и страхи**,** боль и удовольствия объединяют нас**.** Так я практикую в любых ситуациях**:** за завтраком**,** в медитационном зале**,** в кабинете у зубного врача**.**

Практикуя непосредственно в жизненных ситуациях**,** я уже не чувствую себя такой отделённой от других людей**.** Когда я читаю в газете о том**,** что кто-то пострадал в аварии**,** я не перехожу равнодушно к следующей статье**,** а пытаюсь почувствовать сострадание к этому человеку и его семье**,** как если бы он был моим лучшим другом**.** Ещё более сложная задача **—** отнестись с состраданием к человеку**,** который жесток по отношению к другим**.**

Практика четырёх безграничных качеств учит нас не закрываться**,** видеть свои предубеждения и не поддерживать их**,** В результате этой практики мы постепенно обретем способность выходить за пределы своего страха боли**.** И тогда обретаем способность сопереживать страданиям всего мира**,** дарить любовь и сострадание**,** радость и спокойствие любому существу без исключения**.**

Одна моя наставница как-то сказала**,** что единственный способ навсегда обрести счастье **—** это выйти из своего кокона**.** А когда я спросила**,** как сделать счастливыми других**,** она ответила**;** **«**Точно таким же способом**».** Вот почему я практикую четыре безграничных качества**:** лучшая возможность помочь себе **—** с любовью и заботой относиться к другим**.** Эта практика **—** мощный инструмент**,** разрушающий барьеры**,** которые поддерживают и укрепляют не только наше собственное страдание**,** но и страдания всех живых существ**.**

**9**

# Тонглен

*В радости и горе все равны****,***

*Поэтому заботься обо всех****,*** *как о себе самом****.***

*ШАНТИДЕВА*

Тонглен**,** или взаимообмен с другими существами**,** **—** это ещё одна практика бодхичитты**,** служащая для активизации любящей доброты и сострадания**.** Буквально слово **«**тонглен**»** в тибетском языке означает **«**давать и получать**».** Этот термин подразумевает готовность принимать в себя боль и страдания всех существ **(**в том числе и свои**)** и посылать всем счастье**.** Практика тонглен входит в учение бодхичитты**,** которое Атиша принёс в Тибет**.**

Существует много способов практиковать тонглен**,** но суть практики всегда одна**:** сначала мы вдыхаем в себя все болезненное и нежелательное**,** с искренним желанием**,** чтобы мы и другие существа освободились от страданий**,** отбрасывая при этом все словесные объяснения и переживая чистую энергию**,** полностью открываясь всему**,** что возникает**.** И затем**,** выдыхая**,** посылаем всем существам освобождение от боли и пожелание счастья**.**

Если нам удаётся хотя бы недолго находиться в контакте с неприятной энергией**,** мы постепенно перестаём её бояться**.** Тогда**,** видя страдающего человека**,** мы уже не отстраняемся и можем без страха вдыхать его боль и посылать ему облегчение**.**

Практика тонглен состоит из четырёх ступеней**.** Первая ступень **—** короткий момент тишины или открытости**,** момент безусловной бодхичитты**.** Вторая ступень заключается в визуализации и работе с энергиями закрытого и открытого пространства**.** Третья стадия является основной**:** мы вдыхаем то**,** что нежелательно для нас**,** и выдыхаем чувство облегчения**.** На четвёртой стадии расширяем крут своего сострадания**,** включая в него всех**,** кто испытывает подобные переживания**.** Третью и четвертую стадии при желании можно объединять**,** вдыхая и выдыхая одновременно для себя и для других**.**

Итак**,** первая ступень тонглен **—** момент открытости**,** или безусловной бодхичитты**.** Хотя эта ступень очень важна**,** её сложно объяснить**.** Она имеет отношение к буддийскому понятию шуньяты**,** что часто переводится как **«**пустота**»,** **«**пустотность**»** или **«**безграничность**».** Переживая шуньяту на эмоциональном уровне**,** мы чувствуем себя настолько большими**,** что можем вместить всё и не видим нигде никаких препятствий**.** Когда мы расслабляем ум и перестаём бороться**,** эмоции просто проходят через нас**,** не фиксируясь и не разрастаясь**.**

По существу**,** переживание пустоты или безграничности равнозначно осознанию живого**,** динамичного качества фундаментальной жизненной энергии**.** Когда у нас есть это осознание**,** мы позволяем энергии появляться**,** существовать какое-то время и затем уходить**.** Эта энергия текуча**,** неудержима**,** постоянно находится в движении**.**

И наша практика**,** прежде всего**,** заключается в том**,** чтобы начать замечать**,** как мы блокируем и замораживаем энергию в теле и уме**,** и затем научиться расслабляться и открываться этой энергии без каких-либо интерпретаций и суждений**.**

Первый проблеск пустоты служит нам напоминанием о том**,** что мы в любой момент можем освободиться от своих фиксированных идей и соединиться с чем-то большим**,** свободным и неограниченным**.** Затем**,** когда на следующей ступени мы вдыхаем энергию закрытого пространства и нежелательных чувств**,** мы вдыхаем её именно в эту огромную пустоту**,** бескрайнюю**,** как ясное голубое небо**.** А затем посылаем вовне пожелание**,** чтобы все могли наслаждаться свободой открытого**,** подвижного ума**.** Чем больше мы практикуем**,** тем легче получаем доступ к этому безграничному пространству**,** пока**,** в конце концов**,** не осознаём**,** что уже пробудились**.**

Многие из нас не имеют ни малейшего представления об этом проблеске безграничности**.** Со мной это впервые произошло очень просто и естественно**.** В зале**,** где мы медитировали**,** громко гудел большой вентилятор**.** Звук был таким монотонным**,** что через какое-то время я перестала его замечать**.** Но вдруг внезапно вентилятор выключили**,** и возник промежуток**,** открытое пространство тишины**.** Таким было моё первое знакомство с шуньятой**!**

Чтобы пережить проблеск пустоты**,** можно визуализировать бескрайний океан или безоблачное голубое небо **—** подойдёт любой образ**,** передающий качество безграничности**.** В групповой практике часто используется гонг Звук гонга сам по себе вызывает переживание открытого ума**,** но это переживание длится только до тех пор**,** пока не смолкнет гонг Мы не можем долго удерживать подобный опыт**,** лишь соприкасаемся с ним и возвращаемся обратно**.**

На второй ступени тонглен мы вдыхаем качество закрытого пространства **—** плотное**,** тяжёлое и горячее**.** Эту энергию можно визуализировать как угольную пыль или жёлто-коричневый туман**.** И затем выдыхаем качество открытого пространства **—** лёгкое**,** свежее и прохладное**.** При этом можно визуализировать лунный свет**,** солнечные блики на воде или радугу**.**

Вдыхать энергию следует всеми порами тела**,** а не только через нос и рот**,** и продолжать до тех пор**,** пока образ не синхронизируется с дыханием и не станет достаточно ясным**.** Дыхание может быть несколько глубже**,** чем обычно**,** но главное**,** чтобы вдох и выдох были одинаковой продолжительности**.**

Часто**,** однако**,** либо вдох**,** либо выдох получается длиннее**.** Иногда нам не хочется прекращать лёгкость и свежесть выдоха и переходить к плотности**,** тяжести и жару вдоха**,** и тогда выдох получается долгим и щедрым**,** а вдох коротким и скудным**.** Или**,** наоборот**,** нам бывает легко взаимодействовать с замкнутым пространством на вдохе**,** но на выдохе нечего послать вовне**;** тогда выдох почти отсутствует**,** В этом случае полезно напомнить себе**,** что мы посылаем вовне не то**,** что принадлежит лично нам**,** а просто открываем пространство**,** которое всегда есть**,** и делимся им**.**

Третья ступень заключается во взаимообмене с определённым человеком**.** Мы вдыхаем боль этого человека и посылаем ему облегчение**.** Начинать рекомендуется с тех людей**,** которые спонтанно вызывают в нас чувство сострадания**,** можно**,** например**,** выбрать кого-то из списка**.** Вдыхая**,** мы представляем**,** как наше сердце широко открывается**,** чтобы принять боль**,** а с выдохом посылаем другому человеку своё мужество и открытость**.** Мы не привязываемся к этому переживанию**,** думая**:** **«**Наконец-то я почувствовал какое-то облегчение**,** я хочу сохранить его**»** **—** нет**,** мы делимся им**.** Итак**,** на вдохе мы открываемся и принимаем всё нежелательное**,** а на выдохе всё отпускаем и открываемся ещё больше**.** Так**,** вдыхая и выдыхая**,** мы разрушаем старую привычку отстраняться от боли и цепляться за приятное**.**

В некоторых хосписах для больных СПИДом пациентов учат практиковать тонглен для других больных СПИДом**.** Это позволяет им соединиться со всеми людьми**,** находящимися в таком же положении**,** как они**,** и легче справиться с своим чувством стыда**,** страхом и изоляцией**.** Работники хосписа тоже практикуют тонглен**,** создавая атмосферу открытости и принятия**,** так**,** чтобы пациенты**,** опираясь на их мужество и вдохновение**,** могли освободиться от страха**.**

Практика тонглен**,** выполняемая для другого человека**,** разрушает наши ограниченные личные ориентиры**,** узость ума**,** которая как раз и является источником боли и страданий**.** Освобождаясь от фиксации на самом себе и начиная заботиться о других**,** мы соединяемся с **«**чутким местом**»,** с бодхичиттой**.** Именно для этого и предназначена практика тонглен**.** Практикуйте каждый раз**,** когда кто-то страдает **—** вы сами или кто-то другой **—** и вскоре уже невозможно будет различить**,** для кого вы на самом деле практикуете**,** для себя или для другого человека**;** это различие постепенно начнёт исчезать**.**

Например**,** вы хотите помочь своей больной матери и начинаете практиковать тонглен**.** Но внезапно поднимаются ваши собственные негативные эмоции **—** страх**,** гнев**,** чувство вины **—** и мешают искреннему взаимообмену**.** Тогда вы можете переключить внимание и начать вдыхать свои болезненные чувства**,** используя личную боль для соединения с другим человеком**,** который так же**,** как вы**,** замкнут и напуган**.** Открывая своё сердце подавленным эмоциям**,** вы очищаете общую атмосферу и тем самым помогаете своей матери**.**

Иногда у нас возникают трудности с тем**,** что посылать на выдохе**.** Можно посылать что-то общее**,** например**,** открытость и облегчение**,** или любящую доброту**,** или что-то конкретное**,** например**,** букет цветов**.** Одна моя знакомая практиковала тонглен для больного шизофренией отца**.** Со вдохом и с пожеланием того**,** чтобы отец освободился от страданий**,** у неё не было никаких проблем**.** Но на выдохе она оказывалась в замешательстве**,** потому что не знала**,** что могло бы ему помочь**.** В конце концов**,** она решила посылать отцу чашку крепкого кофе **—** одно из его любимых лакомств**.** Что бы вы ни придумали**,** главное**,** чтобы это работало**.**

Хотя наша задача открываться всему**,** что возникает**,** важно не требовать от себя слишком много**.** Стремясь быть открытыми настоящему моменту**,** нужно понимать**,** что для нас это пока ещё не всегда возможно**.** Главное верить**,** что если мы будем практиковать тонглен в той мере**,** в какой можем сейчас**,** наша способность испытывать сострадание будет постепенно возрастать**.**

Практикуя тонглен для определённого человека**,** следует всегда завершать практику четвёртой ступенью**,** распространяя сострадание на всех**,** кто находится в такой же ситуации**.** Например**,** если мы практикуем тонглен для сестры**,** у которой умер муж**,** мы можем затем вдыхать страдания всех людей**,** оплакивающих потерю близких**,** и посылать им облегчение**.** Практикуя для ребёнка**,** с которым плохо обращаются**,** мы можем вдыхать и выдыхать для всех запуганных и незащищённых детей и даже ещё шире **—** для всех существ**,** живущих в страхе**.** Работая со своей собственной болью**,** вдыхая и выдыхая**,** мы можем вспоминать обо всех людях**,** которые страдают от такой же боли**.** Другими словами**,** начиная с чего-то частного и глубоко искреннего**,** мы потом расширяем круг сострадания настолько**,** насколько можем**.**

Я рекомендую практиковать тонглен в реальных ситуациях в повседневной жизни**.** Тогда практика будет более естественной**,** чем на медитационной подушке**:** в повседневной жизни никогда не бывает недостатка в **«**материале**».** Когда у нас возникают неприятные чувства**,** или мы видим**,** как кто-то страдает**,** не надо ничего придумывать**,** всё очень реально**.** Тогда нам**,** конечно**,** уже не до того**,** чтобы размышлять о четырёх ступенях или синхронизировать образы с дыханием**.** Мы вдыхаем и выдыхаем реальную боль**.** В повседневной жизни практика никогда не бывает абстрактной**.** Как только у вас возникают неприятные эмоции**,** начинайте вдыхать их**,** отбрасывая **«**историю**»,** стоящую за ними**.** В то же время пытайтесь думать о других людях**,** которые испытывают такой же дискомфорт**,** как и вы**,** с каждым вдохом желая всем освободиться от этих неприятных переживаний**.** И с каждым выдохом посылайте себе и другим людям облегчение**,** как вы его себе представляете**.** Точно так же можно практиковать**,** когда вы видите страдающего человека или животное**.** Если пытаться делать это в любой сложной ситуации**,** со временем это войдёт в привычку и будет происходить непроизвольно**.**

Замечайте также всё**,** что делает вас счастливыми в жизни**,** тогда вы сможете делиться этим с другими**,** ещё больше укореняясь в позиции взаимообмена**.** Чем больше воин-бодхисаттва укореняется в позиции взаимообмена**,** тем больше он раскрывает в себе способность радоваться и сохранять невозмутимость и уравновешенность**.** Благодаря своей отваге и готовности практиковать он обретает большую способность видеть изначальное добро в себе и в других существах**;** большую способность принимать и ценить всех людей**,** которые ему нравятся**,** не нравятся**,** и которых он даже не знает**.** Так постепенно практика тонглен рассеивает все наши предубеждения и раскрывает перед нами новый мир чувствительности и широкого видения**.**

Хотя**,** как говорил Трунгпа Ринпоче**,** никто не даёт никому никаких гарантий**.** Мы сами должны ответить себе на вопросы**:** действительно ли эта практика облегчает страдания**?** Помогает ли она другим людям так же**,** как мне**?** Если кто-то страдает на другой стороне земного шара**,** поможет ли ему моё внимание**?** В практике тонглен нет ничего метафизического**,** она проста и естественна**.** Практикуя её**,** мы сами начинаем видеть результат**.**

**10**

# Способность радоваться

*Вырасти цветок сострадания в плодородной*

*почве майтри****,*** *поливая его благодатной водой*

*беспристрастности в прохладной****,*** *освежающей*

*тени радости****.***

*ЛОНГЧЕНПА*

Практикуя учение бодхичитты**,** мы постепенно начинаем испытывать всё больше радости**,** которая проистекает из всё растущего осознания нашего сущностного добра**.** Мы ещё продолжаем переживать сильные противоречивые эмоции и иллюзию разделённости**,** но у нас появляется вера в некую изначальную открытость**.** И эта вера в собственную чистую**,** необусловленную природу приносит нам безграничную радость **—** радость**,** свободную от привязанности и влечения**,** **«**веселье**,** за которым не следует похмелье**».**

Какие же условия необходимы для того**,** чтобы радость возрастала**?** Нужно развивать свою осознанность и присутствие**.** Практикуя сидячую медитацию**,** мы культивируем внимательность и майтри**:** учимся наблюдать и принимать своё тело**,** эмоции и мысли**.** У нас есть свой маленький надел**,** и мы верим**,** что если его как следует обработать**,** он даст богатый урожай**.** Несмотря на то**,** что земля слишком сухая и в ней полно камней**,** мы начинаем терпеливо вспахивать её**,** доверяя естественному ходу вещёй**.**

В начале радость может выражаться просто чувством**,** что наше положение не безнадёжно**.** Мы перестаём искать лучшее место для себя**,** убедившись**,** что этот поиск всё равно ни к чему не ведёт**.** Это не значит**,** что там**,** где раньше были камни**,** внезапно распустятся цветы **—** мы просто начинаем верить**,** что здесь что-то вырастет**.**

По мере того**,** как мы ухаживаем за своим садом**,** условия становятся всё более благоприятными для роста бодхичитты**.** Теперь радость определяется тем**,** что мы не отвергаем себя**,** остаемся верны себе и начинаем чувствовать в себе могучий дух воина**.** Кроме того**,** для поддержания способности радоваться мы практикуем техники сердца**,** в частности**,** развитие качества безграничной радости**.** Как и в случае других безграничных качеств**,** для этого можно использовать семиступенчатую технику пожеланий**.**

Традиционное пожелание для пробуждения радости звучит так**;** **«**Пусть все существа**,** в том числе и я**,** всегда пребывают в безграничной радости**,** в которой нет места для страданий**».** Это подразумевает постоянную связь с открытой**,** беспристрастной природой нашего ума**,** с нашим сущностным благом**.** Однако чтобы достичь этого**,** мы начинаем с определённых благоприятных условий**:** здоровья тела**,** ума**,** дружественного окружения **—** условий**,** которые обычно сопутствуют желанному рождению человека**.** Для пробуждающегося воина величайшим счастьем и подарком судьбы является то**,** что у него есть возможность слушать и практиковать учение бодхичитты**.** И ему вдвойне повезло**,** если у него есть духовный друг **—** более продвинутый воин**,** который может вести по пути**.**

На первой ступени мы учимся радоваться своей счастливой судьбе**.** Можно радоваться даже малейшим благам**,** которые есть в нашей жизни**:** очень часто мы упускаем своё собственное счастье**,** просто не замечая его**.** По этому поводу мне вспоминается одна карикатура**:** человек с изумлённым видом говорит**:** **«**Что это было**?»,** и внизу ПОДПИСЬ**:** **«**Боб пережил момент счастья**».** Счастье бывает настолько обыденным**,** что его сложно уловить**.**

Весь секрет состоит в том**,** чтобы быть **«**здесь**»,** полностью присутствовать в настоящем моменте**,** обращать внимание на мельчайшие детали повседневной жизни**.** Забота об обыденных вещах**:** о кастрюлях**,** сковородках**,** одежде**,** зубах **—** может доставлять радость**.** Мы можем чистить овощи или расчёсывать волосы с чувством признательности**,** выражая своё доброе расположение по отношению к себе и к жизненной энергии**,** пронизывающей всё вокруг нас**.** Такое сочетание внимательности и признательности всецело соединяет нас с реальностью и доставляет большую радость**.** А когда мы распространяем своё внимание и признательность также на других людей и весь окружающий мир**,** эта радость возрастает ещё больше**.**

В традиции дзен принято кланяться людям и предметам в знак уважения к ним**.** Практикующие дзен учатся с одинаковой заботой относиться к щёткам**,** веникам**,** туалетам**,** растениям**,** выражая**,** таким образом**,** свою благодарность этим вещам**.** Однажды я наблюдала**,** как Трунгпа Ринпоче накрывал стол для завтрака **—** это было сравнимо с аранжировкой цветов или подготовкой сцены для спектакля**.** Он с такой заботой и удовольствием размещал каждый предмет на столе**:** раскладывал подставки и салфетки**,** вилки**,** ножи и ложки**,** расставлял тарелки и кофейные чашки**.** На всю процедуру у него ушло несколько часов**!** С тех пор я никогда не забываю выполнять этот ритуал накрывания на стол**,** как бы мало времени у меня ни было**,** как возможность практиковать присутствие и радость**.**

В способности радоваться обыденным вещам нет ничего банального или сентиментального**,** напротив**,** это требует большого мужества**.** Когда мы отбрасываем свои недовольства и позволяем ежедневным малым благам и простым счастливым случайностям вдохновлять нас**,** мы вступаем в мир воина**.** И это можно делать даже в самые сложные моменты нашей жизни**.** Всё**,** что мы видим**,** слышим**,** обоняем и ощущаем на вкус**,** может стать для нас источником силы и вдохновения**.** Как говорит Лонгченпа**,** качество радости подобно прохладной освежающей тени**.**

Вторая ступень культивирования радости заключается в признании счастливой судьбы близкого нам человека**.** Лучше начинать с того**,** к кому мы хорошо относимся**.** Для большей реальности можно представить лицо этого человека или произнести его имя и затем своими словами выразить свою радость за него по поводу того**,** что он был болен**,** а теперь здоров и весел**,** или был одинок**,** а теперь наконец-то нашёл друга**.** Пусть это будет что-то совсем простое**,** суть в том**,** чтобы обнаружить в себе естественную и спонтанную способность радоваться за другого человека**,** какой бы мимолётной и хрупкой она ни была**.**

На следующих трёх ступенях**,** когда мы обращаемся к людям не столь дорогим для нас**,** на пути нашей способности радоваться часто встают зависть и другие негативные чувства**.** Это важный этап в обучении воина-бодхисаттвы**.** С одной стороны**,** цель практики состоит в том**,** чтобы обнаружить свои добрые чувства и взращивать их**.** Но с другой**,** нам также важно исследовать причину страданий**,** увидеть**,** как мы закрываем своё сердце негативными эмоциями**,** такими как зависть или ревность**.** Практика безграничной радости**,** на мой взгляд**,** **—** лучшее средство для этого**.**

Что происходит**,** когда мы пытаемся радоваться за благосостояние или удачу постороннего нам человека**?** Мы произносим слова**:** **«**Я рад**,** что Генри выиграл в лотерею**»,** но что при этом происходит в нашем уме и сердце**?** Мы говорим**:** **«**Я рада**,** что у Тани есть друг**»,** но что мы на самом деле испытываем**?** Наше стремление радоваться может быть очень слабым по сравнению с обидой**,** завистью или жалостью к себе**.** Мы все знаем**,** с какой лёгкостью эмоции овладевают нами**,** блокируя сердце**.** Но задайте себе вопрос**:** какой смысл держать в своём сердце злобу**?** **—** разве это сделает нас счастливыми или облегчит нашу боль**?** Это всё равно**,** что есть крысиный яд и ждать**,** что крысы умрут**.** Очевидно**,** что наше желание освободиться от страданий и методы**,** которые мы используем**,** не согласуются друг с другом**.**

В момент**,** когда нас захватывают эмоции**,** полезно вспомнить**,** что**,** согласно учению**,** страдания являются результатом собственного агрессивного ума**.** Даже малейшее раздражение**,** если ему потворствовать**,** причиняет нам боль**.** Спросите себя в такой момент**:** **«**Зачем я опять делаю это с собой**?»** Размышление над причинами страдания в непосредственной ситуации придаёт силы **—** у нас появляется уверенность**,** что мы можем избавиться от своей неразумной привычки есть яд**.** Пусть даже на это уйдёт вся наша жизнь**,** всё-таки это возможно**.**

Что происходит с нами**,** когда мы практикуем с **«**безразличными**»** существами**?** Мы говорим**:** **«**Я рада**,** что этот мужчина так уютно сидит на солнышке**»,** или**:** **«**Я рада**,** что эта собака попала в добрые руки**».** Мы произносим слова**,** но что дальше**?** Что происходит с нашими границами**,** когда мы проявляем внимание к другим существам**,** открываются они или закрываются**?**

Как правило**,** самыми лучшими учителями являются всё же неприятные нам люди**.** Пытаясь радоваться их счастью и благополучию**,** мы получаем благоприятную возможность исследовать свои реакции и поведение**.** Как мы реагируем на их удачи**,** на их хорошее здоровье**,** на радостные события в их жизни**?** С завистью**?** С гневом**?** Со страхом**?** Какие стратегии мы применяем**,** чтобы избежать этих чувств**?** Месть**,** самоуничижение**?** Какие оправдания мы придумываем**?** **(«**Она сноб**»,** **«**Я неудачник**»).** Именно из этих реакций**,** стратегий и оправданий и состоит наш кокон**,** стены тюрьмы**,** в которую мы сами себя заключили**.**

На этом этапе следует отбросить все слова и погрузиться в невербальное переживание своих эмоций**.** Что происходит в нашем сердце**,** плечах**,** животе**?** Переживание физических ощущений существенно отличается от рационалистических объяснений**.** Оно требует присутствия в настоящем моменте**.** Это прямой путь к ослаблению защит и раскрытию**;** этот путь ведёт к проявлению основы и источника безграничной радости **—** нашей изначальной сущностной доброты**.**

На следующем этапе нас ждёт новое испытание**:** можем ли мы радоваться одновременно за себя**,** за близкого нам человека**,** за друга**,** за **«**безразличного**»** человека и за **«**врага**»?** Можем ли мы радоваться сразу за всех существ**,** когда-либо живших в мире**?**

Одно из наставлений для воспитания ума гласит**:** **«**Всегда сохраняй радостное состояние духа**».** На первый взгляд это может показаться невозможным**.** Как сказал мне как-то один человек **«**Всегда **—** это слишком долго**».** Но по мере того**,** как с практикой в нас всё больше будет раскрываться сущностная доброта**,** мы обнаружим**,** что каждый момент жизни наполнен текучестью и теплотой безграничной радости**.**

Так**,** культивируя радость**,** мы учимся не блокировать свою добрую**,** благую природу**,** учимся ценить то**,** что у нас есть**.** Обычно мы этого не делаем**,** напротив**,** постоянно боремся с тем**,** что есть**,** всё больше укрепляя свою неудовлетворённость**.** Это всё равно**,** что пытаться вырастить цветы**,** поливая землю цементом**.**

Практики бодхичитты помогают нам начать видеть магию настоящего момента**.** Постепенно мы пробуждаемся к пониманию того факта**,** что мы всегда были воинами**,** живущими в священном мире**.** Это и есть непрерывное переживание безграничной радости**.** Хотя мы не сможем сохранять это переживание постоянно**,** со временем оно будет всё более для нас достижимо**.**

Однажды у поварихи из монастыря Гампо было очень плохое настроение**.** Как обычно бывает в таких случаях**,** всеми своими действиями и мыслями она ещё больше вгоняла себя в мрачное расположение духа**.** Час от часу её настроение ухудшалось**.** Тогда**,** чтобы разогнать своё уныние**,** она решила испечь шоколадное печенье**.** Но её план не удался**;** печенье сгорело**,** и она расстроилась ещё больше**.** По какой-то причине она не стала выбрасывать это печенье**,** а рассовала его по карманам и в рюкзак и отправилась на прогулку**.** Так она плелась по пыльной грунтовой дороге**,** повесив голову**,** одолеваемая мрачными мыслями**,** и рассуждала сама с собой**:** **«**Ну и где же эта красота и магия мира**,** о которой все говорят**?»** И в этот момент она вдруг подняла голову и увидела**,** как ей навстречу бежит маленькая лисичка**.** Повариха забыла о своих размышлениях**,** затаила дыхание и стала наблюдать**.** Лисичка подошла ближе**,** села и выжидательно посмотрела на неё**.** Тогда повариха достала из кармана печенье и положила на землю**.** Лисичка съела печенье и не спеша убежала**.** Рассказывая эту историю в монастыре**,** повариха в заключении добавила**:** **«**Сегодня я узнала**,** насколько удивительна эта жизнь**.** Даже когда мы полностью закрываемся**,** она стучится и будит нас**.** Эта маленькая лисичка показала**,** что**,** как бы мы ни замыкались в себе**,** у нас всегда есть возможность выглянуть из своего кокона и найти радость**».**

**11**

# Практики, помогающие культивировать радость

*Всё учение о четыре безграничных качествах*

*можно свести к одной фразе* ***—******«****доброе сердце****».***

*Просто развивайте в себе доброе сердце*

*всегда и в любых ситуациях****.***

*Патрул РИНПОЧЕ*

Как же ввести это учение в свою жизнь**?** Как в повседневной спешке и суете открыть в себе изначальную ясность и сострадание**?** Как поверить**,** что мы способны к открытости и майтри даже в самые тяжёлые моменты нашей жизни**?** Как научиться принимать позицию воина и соединяться с бодхичиттой**,** когда мы чувствуем себя отверженными**,** неполноценными или одинокими**?**

Есть простая практика**,** которую можно использовать в любой момент и в любой ситуации**.** Это практика доброго сердца**.** Она расширяет наше видение и помогает помнить о всеобщей взаимосвязи**.** Являясь**,** по сути**,** разновидностью тонглен**,** эта практика также способствует развитию способности радоваться**.**

Выполняется она таким образом**:** сталкиваясь с болью в собственной жизни**,** мы вдыхаем эту боль в сердце**,** осознавая**,** что другие люди тоже испытывают подобную боль**;** это помогает нам замечать**,** когда мы закрываемся**,** и учиться открываться**.** Встречаясь с удовольствием или приятными чувствами**,** мы принимаем их**,** радуемся**,** и затем желаем**,** чтобы другие тоже могли испытывать подобные светлые переживания**.** Итак**,** суть практики в следующем**:** когда жизнь радостна**,** думай о других**,** и когда жизнь тяжела и неприятна**,** думай о других**.** Даже если мы будем выполнять одну только эту практику**,** и нам и всем другим это принесёт огромную пользу**.** Таким образом**,** всё**,** с чем мы сталкиваемся в жизни**,** может быть поставлено на путь пробуждения бодхичитты**.**

Даже самые простые**,** обыденные вещи могут служить материалом для этой практики**:** яркое солнечное утро**,** вкусная еда**,** освежающий душ**.** Таких моментов много в нашей повседневной жизни**,** но**,** как правило**,** мы их не замечаем**.** Мы забыли**,** какую радость они могут нам приносить**.** Итак**,** первый этап состоит в том**,** чтобы остановиться**,** заметить и оценить то**,** что происходит**.** Одно это уже большой шаг вперёд**.** А затем мы думаем обо всех**,** кто страдает**,** и желаем**,** чтобы их жизнь наполнилась такой же радостью и удовольствием**.**

При этом вовсе не следует пренебрегать своим собственным удовольствием**.** Например**,** когда мы едим вкусную клубнику**,** мы не говорим себе**:** **«**Как я могу наслаждаться этим лакомством**,** когда у других людей нет даже корки хлеба**».** Напротив**,** мы со всей полнотой наслаждаемся восхитительными ягодами и затем желаем**,** чтобы Пит или Рита могли испытать то же самое**.** Мы хотим распространить нашу радость на всех вокруг**.**

Неприятные переживания тоже могут служить материалом для практики**.** Вдыхая**,** мы осознаём**,** что наша боль не уникальна и что на земле существует много других людей**,** которые страдают точно так же**,** как мы сейчас**.** Размышляя таким образом**,** мы пробуждаем сострадание к себе и к другим**.** При желании можно пойти ещё дальше**.** Можно пожелать**,** чтобы определённый человек или все существа освободились от страданий и от причины страданий**.** В результате этой практики наша зубная боль**,** бессонница**,** развод или страх могут стать средством соединения со всем человечеством**.**

Одна женщина написала мне**,** что начала практиковать в дорожных пробках**.** Её раздражение и напряжение**,** её страх опоздать на встречу теперь служат связью с теми**,** кто так же**,** как она**,** сидят и нервничают в машинах**.** Она начала чувствовать родство со всеми этими людьми и теперь уже с нетерпением ждёт своей ежедневной практики **«**тонглен в пробке**».**

Эта простая практика позволяет использовать то**,** что у нас есть**,** все наши удовольствия и боль**,** для соединения с другими**.** И это порождает в нас мужество**,** которое необходимо для исцеления нас самих и наших братьев и сестёр на всей планете**.**

**12**

# Расширение сознания

*Практикуй во всех областях без предубеждений*

*и пристрастий****,*** *со всей искренностью и полнотой****.***

*Из наставлений АТИШИ для воспитания ума*

Практикуя майтри**,** сострадание и радость**,** мы учимся более широкому видению**,** учимся быть открытыми с самими собой**,** с друзьями и даже с людьми**,** которые нам неприятны**.** Так мы культивируем непривязанность и беспристрастность**.** Без этого четвёртого безграничного качества остальные три будут по-прежнему ограничиваться нашей привычкой влечения и отвращения**,** принятия и отвержения**.**

Один мастер дзен**,** когда его кто-нибудь спрашивал**,** как у него дела**,** всегда отвечал**:** **«**Хорошо**».** В конце концов**,** один из учеников спросил**:** **«**Роши**,** как это возможно**,** что у тебя всегда всё хорошо**?** Неужели у тебя никогда не бывает плохого настроения**?»** **—** **«**Конечно**,** бывает**,** **—** ответил Реши**.** **—** Но когда у меня хорошее настроение**,** всё хорошо**.** И когда у меня плохое настроение**,** тоже всё хорошо**».** Это и есть беспристрастность**.**

Образом**,** который традиционно используется для описания беспристрастности**,** служит банкет**,** на который приглашены все**.** То есть в свой список гостей вы включаете всех без исключения**:** будь то ваш злейший враг**,** человек**,** от которого можно ожидать самого худшего**.** Пол Пот**,** Гитлер или торговец наркотиками**,** совращающий молодёжь**.** Вы всех приглашаете в свой дом**.**

Чтобы развивать в себе беспристрастность**,** нужно учиться открывать дверь любому**,** всех принимать и впускать в свою жизнь**.** Конечно**,** некоторые гости могут вызывать в нас страх и отвращение**.** И ничего страшного**,** если перед кем-то мы лишь слегка приоткроем дверь или совсем её не откроем**.** Развитие беспристрастности **—** это постепенный процесс**.** Постоянно практикуя в своей жизни любящую доброту и храбрость**,** мы учимся принимать всё**,** что бы ни приходило**:** болезнь и здоровье**,** бедность и богатство**,** горе и радость**.** Мы стремимся узнать и принять всё**.**

Беспристрастность превосходит границы нашего обычного узкого видения**.** Человеку свойственно надеяться получить то**,** что он хочет**,** и бояться потерять то**,** что имеет**.** В буддийском учении выделяют восемь разновидностей этой общечеловеческой тенденции надеяться и бояться**:** удовольствие и боль**,** похвала и обвинение**,** приобретение и потеря**,** слава и позор**.** Когда мы захвачены одной из этих крайностей**,** существует возможность и другой**.** Они всегда чередуются**,** следуя друг за другом**.** До тех пор**,** пока мы вовлечены в этот круг влечений и отвращений**,** мы не сможем быть счастливыми**:** мы никогда не сможем исключить из своей жизни всё**,** чего боимся**,** и оставить только то**,** что нам приятно**.** Поэтому воин-бодхисаттва культивирует беспристрастность **—** широкий ум**,** который не ограничивает реальность своими симпатиями и антипатиями**,** никакими за и против**.**

Чтобы культивировать беспристрастность**,** нужно замечать свои влечения и отвращения прежде**,** чем они превратятся в привязки и негатив**.** Мы учимся оставаться открытыми и чувствительными и использовать свои пристрастия и предубеждения для осознания родства и общности со всеми людьми**.** В этом отношении сильные эмоции могут сослужить нам хорошую службу**.** Что бы мы ни испытывали**,** какие бы неприятные чувства нами ни овладевали**,** мы можем подумать о тех людях**,** которые страдают так же**,** как мы**,** испытывая такую же агрессию или страсть**,** которые так же**,** как мы**,** попали в ловушку надежды и страха**.** Это поможет нам увидеть**,** что все мы находимся в одинаковом положении**,** нуждаемся в более глубоком понимании того**,** что ведёт к счастью**,** а что к страданию**.**

Недавно я была в одном учебном центре в гостях у подруги**.** В течение нескольких дней от многих людей я слышала**,** что она постоянно опаздывает**.** Это всех раздражало и доставляло большие неудобства**.** Причём она всегда находила уважительные оправдания своим опозданиям**,** и её самоуверенность раздражала ещё больше**.**

Однажды я увидела её сидящей на скамейке**:** лицо её было багровым**,** и она вся тряслась от ярости**.** Как выяснилось**,** у неё была назначена встреча**,** и человек**,** которого она ждала**,** опаздывал уже на пятнадцать минут**.**

Мне очень хотелось указать на комизм её положения**,** но я решила подождать**,** может быть**,** она сама осознаёт**,** что именно в такое положение она ставила других людей многие годы**.** Однако она так ничего и не поняла**:** не смогла поставить себя на место других**,** не была готова осознать своего сходства с теми людьми**,** которых сама заставляла ждать**.** Как большинство из нас**,** она неосознанно усиливала собственные страдания**:** вместо того**,** чтобы использовать этот опыт для осознания и развития чувствительности**,** она ещё больше закреплялась в жёсткости и безразличии**.**

Часто бывает**,** что даже после многих лет практики нами продолжают овладевать возмущение и гнев**.** Однако если мы сможем соприкоснуться с болью и уязвимостью**,** скрытой в этих чувствах**,** перед нами откроется более широкая перспектива**.** Непосредственно переживая свою энергию**,** вместо того**,** чтобы реагировать или подавлять её**,** мы развиваем беспристрастность **—** способность мыслить шире**,** вне понятий правильного и неправильного**.** В результате этого четыре качества из ограниченных превращаются в безграничные**:** мы замечаем**,** когда наш ум замыкается в узких рамках**,** и делаем всё возможное**,** чтобы освободить его**.** Тогда постепенно границы исчезают**.**

Как же практиковать беспристрастность в повседневной жизни**?** Попробуйте**,** например**,** идя по улице**,** быть как можно более внимательным ко всем людям**,** которые встречается вам на пути**.** Это научит вас быть эмоционально честным с самим собой и более открытым по отношению к окружающим**.** Проходя мимо какого-то человека**,** просто замечайте**,** открыты вы или закрыты**;** испытываете влечение**,** отвращение или безразличие**,** не добавляя больше никаких суждений**.** Например**,** вы можем почувствовать сострадание к кому-то**,** кто выглядит подавленным**,** или развеселиться при виде улыбающегося человека**;** кто-то может вызвать в вас страх или отвращение без видимой причины**.** В этом и заключается практика**:** просто наблюдать**,** когда мы открыты и когда закрыты**,** без одобрения и осуждения**.** Если вы пройдёте так хотя бы один квартал**,** вам многое откроется**.**

Можно сделать ещё один шаг**,** используя всю гамму чувств для пробуждения в себе эмпатии и понимания**.** Негативные эмоции**,** такие как страх и отвращение**,** будут служить напоминанием**,** что другие люди тоже оказываются в подобных состояниях**,** а позитивные **—** дружеское расположение и симпатия **—** напрямую соединят нас со встречными людьми**.** И в том и в другом случае границы сердца расширятся**.**

Как и все остальные безграничные качества**,** беспристрастность можно практиковать с помощью семишаговой техники пожеланий**.** Состояние беспристрастности подразумевает**,** что мы не связаны никакими предпочтениями или предубеждениями и чувствуем себя легко и свободно**.** Пожелайте себе и близким вам людям пребывать в этом свободном состоянии**.** Затем распространите это пожелание на друзей**,** на безразличных вам людей и на врагов**.** Затем пожелайте**,** чтобы все вышеперечисленные люди пребывали в состоянии беспристрастности**.** И**,** наконец**,** пожелайте того же всем живущим на земле**:** **«**Пусть все достигнут состояния беспристрастности**,** свободного от влечения**,** агрессии и предубеждений**».**

Беспристрастность можно практиковать перед практиками любящей доброты и сострадания**.** Просто поразмышляйте о том**,** сколько боли и страдания причиняют нам привязанности и неприязни**,** как мы страдаем из-за страха потерять что-то**,** и из-за чувства**,** что некоторые недостойны нашего сострадания или любви**.** Затем пожелайте себе обрести силу и мужество**,** чтобы испытывать безграничную майтри и безграничное сострадание по отношению ко всем существам без исключения**,** в том числе к тем**,** кто вам не нравится или кого вы боитесь**.** Сформировав такое намерение**,** можно приступать к семишаговым практикам**.**

В сутре любящей доброты **(**майтри сутра**)** говорится**:** **«**Мы развиваем любовь без границ ко всем живым существам**.** Пусть эта любовь наполнит собою весь мир и не встретит преград**».** Практикуя беспристрастность**,** мы расширяем круг своего понимания и сострадания**,** включая в него хорошее и плохое**,** прекрасное и безобразное**.** Однако безграничная беспристрастность**,** свободная от любых предубеждений**,** это не то же самое**,** что абсолютная гармония**,** когда всё становится совершенно однородным**.** Это просто полная внимательность ко всему**,** что приходит к нашим дверям**.** Можно назвать это полной пробужденностью**.**

Культивирование беспристрастности требует**,** чтобы мы отказались от некоторых вещёй**,** которые обеспечивают нам комфорт и безопасность**,** например**,** от привычки отвергать определённые части нашего опыта и принимать только то**,** что нам приятно**.** Чтобы выполнять эту практику**,** необходимо мужество**,** которое может возникнуть только из истинного сострадания к себе и готовности уделять себе достаточно времени**.** Если продолжать эту практику месяцы и годы**,** можно заметить**,** как сердце и ум всё больше расширяются**.** Когда меня спрашивают**,** сколько на это потребуется времени**,** я отвечаю**:** **«**Вся жизнь**».**

**13**

# Знакомство с врагами

*Жизнь с неизменной добротой преподносит нам уроки****.***

*Где бы мы ни были****,*** *дома или на работе****,***

*наш очередной учитель предстаёт перед нами****.***

*Шарлотта Йоко БЭК*

Истинная храбрость**,** по существу заключается в искренности перед самим собой**.** Но это не так-то просто**.** Видеть себя таким**,** какой ты есть**,** может быть стеснительно и неприятно**.** Развивая в себе ясность видения и стойкость**,** мы начинаем видеть то**,** что раньше предпочитали не замечать**:** склонность судить других**,** мелочность**,** высокомерие**.** Следует**,** однако**,** понимать**,** что это не грехи**,** а просто временные привычки ума**;** и чем яснее мы их видим**,** тем больше они теряют силу**.** Так**,** постепенно**,** мы приходим к осознанию своей изначальной природы **—** совершенной простоты**,** свободной от противостояния хорошего и плохого**.**

Становясь воином**,** мы принимаем ответственность за свою собственную жизнь**.** Практика - это как бы пересмотр багажа**:** мы открываем свои сумки и внимательно смотрим**,** что мы в них**.** И оказывается**,** что многое нам вовсе не нужно**.**

В этой практике может помочь учение о тайных и явных врагах четырёх безграничных качеств**.** Тайный враг **—** это то**,** что имеет сходство с одним из четырёх безграничных качеств**,** однако не освобождает**,** а**,** напротив**,** отягощает нас**.** Явный враг **—** это то**,** что противоположно безграничным качествам и тоже препятствует нашему освобождению**.**

Тайным врагом**,** или ложным пониманием любящей доброты**,** является привязанность**.** В тибетском языке есть слово**,** которое хорошо описывает данное состояние **—** **«**ленчак**».** Смысл этого понятия в том**,** что свободный поток любви сбивается с пути и попадает в тупик**.** Наиболее часто ленчак происходит в трёх видах отношении**:** между родителями и детьми**,** между возлюбленными и между духовным учителем и учениками**.** Ленчак характеризуется цеплянием и само-вовлечением**:** мы как бы сами запутываем себя в сеть общего невроза**.** Ленчак препятствует росту человека**,** и такие отношения неизбежно становятся источником раздражения и слепоты**.**

Любящая доброта и ленчак **—** не одно и то же**.** Любящая доброта ничего не требует**;** это истинная забота о благополучии другого человека**,** чистое признание и уважение его индивидуальности**.** Мы можем просто любить другого ни за что**,** не потому что он достоин или недостоин**,** не потому что он любит или не любит нас**.** И это относится не только к людям**.** Когда наша любовь к цветку свободна от ленчак**,** мы яснее видим его красоту и совершенство**.**

Практикуя семиступенчатую технику пожелании в отношении любящей доброты**,** мы часто делаем неожиданные открытия**.** Те**,** кого мы считали самыми близкими людьми**,** наши родители или возлюбленные**,** на самом деле**,** редко попадают в категорию **«**безусловно любимых**».** Наши чувства к ним постоянно колеблются *между* любовью и ненавистью**,** что является характерной особенностью ленчак**.**

Явным врагом**,** или противоположностью любящей доброты**,** является ненависть**,** или отвращение**.** Очевидно**,** что ненависть и отвращение изолируют нас от других людей**,** усиливают иллюзию разделённости**.** Однако именно за напряжением и возбуждением ненависти мы можем найти **«**чуткое место**»,** бодхичитту**.** Потому что именно уязвимость заставляет нас закрываться и защищаться**.** Когда из-за каких-то отношений в нас пробуждаются старые воспоминания или травмы**,** мы испытываем страх и выставляем защиты**.** В тот момент**,** когда мы могли бы заплакать**,** мы замыкаемся и проявляем агрессивность**.**

Мой друг Джарвиш Мастере**,** отбывающий пожизненное заключение**,** рассказал как-то историю об одном заключённом по имени Фредди**.** Фредди был сильно потрясён**,** когда узнал о смерти своей бабушки**,** но он не хотел**,** чтобы другие видели**,** как он плачет**,** и всеми силами старался сдержать слёзы**.** Его товарищи**,** видя**,** в каком он состоянии**,** подошли**,** чтобы утешить его**.** Тогда Фредди начал неистово метаться**.** Охранники закричали**,** чтобы все отошли от него**,** и подняли стрельбу**.** Но заключённые не отходили **—** они знали**,** что Фредди необходима их помощь**.** Они держали его в своих объятиях и все вместе плакали**.** Как сказал Джарвиш**,** они подошли к Фредди не как **«**ожесточившиеся заключённые**,** а просто как люди**».**

У сострадания есть три скрытых врага**:** жалость**,** сокрушение и неуместное сострадание**.** Жалость**,** или **«**профессиональную сердечность**»,** легко спутать с истинным состраданием**.** Когда мы берём на себя роль **«**спасителя**»,** это означает**,** что мы считаем другого человека беспомощным**.** Вместо того**,** чтобы сопереживать боли другого человека**,** мы превозносим себя**.** Если вы сами когда-нибудь испытывали на себе чью-то жалость**,** вы знаете**,** как это неприятно**.** Вместо теплоты и поддержки вы ощущаете холод и отчуждённость**.** Истинное сострадание лишено этих крайних отождествлений**.**

Сокрушение **—** это чувство беспомощности**.** Мы чувствуем в другом человеке столько боли и страдания**,** что нам кажется бесполезным что-либо делать**.** У нас опускаются руки**.** С сокрушением можно работать двумя способами**.**- первый **—** начать с более лёгкой ситуации**,** с которой мы в состоянии справиться**.**

Одна женщина написала мне о своём опыте**.** Узнав о практиках сострадания**,** она решила применить их для своего сына-наркомана**,** зависимого от героина**.** Всем сердцем она хотела**,** чтобы он освободился от страдания и его причин**,** чтобы он был свободен и счастлив**.** Но**,** попытавшись практиковать**,** обнаружила**,** что у неё ничего не получается**.** Как только она начинала размышлять о проблеме сына**,** её охватывало полное отчаяние**.** Тогда она решила практиковать тонглен для семей всех молодых людей**,** зависимых от героина**,** это ей тоже не удалось**.** Ситуация была слишком путающей и болезненной для неё**.**

Но потом она включила телевизор в тот момент**,** когда футбольная команда её города проиграла матч**.** Она видела**,** как сильно расстроены футболисты**,** и начала практиковать тонглен для них**.** На этот раз ей удалось соприкоснуться со своим истинным состраданием и справиться с ним**.** Получив положительный опыт в выполнении практики**,** она обрела уверенность и перестала бояться**.** Постепенно она смогла начать практиковать для семей наркоманов и**,** наконец**,** для своего сына**.**

Начиная с чего-то более лёгкого**,** мы обретаем силу и уверенность**.** Когда нам удаётся соприкоснуться со своим сердцем в более безопасной ситуации**,** сострадание начинает разрастаться само по себе**.**

Второй способ справиться с сокрушением **—** продолжать удерживать внимание на данном человеке**.** Здесь нам потребуется больше мужества**.** Обычно**,** когда чьё-то горе нас пугает**,** мы уходим в себя и отгораживаемся стенами**.** Нас охватывает паника**,** потому что мы чувствуем**,** что не можем вынести такую боль**.** Иногда стоит прислушаться к этому чувству как свидетельству того**,** что мы ещё не совсем готовы открыться**.** Но иногда мы можем попробовать не закрываться**,** а собрать всё своё мужество и вернуть внимание к этому человеку**,** тогда наше сердце останется открытым**.** Если нам не удаётся вернуть внимание**,** можно попробовать отпустить ситуацию и соприкоснуться с чистой энергией боли хотя бы на одну секунду**.** Но если ни один из этих способов не действует**,** нужно отнестись с состраданием к своим ограничениям и продолжать практиковать**.**

Третий скрытый враг сострадания **—** ложное**,** или неуместное сострадание**.** Оно возникает в том случае**,** когда мы ради того**,** чтобы избежать конфликта и сохранить хорошие отношения**,** потворствуем другому человеку**,** вместо того**,** чтобы сказать твёрдое **«**нет**».** Быть сострадательным не означает всегда быть добрым**.** Встречаясь с агрессией**,** мы должны уметь установить здоровые границы**.** Самый благой и сострадательный поступок**,** который мы можем совершить по отношению к себе и другому человеку **—** это вовремя сказать **«**стоп**».** Многие используют буддийское учение**,** чтобы оправдывать своё самоунижение**.** Под видом доброты и открытости мы часто позволяем другим людям перешагивать через себя**.** Однако истинное сострадание подразумевает также умение различать**,** когда следует остановить агрессию**.** В некоторых ситуациях единственный способ разрушить разделяющие стены **—** это установить здоровые границы**.**

Явный враг**,** или противоположность сострадания**,** **—** жестокость**.** Иногда**,** когда страдание другого существа превосходит допустимые для нас пределы**,** мы прибегаем к жестокости**,** чтобы защитить себя от страха боли**.** Это особенно свойственно людям**,** которые подвергались насилию в детстве**.** Вместо доброты и сострадания к беззащитному и слабому у нас может возникнуть раздражение и желание причинить ему боль**.** Так**,** через ожесточение мы защищаем свою собственную уязвимость и страх**.** Однако**,** поступая таким образом**,** мы причиняем не меньший вред себе**,** чем другому**,** и пока мы этого не поймём**,** не сможем освободиться**.** Т**.** Вашингтон был прав**,** сказав**:** **«**Нет ничего более низкого**,** чем ненавидеть другого человека**».** Когда мы не осознаём или оправдываем свою жестокость**,** она нас разрушает**.**

Тайным врагом радости является эйфория**.** Иногда преувеличенное возбуждение и пренебрежение к страданиям мира мы принимаем за безусловную радость**.** Но на самом деле**,** вместо объединения и общности с другими людьми такое состояние только обособляет нас**.** Истинная радость не имеет ничего общего с эйфорией или возбуждением**.** Скорее**,** это состояние можно охарактеризовать как признание и сопереживание**,** позволяющее нам более полно включиться в жизнь**.** Мы учимся радоваться как чужим удачам и благополучию**,** так и своим**.**

Явный враг радости **—** зависть**.** Пока я не начала практиковать безграничную радость за других**,** я не осознавала**,** что могу быть такой завистливой**,** Я была поражена**,** насколько часто чьи-то успехи вызывают во мне негодование**.** Когда**,** например**,** я узнала**,** что книга знакомой продаётся лучше**,** чем моя**,** я тут же почувствовала укол зависти**.** Возможно**,** именно потому**,** что эти практики выявляют наши скрытые недостатки**,** нам не всегда хочется их выполнять**.** Но именно поэтому важно продолжать ИХ**;** чтобы начать принимать себя такими**,** какие мы есть**,** во всей полноте**.**

Тайный враг беспристрастности **—** отстранённость или безразличие**.** Очень легко**,** особенно в духовной практике**,** отстранение от несовершенств этого мира принять за истинную беспристрастность**.** Мы открыты**,** дружелюбны**,** безмятежны и гордимся тем**,** что превзошли эмоциональную неуравновешенность**.** Если мы и испытываем огорчение**,** смущение или гнев**,** мы стараемся от них избавиться**.** Но эмоциональное волнение **—** это вовсе не духовное несовершенство**,** а как раз та сфера**,** где воин постигает сострадание**.** Это тот момент**,** когда мы учимся не бороться с собой**.** Истинная беспристрастность достигается только тогда**,** когда мы способны присутствовать в том**,** что нас пугает**.**

Явным врагом беспристрастности является предубеждённость**.** Когда мы слишком уверены в своих убеждениях**,** жёстко поддерживаем или отвергаем мнения других**,** принимаем чью-либо сторону**,** разделяем людей на друзей и врагов**,** **—** всё это является препятствием истинной беспристрастности**,** которая составляет основу сострадательных действий**.** Уменьшить несправедливость и страдания в мире можно только с непредубеждённым умом**.**

Практики сердца позволяют нам ближе познакомиться со всеми своими тайными и явными врагами **—** они как бы провоцируют этих врагов проявиться**.** Обнаруживая в себе истинную способность радоваться**,** мы также начинаем видеть зависть и негодование**.** Открывая сердце **—** начинаем осознавать свои предубеждения и безразличие**.** Когда мы проходим последовательно через семь ступеней практики пожеланий**,** все подавленные чувства начинают оживать**.**

Однако эти враги служат нам хорошими учителями**,** показывая**,** что мы можем принимать себя и других такими**,** какие мы есть**,** со всеми нашими несовершенствами**.** Мы начинаем верить в свою способность быть открытыми и прощать**.** И это даёт силу**,** необходимую чтобы разделить страдания всего мира**.**

**14**

# Начать сначала

*Мы все* ***—*** *дети Великого Духа****,***

*мы все принадлежим Матери* ***—*** *Земле****.***

*Наша планета в большой беде****,*** *и если мы не*

*объединим свои усилия и будем таить зло и обиды****,***

*нас всех ждёт гибель****.***

*Мэр Сиэтла*

Важной составляющей практики бодхичитты является способность прощать**:** она позволяет нам отпустить прошлое и начать всё сначала**.**

Когда умирала одна моя близкая подруга**,** учитель велел ей честно и с состраданием пересмотреть всю прожитую жизнь**.** Проделав это**,** она нашла в своём уме тёмные уголки**,** в которых скопились обиды и чувство вины**.** Тогда учитель посоветовал ей практиковать прощение**,** сказав**,** что простить себя **—** это самое важное**,** что необходимо сделать**.** Он предложил ей технику**,** представляющую разновидность тонглен**:** она должна была визуализировать себя и вспоминать всё**,** о чём сожалела в своей жизни**.** При этом не нужно было фокусироваться на болезненных воспоминаниях**,** а просто соприкасаться со стоящими за ними чувствами**:** чувством вины и стыда**,** смущения и сожаления **—** не определяя и не называя их**,** но воспринимая на невербальном уровне**.**

На следующем этапе она должна была вдыхать эти чувства в своё сердце**,** открывая его насколько возможно**,** и посылать себе прощение**.** А потом нужно было подумать о других людях и их боли и вдыхать свою и их боль одновременно**,** посылая всем прощение**.** Эта практика оказала на мою подругу глубокое исцеляющее воздействие**.** Ей удалось развязать все **«**узлы**»,** которые связывали её с теми**,** кто причинил ей вред**,** или кому причинила вред она**.** Прежде чем умереть**,** она смогла полностью освободиться от гнева и стыда**.**

Как-то раз в монастырь Гампо на практику тонглен приехала женщина**,** которая в детстве несколько раз подвергалась насилию со стороны отца**.** У неё была сильная идентификация с птицей в клетке**:** она говорила**,** что часто чувствует себя как будто пойманной и запертой**.** Во время практики она вдыхала это ощущение своей беззащитности и несвободы**,** а на выдохе открывала дверцу клетки и выпускала птиц на волю**.** Однажды**,** когда она так практиковала**,** у неё возник образ птицы**,** которая вылетела из клетки и села на плечо человека**;** когда человек обернулся**,** она увидела**,** что это её отец**.** Впервые в жизни она смогла простить его**.**

Мы часто думаем**,** что невозможно намеренно заставить себя простить**.** Однако**,** если мы найдём в себе достаточно мужества и откроем своё сердце**,** способность прощать появится сама собой**.**

Есть одна простая практика для развития способности прощать**:** сначала мы признаем свои чувства **—** стыд**,** чувство мести**,** смущение**,** сожаление**,** раскаяние**,** а затем прощаем себя за то**,** что мы обычные люди и нам свойственны все человеческие слабости**.** После этого отпускаем боль и начинаем всё сначала**.** Нет никакой необходимости нести старый груз с собой**:** мы можем признать**,** простить и начать заново**.** Практикуя таким образом**,** мы постепенно научимся осознавать чувство сожаления о совершенных нами ошибках**;** научимся прощать себя и других**,** и**,** может быть**,** даже тех**,** кто причинил нам вред**.** Способность прощать проявится в нас как естественное выражение открытого сердца**,** нашей изначальной внутренней доброты**.** Каждый момент у нас есть возможность всё начать сначала**.**

**15**

# Усилия

*Практикуй пять усилий****,*** *или основных рекомендаций сердца****.***

*Из наставлений АТИШИ для воспитания ума*

Пять усилий **—** это *твёрдое намерение****,*** *освоение* учения и практик бодхичитты**,** *семя доброты****,***которое присутствует в каждом живом существе**,** практика *разоблачения****,***практика *пожелания****.***С помощью этих пяти усилий воин укрепляет в себе уверенность и вдохновение**.**

Твёрдое намерение подразумевает**,** что мы посвящаем свою жизнь растворению безразличия**,** агрессии и желания обладать**,** которые отделяют нас друг от друга**.** Мы обязуемся с уважением относиться ко всему**,** что преподносит жизнь**.** Вставая на путь воина**,** мы принимаем твёрдое решение не уходить от дискомфорта**,** а использовать его как возможность для пробуждения**.** Как же научиться принимать неприятные эмоции**,** не прибегая к привычным стратегиям ухода**?** Как научиться замечать свои мысли прежде**,** чем они закрепятся и превратятся в неоспоримые убеждения**?** Откуда черпать энергию**,** необходимую для процесса трансформации**?** Мы принимаем твёрдое решение исследовать все эти вопросы и найти путь к осознанию родства и общности между всеми людьми**,** непрерывно работая над расширением своего сознания**.** Такое твёрдое решение ведёт к усилию**.**

Освоение учения и практик подразумевает**,** что мы принимаем учение всем сердцем и практикуем его снова и снова**.** Что же мы можем использовать в качестве материала для практики бодхичитты**?** Нашу обыденную повседневную жизнь со всеми её удовольствиями**,** неприятностями и просто рутинными делами**.**

Просыпаясь утром**,** мы не знаем**,** что произойдёт с нами сегодня**,** так же**,** как не знаем**,** что будет после смерти**.** Но всё**,** что бы ни произошло**,** мы намерены использовать для пробуждения своего сердца**.** Как говорится в одной из заповедей**:** **«**Все поступки должны совершаться с одним намерением**».** И это намерение **—** осознать свою связь со всеми живыми существами**.**

Недавно друзья пригласили меня за город поплавать в бассейне**.** Я только что получила письмо**,** и когда приехала на место**,** не выходя из машины стала читать его**.** Письмо было очень прямолинейным**:** в довольно резкой форме мне указывалось на то**,** что в определённой ситуации я не поговорила с нужным человеком**,** и это привело к некоторым проблемам**.** Письмо очень сильно меня задело**.** Я настолько не смогла сдержаться**,** что прибегла к привычной стратегии **—** обвинению**,** свалив всю вину в произошедшем на другого человека**.**

Не выходя из машины**,** я начала писать письмо человеку**,** которого обвиняла**.** Мне хотелось сделать обвинение более реальным и веским**,** зафиксировав его на бумаге**.** Я достаточно осознавала себя**,** чтобы прекратить писать**,** и подумала**:** **«**Как я могу требовать от других людей выполнять эту практику**?** Я требую от них слишком многого**,** это чересчур тяжело**».** Я вышла из машины и села рядом с бассейном**.** Боль настолько поглотила меня**,** что мне стало не до учения бодхичитты**,** я не хотела быть воином**.** Но**,** с другой стороны**,** мне было известно**,** что уход от дискомфорта всегда влечёт за собой страдания **—** опыт неоднократно это показывал**.**

Я пыталась вдохновить себя тем**,** что я **—** это не только мои мысли и эмоции**;** пыталась наблюдать за тем**,** что я думаю о себе и о других людях**.** Но ничего не менялось**,** ровным счётом ничего**.**

В конце концов**,** я спустилась в бассейн и начала плавать**;** однако**,** проплыв туда и обратно раз шесть**,** облокотилась на бортик и заплакала**.** И в этот момент меня охватило всеобъемлющее чувство сопереживания**,** осознание того**,** как же мы все страдаем**.**

Внезапно во мне открылся источник сострадания**,** но не потому что я выполняла какую-то определённую практику**,** а просто потому**,** что нахождение **«**чуткого места**»** было привычно для меня**.** Я почувствовала глубокую связь с братьями и сёстрами во всём мире**.**

В тот момент я просто всеми силами старалась оставаться со своими чувствами**.** Конечно**,** я пыталась вспомнить учение и практиковать**,** но на самом деле это не играло большой роли**.** В этой практике важен не столько метод**,** сколько готовность оставаться со своим дискомфортом**,** и именно она привела к изменениям**:** во мне начал открываться источник сострадания**.**

Это вовсе не значит**,** что**,** оставаясь со своей болью и дискомфортом**,** вы сразу получите такой результат**.** Однако со временем**,** регулярно практикуя**,** вы будете чувствовать себя всё легче и увереннее**.** Последовательное освоение учения и практик бодхичитты позволяет научиться принимать свои страдания и чувствовать общность со всем человечеством**.** Так**,** через регулярную практику**,** учение обретает силу и начинает проникать в нашу жизнь**.**

Третий источник вдохновения **—** семя доброты**.** Именно благодаря усилию позитивного источника **—** семени бодхичитты **—** мы становимся открыты и готовы к сопереживанию**.** Иногда**,** чтобы вспомнить свою изначальную**,** сущностную доброту**,** необходим **«**скачок**»** веры**:** весь секрет состоит в том**,** чтобы соединиться с **«**чутким местом**»,** которое в нас уже есть**.** В этом нам может помочь наблюдение за проявлением семени доброты в нашей жизни**.** Обнаруживая в себе способность радоваться и заботиться о других**,** пусть даже очень кратковременно**,** мы обретаем уверенность**;** осознание того**,** как мы блокируем сердце и ограничиваем ум**,** приводит к состраданию к себе и желанию избегать закрытости**.**

Так мы практикуем**,** постоянно поливая семя доброты**:** когда думаем о других людях**,** как бы плохо или хорошо нам ни было**;** когда осознаваем своё родство со всеми живыми существами**;** когда замечаем свои негативные и позитивные реакции на всё**,** что встречается нам в жизни**.** Мы увлажняем его своей мягкостью и честностью**.** И учимся постоянно задавать себе вопрос**:** **«**Как эта радость или это страдание может послужить моей трансформации**?»** Мы практикуем**,** проявляя доброту даже в самых тяжёлых для нас ситуациях**.**

Четвёртое усилие **—** разоблачение**.** Здесь нужно быть особенно внимательным**,** потому что без майтри**,** любящей доброты**,** разоблачение может привести к обратному результату**.** Но когда это усилие практикуется с любящей добротой**,** оно помогает нам отказаться от привычных разрушительных паттернов**.** Самый мягкий способ разоблачения **—** спрашивать себя**:** **«**Не делал ли я этого раньше**?»** Замечая**,** что вы уходите от настоящего момента**,** напоминайте себе**:** **«**Не кажется ли тебе знакомым этот способ мышления или поведения**?»**

Трунгпа Ринпоче призывал учеников быть решительными воинами и не давать спуску своему эго**.** Вместо того чтобы слушать радио или петь в душе**,** он советовал разговаривать со своим эго**:** **«**Послушай**,** эго**,** ты всю жизнь доставляло мне проблемы**,** но теперь я стал умнее и больше не собираюсь следовать твоим прихотям**».**

Патрул Ринпоче рассказывал интересные истории об одном монахе по имени Геше Бен**.** Разоблачение было одной из его основных практик**:** он постоянно занимался тем**,** что отслеживал**,** когда и как **«**попадается на крючок**»** своего эго**.** Однажды Геше Бен был приглашён на обед**.** После еды он на какое-то время остался один в комнате**.** В углу стоял большой мешок с мукой**,** и Геше Бен машинально запустил туда чашку**,** чтобы набрать себе немного муки на дорогу**.** Но вдруг**,** не успев ещё вытащить руку из мешка**,** он воскликнул**:** **«**Бен**,** что ты делаешь**!»,** а затем закричал**:** **«**Вор**!** Вор**!»** Хозяева прибежали в комнату и увидели**,** как Геше Бен стоит**,** погрузив руку в мешок**,** и кричит**:** **«**Я поймал его**!** Я поймал его**!** Я поймал вора на месте преступления**!»** Так чувство юмора помогает практиковать разоблачение**.**

В следующий раз Геше Бен был на обеде вместе с другими монахами**.** На столе стояло много разных вкусных блюд**,** в том числе йогурт**,** который Бен очень любил**.** Геше Бен сидел в самом конце стола**,** и в какой-то момент начал беспокоиться**,** что ему может не хватить**.** Когда служащие разливали йогурт**,** он с беспокойством следил**,** кому сколько достаётся**:** когда кому-то наливали больше**,** он нервничал**,** а когда кому-то доставалось меньше **—** радовался**.** Внезапно он поймал себя за этим занятием и закричал**:** **«**Бен**,** что ты делаешь**!»** А когда служащие дошли до него**,** накрыл свою чашку руками и сказал**:** **«**Нет**,** нет**!** Этому йогуртовому наркоману не полагается йогурта**!».**

Суть разоблачения состоит в том**,** чтобы уловить момент привычных реакций и моделей поведения и найти в себе достаточно сил и самоуважения**,** чтобы остановиться**.** Мы не пытаемся воспитывать или исправлять себя**,** мы просто исследуем источник страдания и счастья**,** и когда нужно**,** останавливаем себя**.**

Пятое усилие **—** формирование пожелания**.** Мы не всегда готовы действовать**,** но даже в самых сложных ситуациях кое-что всё-таки можно сделать**.** Например**,** мы можем пожелать себе освободиться от своих страхов и неврозов и пробудить в себе бодхичитту**,** чтобы помогать другим людям**.** Мы можем пожелать себе обрести силу воина и способность любить**.**

Один ученик рассказывал**,** как однажды утром**,** когда он жил в городском учебном центре**,** он услышал крик женщины**,** доносящийся с улицы**.** Другие практикующие тоже услышали этот крик**,** и все поспешили на помощь**.** Но в первый момент**,** как только ученик услышал крик**,** он почувствовал отвращение и ненависть к этой женщине**:** он не был готов принять её боль**,** не был готов поставить себя на её место **—** слишком путала его такая уязвимость и незащищённость**.** В голове у него пронеслось**:** **«**Хорошо**,** что это произошло не со мной**».** Осознав это**,** он начал думать о других людях**,** которые**,** так же**,** как он**,** хотят помочь**,** но не могут**.** Он искренне пожелал**,** чтобы все они**,** и он в том числе**,** смогли избавиться от своих страхов и разделяющих границ**.**

Итак**,** вот пять усилий**,** которые могут помочь нам в практике пробуждения бодхичитты**:**

Твёрдое намерение и обязательство быть открытым всему**,** что преподносит нам жизнь**,** в том числе своим эмоциональным страданиям**.**

Освоение учения бодхичитты путём постоянной практики в повседневной жизни и в виде формальных занятий**.**

Постоянное поливание семени бодхичитты как в приятных**,** так и в неприятных ситуациях**,** чтобы росла наша вера в это позитивное семя**.**

Разоблачение своего эго**,** деликатно и с юмором**,** чтобы мы могли вовремя останавливаться и не причинять вреда себе и другим**.**

И**,** наконец**,** постоянное формирование пожелания**,** чтобы все мы освободились от страданий и причины страданий и открыли в себе мудрость и сострадание**.** Постоянное культивирование доброго сердца и открытого ума**.**

**16**

# Три вида лени

*В тихом саду здравомыслия*

*Пусть на вас постоянно падают*

*кокосовые орехи пробужденности****.***

*Чогьям Трунгпа РИНПОЧЕ*

Леность является характерным общечеловеческим свойством**,** которое**,** к сожалению**,** подавляет пробужденную энергию и подрывает нашу уверенность в себе и внутреннюю силу**.** Можно выделить три вида лени**:** привычка к комфорту**;** упадок духа**;** установка **«**меня ничего не касается**»** или **«**плевать на всё**».** Эти три пути ведут к закреплению в нас разрушительных паттернов**.** Однако когда мы направляем на них луч своего внимания**,** они постепенно теряют свою силу**.**

Первый вид лени **—** привычка к комфорту **—** основывается на нашей склонности избегать всяких неудобств**.** Нам нравятся покой и удовольствия**,** но когда мы постоянно ограждаем себя от дискомфорта**,** это входит в привычку**,** и мы становимся пресыщенными и ленивыми**.** Когда идёт дождь**,** мы едем полквартала на машине**,** чтобы не промокнуть**;** когда становится жарко**,** включаем кондиционер**;** когда начинаем мерзнуть**,** включаем обогреватель**.** Так мы утрачиваем контакт с естественной тканью жизни**,** привыкаем получать быстрые и автоматические результаты**.**

Этот вид лени часто ведёт к агрессии**.** Любые неудобства выводят нас из себя**.** Мы приходим в ярость**,** когда ломается машина**,** когда отключают воду или электричество**,** или когда нам приходится сидеть на холодной земле без подстилки**.** Привычка к комфорту притупляет наше восприятие цветов**,** запахов**,** звуков и в конечном итоге приводит к неудовлетворённости**,** потому что в глубине души мы знаем**,** что к постоянному счастью ведут не одни удовольствия**.**

Второй вид лени **—** упадок духа**.** Мы испытываем полную безнадёжность**,** чувствуем себя ни на что не годными и не способными взаимодействовать с миром**,** нами владеет одна мысль**:** **«**какой я несчастный**».** Поэтому мы постоянно сидим перед телевизором**,** едим**,** пьём**,** курим и бездумно смотрим передачу за передачей**.** Мы не можем собраться с духом и сделать что-нибудь такое**,** чтобы разогнать своё уныние**.** Но даже если мы предпринимаем какие-то попытки**,** мы делаем это**,** не переставая чувствовать себя обиженными**.** Совершая внешние действия**,** внутри мы по-прежнему испытываем безнадёжность**.** Наши попытки пробиться через собственную леность служат отражением всё того же упадка духа**.** Мы продолжаем говорить себе**:** **«**Я никуда не гожусь**.** Всё безнадёжно**.** У меня никогда ничего не получится**».** Поэтому в результате наших попыток ничего не меняется**.** Мы забыли**,** как можно помочь себе**,** не знаем**,** что может принести нам настоящее облегчение**.**

Третий вид лени **—** позиция **«**меня ничего не касается**»** **—** характеризуется чувством недовольства и разочарования**.** Мы как бы показываем всему миру фигу**.** Этот вид лени имеет сходство с упадком духа**,** только проявляется в гораздо более жёсткой форме**.** В упадке духа присутствует определённая мягкость и уязвимость**,** в то время как позиция **«**меня ничего не волнует**»** более агрессивна и вызывающа**.** **«**Мир несправедлив**;** он не даёт мне того**,** что я заслуживаю**.** Какой смысл тогда что-либо делать**?»** И мы идём в бар**,** целый день пьём**,** а если кто-то пытается с нами поговорить**,** вступаем в конфликт**.** Или другой вариант**:** задёргиваем шторы**,** ложимся в кровать и натягиваем на голову одеяло**.** А если кто-то пытается нас приободрить **—** Бог ему в помощь**!** **—** мы изображаем из себя униженных и оскорблённых и не хотим искать никакого выхода**.** Мы хотим просто сидеть**,** всё больше погружаясь в своё уныние**.** В этом случае леность легко переходит в хроническую депрессию и представляет собой своего рода месть**.**

Встречаясь со своей ленью и другими неприятными эмоциями**,** люди**,** как правило**,** реагируют тремя основными способами**.** Эти три вида реакций **—** осуждение**,** потакание и игнорирование ***—***я называют тремя бесполезными стратегиями**.**

Особенно распространена первая стратегия **—** осуждение**.** Видя свою лень**,** мы виним и осуждаем себя**.** Мы стыдим и критикуем себя за привычку к комфорту**,** за то**,** что слишком жалеем себя или не можем встать с кровати**.** Нас переполняет чувство вины и чувство собственной слабости**.**

Вторая бесполезная стратегия **—** потакание **—** встречается не менее часто**.** Мы оправдываем и даже одобряем себя**.** **«**Я такой**,** какой есть**.** Я заслуживаю комфорта и удобства**.** Я имею полное право гневаться или спать двадцать четыре часа в сутки**».** Хотя при этом нас могут одолевать сомнения и чувство неполноценности**,** мы убеждаем себя в правомерности своего поведения**.**

Стратегия игнорирования может действовать довольно эффективно**,** по крайней мере**,** некоторое время**.** Мы отстраняемся**,** отворачиваемся**,** делаем вид**,** что не замечаем своих разрушительных привычек**,** не видим истины**.** Живём как бы на автопилоте и стараемся не задумываться над тем**,** что делаем**.**

Практики воспитания ума воина-бодхисаттвы предлагают четвёртый путь **—** стратегию просветления**.** Эта стратегия подразумевает полное переживание того**,** чему мы сопротивлялись**,** без применения привычных бесполезных реакций**.** Мы начинаем рассматривать и исследовать три вида лени**;** учимся не сопротивляться своему сопротивлению**,** входя в контакт с чувствительностью и мягкостью своего существа**,** прежде чем оно огрубеет и сделается бесчувственным**.** При этом нами движет только одно намерение**:** чтобы наша эго-фиксация ослабла**,** а мудрость и сострадание возросли**.**

Следует**,** однако**,** иметь в виду**,** что обычно мы не испытываем желания исследовать свою лень или какие-либо другие привычки**.** Мы гораздо более склонны одобрять**,** осуждать или игнорировать их**:** нас вполне устраивают эти три бесполезные стратегии**,** потому что мы ассоциируем их с облегчением**.** Мы хотим по-прежнему пребывать в комфорте**,** погружаться в уныние или рассуждать о тщетности бытия**.**

Однако рано или поздно может возникнуть вопрос**:** **«**Почему я продолжаю страдать**?** Почему мне не становится легче**?** Почему мои неудовлетворённость и скука все растут год от года**?»**

Тогда самое время вспомнить учение бодхичитты **—** тогда мы готовы начать экспериментировать с практиками сострадания воина-бодхисаттвы**.** Только тогда предписание оставаться чуткими и не ожесточаться приобретает для нас смысл**.**

Тогда мы начинаем исследовать свою лень**,** непосредственно переживая её качество**.** Мы исследуем страх неудобства**,** обиду недовольство**,** скуку и начинаем понимать**,** что другие люди чувствуют то же самое**.** Мы наблюдаем**,** какие объяснения мы придумываем себе**,** и как они создают в нас напряжение**.** Со временем мы перестаём верить этим объяснениям**.** Мы практикуем тонглен**,** сидячую медитацию и другие практики бодхичитты**,** чтобы открыться непосредственному восприятию эмоциональной энергии**.** Становясь более отзывчивыми**,** мы приходим к осознанию**,** что другие люди так же ограничены**,** как и мы**,** и что все мы можем освободиться**.**

В лени как таковой нет ничего особенно плохого или хорошего**.** Но в ней заключается некое внутреннее жизненное качество**,** которое необходимо испытать**.** Мы можем переживать его как раздражение и пульсацию**,** как тупость и тяжесть**,** или как уязвимость и ранимость**.** Исследуя дальше**,** обнаружим**,** что в лени нет ничего плотного**,** ничего материального**,** только свободная**,** живая энергия**.**

Такой процесс непосредственного**,** невербального переживания лени оказывает трансформирующее воздействие**.** Он высвобождает огромное количество энергии**,** которая до этого была заперта в результате нашей привычки избегать осознания**.** Дело в том**,** что когда мы перестаём сопротивляться лени**,** наше восприятие себя как ленивого существа начинает разрушаться**.** Освободившись от шор эго**,** мы обретаем свежий взгляд**,** более широкое видение**.** Так**,** лень**,** как и любой другой из наших демонов**,** может открыть нам путь к сострадательной жизни**.**

**17**

# Шесть совершенств воина-бодхисаттвы

*Как будды прошлого давали рождение*

*бодхичитте****,***

*И последовательно утверждая себя на пути*

*воина-бодхисаттвы****,***

*Так же и я даю рождение бодхичитте*

*И последовательно совершенствую себя в этом*

*учении на благо всех существ****.***

*ШАНТИДЕВА*

Мало кто из нас**,** на самом деле**,** хочет уходить от мира и работать исключительно над самим собой**.** Большинство хотят проявлять свои качества в жизни и приносить пользу другим**.** Так**,** воин-бодхисаттва принимает обет пробудиться не только для себя**,** но на благо всех живых существ**.** Согласно традиции**,** существует шесть совершенных проявлений**,** или шесть способов вести сострадательную жизнь**,** которые развивает в себе воин-бодхисаттва**:** щедрость**,** дисциплина**,** терпение**,** энтузиазм**,** медитация и праджня[[9]](#footnote-9)**,** или безусловная мудрость**.** На санскрите эти совершенства называются парамитами[[10]](#footnote-10)**,** что означает **«**перешедший на другой берег**».** Каждая из парамит обладает способностью вывести нас за пределы влечения и отвращения**,** за пределы эго-фиксации и иллюзии разделённости**.** Каждая из них может помочь нам преодолеть свой страх отпускания**.**

Практикуя парамиты**,** мы учимся спокойно относиться к неопределённости**.** Переход на другой берег характеризуется качеством неустойчивости**,** отсутствия опоры**,** промежуточного состояния**.** Мы садимся на плот на этом берегу**,** где мы подчинялись понятиям правильного и неправильного и во всём искали определённости**,** пытаясь создавать иллюзию опоры**,** и плывём через реку на другую сторону где будем свободны от ограниченности и двойственного мышления**,** присущих эго-фиксации**.** Таков традиционный образ**.**

Но мне больше нравится другой**:** посредине реки**,** когда оба берега теряются из виду**,** плот вдруг начинает разваливаться**;** и мы остаемся одни**,** без какой-либо опоры **—** нам совершенно не за что ухватиться**.** С общепринятой точки зрения это пугающая и опасная ситуация**.** Однако если немного изменить точку зрения**,** можно прийти к пониманию**,** что отсутствие опоры **—** это свобода**.** Мы можем просто верить**,** что не утонем**,** и тогда обретем спокойствие и вольёмся в этот текучий**,** подвижный мир**.**

Праджняпарамита[[11]](#footnote-11) является ключевой в этой практике**.** Без неё **—** безусловной бодхичитты **—** остальные пять парамит могут по-прежнему укреплять в нас иллюзию опоры**.** Основой праджняпарамиты является внимательность**,** непрекращающееся исследование собственного опыта**.** Это исследование не подразумевает нахождение какого-то окончательного результата**.** Мы просто культивируем открытый**,** любопытный ум**,** который не удовлетворяется ограниченными и предвзятыми представлениями**.**

Например**,** когда мы просыпаемся утром и слышим**,** как по крыше барабанит дождь**,** этот звук может быть нам неприятен**,** потому что мы собирались поехать на пикник**,** или**,** наоборот**,** приятен**,** потому что наш сад пересох и ему нужна влага**.** Но гибкий ум праджни не делает никаких заключений в категориях плохого и хорошего**.** Он просто воспринимает звук дождя без каких-либо суждений**,** не радуясь и не печалясь**.**

Только благодаря свободному от фиксаций уму праджни практика щедрости**,** дисциплины**,** энтузиазма**,** терпения и медитации может привести нас от ограниченности к гибкости и бесстрашию**.**

Сущность щедрости заключается в непривязанности**,** в способности отпускать**.** Боль всегда является признаком того**,** что мы за что-то держимся**,** как правило **—** за самого себя**.** Когда мы чувствуем себе несчастными или неполноценными**,** мы становимся жадными и пытаемся за что-то зацепиться**.** Щедрость ослабляет нашу **«**хватку**».** Предлагая что-нибудь другому человеку **—** доллар**,** цветок или просто слово одобрения **—** мы практикуем отпускание**.** Как говорит Судзуки Роши**:** **«**Давать означает непривязанность**,** также как быть непривязанным к чему-то значит давать**».**

Щедрость можно практиковать по-разному**.** Суть не в том**,** что давать**,** а в том**,** чтобы разрушать свою привычку привязываться**.** Традиционно практика щедрости заключается просто в том**,** что мы отдаём другому человеку предмет**,** который нам дорог**.** Одна моя знакомая решила отдавать всё**,** с чем ей жаль расстаться**.** Один мужчина каждый день в течение шести месяцев после смерти отца подавал деньги нищим на улице **—** так он пытался справиться со своим горем**.** Ещё одна женщина мысленно представляла**,** как расстаётся с тем**,** что больше всего боится потерять**.**

Одна молодая пара**,** желая проработать свою неприязнь к бомжам и попрошайкам**,** решила каждый день подавать деньги первому встречному**,** который у них попросит**.** Молодые люди искренне хотели справиться со своими противоречивыми чувствами**,** однако в их практике не было постоянства**:** утром они совершали благородный поступок**,** были добрыми**,** щедрыми людьми**,** а к концу дня забывали о своих противоречивых чувствах**.**

Однажды утром**,** когда женщина входила в магазин**,** какой-то пьяный попросил у неё денег**.** Это был первый попрошайка**,** встретившийся ей в тот день**,** но он был настолько неприятен**,** что ей не хотелось ему ничего давать**.** Выходя из магазина**,** она поспешно сунула ему банкноту и поспешила прочь**.** Подходя к машине**,** женщина услышала голос позади себя**:** **«**Мэм**,** мэм**!»** Обернувшись**,** она увидела**,** что это тот самый пьяный**:** **«**Вы**,** наверное**,** ошиблись**,** мэм**,** **—** вы дали мне пять долларов**»,** **—** сказал он**.**

Практика щедрости позволяет увидеть**,** что нас ещё держит**,** за что мы цепляемся**.** Очень часто жизнь разрушает наши самые лучшие побуждения**.** Намеренное проявление щедрости в конце концов может привести к истинному отпусканию**,** и наше привычное мировоззрение начнёт меняться**.**

Парамиты легко принять за некий этический кодекс**,** свод правил**.** Однако мир воина-бодхисатгвы не так прост**.** Сила парамит заключается не в том**,** что они дают нам чёткие указания**,** а в том**,** что разрушают наши привычные реакции**.** Особенно это касается парамиты дисциплины**.** Дисциплина подразумевает поведение**,** которое не ведёт к увеличению страдания**.** Воин должен воздерживаться от недобродетельных поступков**,** таких как убийство**,** воровство**,** неправедная речь и безнравственность в сексуальных отношениях**.** Однако это не есть непреложные истины **—** важны не столько сами поступки**,** сколько наше искреннее намерение открыть своё сердце и ум**.** Совершая добродетельные поступки с чувством превосходства или гнева**,** мы только способствуем преумножению агрессии в мире**.**

Практика парамит учит нас смирению и честности**.** Так**,** практикуя щедрость**,** мы начинаем видеть свои привязанности**;** практикуя дисциплину и непричинение вреда**,** осознаём свою негибкость**,** самоуверенность и гордыню**.** Чтобы практиковать правила сострадательного поведения**,** необходим подвижный ум праджни**,** не ограниченный понятиями правильного и неправильного**.**

Практика парамит не означает**,** что мы устанавливаем некий кодекс поведения и осуждаем всех**,** кто ему не следует**.** Если через середину комнаты провести линию и предложить присутствующим встать на ту или другую сторону в зависимости от того**,** считают они себя **«**добродетельными**»** или **«**недобродетельными**»,** можно ли считать более продвинутыми тех**,** кто назовёт себя **«**добродетельными**»?** Скорее**,** они просто более высокомерны и горды**.** Воин-бодхисаттва может оказаться и среди воров**,** и среди проституток**,** и среди убийц**.**

Есть одна известная буддийская притча о капитане Сострадательное Сердце**.** Однажды на его корабль ворвался пират по имени Гневный Копьеносец**.** Он захватил корабль**,** на борту которого было пятьсот человек**,** и грозился всех убить**.** Капитан подумал**,** что если пират выполнит свою угрозу**,** он посеет семена своего собственного страдания**.** И тогда**,** движимый состраданием к людям на корабле и к самому пирату**,** капитан убил Гневного Копьеносца**.** Так же и нам в нашей жизни **—** чтобы избавить кого-то от страдания**,** иногда бывает лучше солгать**.**

Сам по себе ни один поступок не может быть расценен как добродетельный или недобродетельный**.** Совершенствуясь в практике непричинения вреда**,** следует понимать**,** что наши действия должны зависеть от обстоятельств**.** Так**,** развивая в себе гибкость**,** мы становимся более терпимыми и менее педантичными**.**

Практикуя парамиту терпения**,** мы в первую очередь учимся терпению по отношению к самому себе**,** учимся спокойно относиться к своей суетной энергии **—** энергии гнева**,** скуки**,** волнения**.** Терпение требует большого мужества**:** оно не подразумевает достижения состояния полного спокойствия **—** напротив**,** практикуя терпение**,** мы более отчётливо начинаем видеть своё возбуждение и тревогу**.**

Один человек решил практиковать терпение во время утренних поездок на работу**.** И ему казалось**,** что у него очень хорошо получается**:** он сохранял терпение**,** когда другие машины обгоняли его или настойчиво сигналили сзади**;** он сохранял терпение**,** когда в нём поднималось беспокойство и страх опоздать на работу**.** Прогресс был на лицо**!** Однажды он стоял перед пешеходным переходом и ждал**,** пока женщина перейдёт дорогу **—** она шла очень медленно**,** и человек сидел и успешно практиковал терпение**,** отпуская все свои мысли и наблюдая энергию нетерпения**.** Но внезапно женщина повернулась**,** пнула его машину ногой и начала кричать**.** В тот же момент он потерял над собой контроль и тоже начал кричать на неё**.** Но тут он вспомнил известное правило**,** что во время практики терпения гнев начинает проявляться с особенной силой**.** Тогда он начал вдыхать свои чувства и чувства той женщины**,** осознавая всю абсурдность и уязвимость их положения **—** двух незнакомых людей**,** кричащих друг на друга**.**

Стремление к любому результату в практике парамит является препятствием**.** Освобождаясь от желания практиковать правильно и от страха практиковать неправильно**,** мы приходим к осознанию**,** что и удача**,** и неудача являются результатом**.** В любом случае держаться не за что **—** шаг за шагом мы движемся к другому берегу**.**

Парамита энтузиазма связана с чувством радости**.** Как маленькие дети**,** которые учатся ходить**,** мы практикуем эту парамиту с пылким рвением**,** но без определённой цели**.** Однако обретение этой радостной**,** светлой энергии вовсе не дело случая**.** Оно требует постоянной практики внимательности и майтри**,** разрушения границ и открытия сердца**.** Чтобы появился энтузиазм**,** нужно научиться спокойно относиться к отсутствию опоры**,** в этом помогает практика трёхчастной чистоты**:** несущественность делающего**,** несущественность действия и несущественность результата**.** Секрет возникновения энтузиазма **—** в отсутствии любых ожиданий**,** амбиций или надежд на успех**.** Мы просто с радостным рвением делаем шаг за шагом и не отчаиваемся**,** когда падаем лицом в землю**.** Мы не хвалим и не ругаем себя**,** и не ожидаем критики или похвалы от других**.**

Постоянная практика ведёт к пониманию того**,** как перейти границу между застоем и пробужденностью**.** Для этого необходимо желание и готовность непосредственно переживать те чувства**,** которых мы избегали многие годы**.** Готовность присутствовать в том**,** что нас пугает**,** постепенно ослабляет старую привычку избегания**,** и тогда эго-фиксация начинает разрушаться**.**

Основу парамиты медитации также составляет трёхчастная чистота**.** Садясь медитировать**,** мы отбрасываем идею совершенного медитирующего**,** совершенной медитации и определённого результата**.** Мы учимся просто присутствовать**,** полностью открываться боли и удовольствию этой жизни**,** в парамите медитации мы практикуем точность**,** мягкость и отпускание**.** Рассматривая свои мысли и эмоции с состраданием**,** мы перестаём бороться с собой**,** учимся замечать свои привязанности и ограничения и верить**,** что сможем их отпустить**.** В результате этой практики препятствия**,** создаваемые нашими привычками и предубеждениями**,** начинают разрушаться**,** и мы получаем доступ к мудрости**,** которая была скрыта от нас **—** к мудрости бодхичитты**.**

Итак**,** вот шесть совершенств**,** которые практикует воин**:**

Щедрость**.** Дарение как способ научиться отпускать**.**

Дисциплина**.** Непричинение вреда**,** практикуемое с гибкостью и отвагой**.**

Терпение**.** Спокойное наблюдение своего беспокойства и готовность ждать естественного течения событий**.** Даже если нам потребуется вечность**,** чтобы достичь пробуждения**,** мы шаг за шагом идём вперёд**,** отбрасывая все надежды на какой-либо результат и наслаждаясь самим процессом**.**

Радостный энтузиазм**.** Отпускание перфекционизма и соединение с жизненной энергией каждого момента**.**

Медитация**.** Практика настойчивого и мягкого возвращения себя к моменту **«**здесь и сейчас**».**

Праджня**.** Культивирование открытого**,** пытливого ума**.**

Эти шесть совершенных проявлений воина-бодхисаттвы**,** или шесть парамит**,** помогают нам идти к другому берегу**,** и мы делаем всё возможное**,** чтобы вести за собой других**.**

**18**

# Неизвестность, или отсутствие опоры

*Ежедневная практика нужна только для того****,***

*чтобы развить в себе готовность и полную*

*открытость любым ситуациям****,*** *эмоциям и людям****,***

*так****,*** *чтобы никакие внутренние предубеждения*

*и ограничения не препятствовали нашему*

*непосредственному восприятию****,*** *и мы не*

*замыкались внутри самого себя****.***

*Дилго Кхьентсе РИНПОЧЕ*

Как-то Будда собрал учеников в одном месте под названием Скала Грифов**,** чтобы познакомить их с одним из самых революционных учений **—** учением об открытом**,** безграничном**,** пустотном измерении нашего существа**,** известном в буддийской традиции как шуньята**,** безусловная бод-хичитта или праджняпарамита**.**

Какое-то время до этого Будда уже говорил о неизвестности**.** Многие из его учеников**,** присутствующих на той встрече**,** уже глубоко осознали всеобщее непостоянство и непредсказуемость**,** поверили в нереальность нашего эго**.** Они пришли к пониманию**,** что страдание является результатом привязанности и фиксаций**.** Они слышали это от самого Будды и постигли на собственном опыте через медитацию**.** Но Будда знал**,** насколько глубоко укоренена в нас склонность искать твердую опору**.** Чтобы создать иллюзию надёжности и безопасности**,** эго может использовать любые средства**,** даже нашу веру в нереальность и непостоянство**.**

И тогда Будда сделал нечто шокирующее**:** учением праджняпарамиты он окончательно сдёрнул все покровы**,** проведя своих учеников дальше к познанию пустоты**.** Он сказал**,** что теперь они должны отбросить всё**,** абсолютно всё**,** во что верили**,** потому что любое описание реальности становится ловушкой**.** Мало кому приятно было это услышать**.**

Это напоминает мне историю Кришнамурти**.** С самого детства его воспитывали теософы**,** чтобы сделать из него аватара**.** Наставники постоянно говорили другим ученикам**,** что когда аватар проявится окончательно**,** его учение будет настолько революционным и шокирующим**,** что полностью разрушит все их представления**.** Это обещание сбылось**,** но несколько неожиданным для них самих образом**.** Когда Кришнамурти в конце концов стал главой ордена Звезды**,** он собрал всё общество и официально заявил о его роспуске**.** Он объяснил**,** что это общество служит для них препятствием**,** поскольку создаёт слишком прочную опору**.**

Ученики Будды во время проповеди у Скалы Грифа пережили нечто подобное**.** Эта проповедь полностью разрушила все их представления о природе реальности**.** Главное**,** что пытался передать им в тот день Будда **—** это что привязанность к любым концепциям блокирует мудрость**,** поэтому мы должны отбросить все концепции**.** Единственный способ полностью понять учение бодхичитты и правильно практиковать его **—** пребывать в абсолютной открытости праджняпарамиты**,** терпеливо разрушая свою привычку к зацепкам и привязанности**.**

На самом деле**,** во время этой проповеди**,** известной в традиции как Сутра Сердца**,** сам Будда не произнёс ни слова**.** Он пребывал в состоянии глубокой медитации**,** а учение от его имени передавал бодхисаттва сострадания Авалокитешвара**.** Этот мужественный воин**,** также известный как Куан-инь**,** выразил своё собственное переживание праджняпарамиты**.** Его понимание основывалось не на интеллектуальных размышлениях**,** а на практике **—** он ясно видел**,** что всё есть пустота**.** Затем один из ближайших учеников Будды**,** Шарипутра**,** начал задавать вопросы Авалокитешваре**.** Это важный момент в проповеди**,** Несмотря на то**,** что учение передавалось великим бодхисаттвой и сам Будда присутствовал при этом**,** истинно глубокий смысл оно приобрело именно благодаря этим вопросам**.** Ничто не было слепо принято на веру**.**

Шарипутра являет собой пример образцового ученика**.** Он не хотел безоговорочно принимать то**,** что слышал**;** ему хотелось досконально во всём разобраться**.** Поэтому он спросил Авалокитешвару**:** **«**Как применять праджняпарамиту в жизни**,** в своих действиях**,** словах и мыслях**?** Как её практиковать**,** на чём основываться**?»**

И Авалокитешвара ответил ему одним из самых известных буддийских парадоксов**:** **«**Форма **—** это пустота**,** пустота **—** это форма**.** Пустота **—** это не что иное как форма**,** форма **—** это не что иное как пустота**».** Когда я впервые услышала это объяснение**,** я совершенно ничего не поняла**,** в моём уме ничего не прояснилось**.** Это объяснение**,** также как и сама праджняпарамита**,** невыразимо**,** неописуемо и непостижимо**.** Форма**,** до того**,** как мы спроецируем на неё свои представления**,** есть просто бытие**.** Праджняпарамита представляет совершенно новое видение**,** свободный ум**,** допускающий любую возможность**.**

Праджня означает неограниченное восприятие открытого слуха**,** открытого зрения и открытого ума**,** которым обладает каждое живое существо**.** Тик Нат Хан переводит это слово как **«**понимание**»,** подчёркивая**,** что это динамичный процесс**,** а не какое-то определённое знание**,** которое может быть суммировано или измерено**.**

Собственно**,** праджняпарамита **—** это наш человеческий опыт**.** Она не имеет никакого отношения к спокойному или беспокойному состоянию ума**.** Это**,** скорее**,** состояние чистого разума **—** открытого**,** пытливого и непредубеждённого**.** А как оно проявляется **—** через любопытство**,** недоумение**,** потрясение или расслабление **—** не столь важно**.** Мы практикуем**,** и когда жизнь прижимает нас**,** и когда отпускает**.**

Как говорил Трунгпа Ринпоче**,** нужно учиться **«**не бояться быть дураком**».** Мы практикуем простые и непосредственные отношения со своим существом**,** без философствования**,** без нотаций и без суждений**.** Всё**,** что возникает в нашем уме**,** приемлемо и может служить материалом для работы**.**

Таким образом**,** когда Авалокитешвара говорит **«**Форма **—** это пустота**»,** он имеет в виду простые непосредственные отношения с любым своим жизненным опытом**:** с потом и кровью**,** так же как с цветами**,** с ненавистью**,** так же как с любовью**.** Сначала мы отбрасываем все концепции и предубеждения**,** а затем отбрасываем даже саму идею о том**,** что на всё нужно смотреть без предубеждений**.** Мы продолжаем обнажать себя**,** снимая покров за покровом**.** Воспринимая форму как пустоту**,** без каких-либо завес и преград**,** мы начинаем понимать совершенство всего сущего**,** как оно есть**.** Здесь**,** однако**,** есть одна опасность**:** можно стать зависимым от этого опыта**,** поскольку он создаёт иллюзию свободы от неприятных эмоций и всех страданий этого мира**.**

Однако вторая часть объяснения **—** **«**пустота **—** это форма**»** **—** всё меняет**.** Пустота непрерывно проявляется как война и мир**,** рождение и смерть**,** болезни и старение**,** горе и радость**.** И наша задача **—** постоянно находиться в контакте с этими волнующим сердце аспектами жизни**.** Вот почему мы дополнительно практикуем техники четырёх безграничных качеств и тонглен **—** они помогают нам целиком включаться в жизнь**,** оставляя свой ум открытым и незамутненным**.** Всё в мире настолько плохо и настолько хорошо**,** насколько мы это воспринимаем**.** И нет необходимости добавлять к этому что-то ещё**.** Представьте себе такой разговор с Буддой - он спрашивает**:** **«**Как ты воспринимаешь реальность**?»,** и вы искренне отвечаете**:** **«**Как плотную и отдельную от меня**».** Тогда он говорит**:** **«**Нет**,** смотри глубже**».**

Вы идёте**,** медитируете**,** глубоко размышляете над этим вопросом и вскоре возвращаетесь к Будде и говорите**:** **«**Теперь я знаю ответ**:** нет ничего плотного**,** всё есть пустота**».** Но Будда опять отвечает**:** **«**Нет**,** смотри глубже**».** Вы пытаетесь возразить**:** **«**Это невозможно**,** должно быть что-то одно из двух **—** либо пустота**,** либо не-пустота**»,** но Будда говорит**:** **«**Нет**».** Если бы это сказал кто-то другой**,** возможно**,** вы махнули бы рукой**,** но поскольку это сам Будда**,** вы думаете**:** **«**Наверное**,** мне следует поразмышлять над этим ещё и обратить внимание на раздражение**,** которое я испытываю**,** не получая удовлетворения**».**

Вы опять медитируете**,** размышляете и обсуждаете этот вопрос с друзьями**.** В следующий раз**.** придя к Будде**,** вы говорите**:** **«**Теперь я знаю**,** как ответить на твой вопрос**:** реальность одновременно пуста и не пуста**».** Но он говорит **«**Нет**».** Можете мне поверить**,** в этот момент вы почувствуете**,** что земля уходит у вас из-под ног**,** и вы начнёте сильно нервничать **—** это крайне неприятно**,** когда нет твёрдой опоры под ногами**.** Однако суть всего этого процесса **—** в разоблачении**;** хотя вы испытываете раздражение и беспокойство**,** вы всё ближе подходите к пониманию истинной**,** нефиксированной природы ума**.** Поскольку каждый раз вы получаете от Будды ответ **«**нет**»,** вы каждый раз возвращаетесь домой и продолжаете размышлять над его загадкой**.** Это похоже на коан[[12]](#footnote-12) дзен**.**

В конце концов**,** вы приходите и говорите**:** **«**Существует ещё только один возможный ответ**;** реальность ни существует и ни не существует**;** природа реальности не есть форма и не есть пустота**».** И вы довольны**!** Вы нашли прекрасный ответ**,** в котором нет никакой опоры**.** Но Будда опять говорит**:** **«**Нет**,** твоё понимание слишком ограничено**».** На этой стадии ответ **«**нет**»** может произвести настолько шокирующее воздействие**,** что вы переживёте опыт полностью открытого ума праджняпарамиты **—** ума**,** не нуждающегося ни в каких опорах**.**

После того**,** как Авалокитешвара сказал Шарипутре**,** что **«**форма **—** это пустота**,** а пустота **—** это форма**»,** он пошёл ещё дальше **—** он заявил**,** что не существует совершенно ничего**,** на что можно было бы опереться**,** даже учения Будды**;** нет трёх признаков существования**,** нет страдания**,** нет окончания страдания**,** нет свободы и нет ограничения свободы**.** Как повествует история**,** многие ученики были настолько потрясены этими словами**,** что у них случился сердечный приступ**.** Однако один тибетский учитель предположил**,** что**,** скорее всего**,** они просто встали и ушли**.** Так же как в случае с Кришнамурти теософы не хотели слушать то**,** что он говорил**.** Так же и нам не нравится**,** когда наши основные жизненные убеждения подвергаются сомнению**.** Это слишком пугающе**.**

Ещё один важный момент**:** если бы это учение исходило только от Авалокитешвары**,** ученики могли бы оправдать свои страхи**:** **«**Он такой же воин**,** идущий по пути**,** как и мы**.** Конечно**,** он очень мудр и сострадателен**,** но он тоже может ошибаться**».** Однако Будда сидел рядом в глубокой медитации и явно одобрял то**,** как бодхисаттва объясняет учение праджняпарамиты**.** Так что никаких возможностей отступления не было**.**

Вдохновлённый вопросами Шарипутры**,** Авалокитешвара продолжал объяснение**.** Он сказал**,** что когда мы поймём**,** что нет окончательного достижения**,** нет никакого окончательного ответа или конечной цели**,** когда наш ум полностью освободится от противоборствующих эмоций и веры в разделённость**,** тогда у нас не останется никаких страхов**.** Когда много лет тому назад**,** ещё не задумываясь ни о каком духовном пути**,** я впервые услышала эти слова**,** во мне загорелась маленькая искорка надёжны и интереса**:** мне захотелось побольше узнать об **«**отсутствии страхов**».**

Учение праджняпарамиты **—** это учение о бесстрашии**.** Чем меньше мы боремся с неизвестностью и неопределённостью**,** тем меньше у нас остаётся страхов**.** Синонимом абсолютного бесстрашия является полное просветление **—** открытое**,** непредубеждённое взаимодействие с миром**.** Практикуя учение праджняпарамиты**,** мы терпеливо движемся в этом направлении**.** Всё больше смиряясь с неизвестностью и отсутствием опоры**,** мы постепенно открываем в себе ум**,** который не знает страха**.**

Затем Авалокитешвара провозгласил путь праджняпарамиты **—** сущность освобождения от всех покровов**,** сущность бесстрашного**,** открытого состояния ума**.** Этот путь он выразил в виде мантры**:**

Ом тате гате парагате парасамгате бодхи сваха**.**

Подобно тому**,** как семя содержит в себе дерево**,** так же эта мантра заключает в себе всё учение праджняпарамиты **—** бесстрашного состояния ума**.**

Трунгпа Ринпоче переводит эту мантру так**:** **«**Ом**,** выходи**,** выходи**,** выходи за пределы**,** полностью выходи за пределы**,** пробудись**,** да будет так**».** Это описание процесса**,** пути**,** последовательного выхода вовне**,** всё дальше и дальше**.** Можно сказать по-другому**:** **«**Ом**,** неизвестность**,** неизвестность**,** ещё больше неизвестности**,** даже за пределами всякой неизвестности**,** полное пробуждение**,** да будет так**».**

На каком бы участке пути бодхисаттвы мы ни находились **—** только вступаем на этот путь или практикуем уже многие годы **—** мы постоянно делаем шаг вперёд**,** всё дальше и дальше движемся в неизвестность**.** Просветление **—** это не конец пути**.** Просветление**,** или достижение состояния полной пробужденности**,** **—** это только начало вхождения в полную неизвестность**,** в пустоту**.**

Когда великий бодхисаттва закончил свою проповедь**.** Будда вышел из состояния глубокой медитации и сказал**:** **«**Молодец**!** Ты хорошо передал это учение**,** Авалокитешвара**!»** И тогда те ученики**,** которые не ушли и не умерли от сердечного приступа**,** возрадовались**,** потому что они только что услышали истинное учение о выходе за пределы страха**.**

**19**

# Обострение невроза

*Весь секрет жизни****,*** *который мы ищем****,***

*заключается в следующем****:*** *развив в себе*

*достаточную силу и храбрость путём ежедневной*

*практики****,*** *обратиться к тому****,*** *чего мы всю жизнь*

*пытались избегать****,******—*** *к непосредственному*

*переживанию настоящего момента****,*** *что бы он*

*собой ни представлял****:*** *унижение****,*** *неудачу****,***

*отвержение или несправедливость****.***

*Шарлотта Джоко БЭК*

Что же имеется в виду**,** когда говорится о пребывании в праджняпарамите**,** или безусловной бодхичитте**?** Это значит **—** оставаться открытым неизвестности настоящего момента**,** непосредственно и без всяких защит участвовать в своём **с**обственном опыте**.** Конечно**,** нет никаких гарантий**,** что всё будет идти гладко**,** поэтому для того чтобы шагать в неизвестность**,** требуется мужество и отвага**.** Едва ли кому-то это сразу понравится**.** Кто из нас готов отказаться от своих опор **—** привычных моделей поведения**,** почтиинстинктивного стремления к комфорту**?** Кажется естественным предположить**,** что в результате регулярной практики бодхичитты привычные паттерны должны постепенно разрушаться**,** что день за днём**,** месяц за месяцем мы будем становиться всё более открытыми**,** свободными и бесстрашными**.** На самом деле**,** всё происходит наоборот**:** когда мы начинаем практиковать**,** наши старые паттерны ещё больше усиливаются**.** В буддизме ваджраяны это называется **«**обострением невроза**».** И это не в нашей власти - так происходит**.** Несмотря на всё своё желание оставаться стойкими**,** открытыми и гибкими**,** испытав вкус неизвестности**,** мы начинаем ещё крепче цепляться за привычные опоры**.**

На определённом этапе с этим сталкивается каждый**,** кто вступает на путь пробуждения**.** Все эти улыбающиеся просветлённые**,** которых мы видим на картинках или живьём**,** в своё время были вынуждены встретиться лицом к лицу со своими неврозами**,** со своими индивидуальными способами поиска опоры**.** Пытаясь избавиться от самоидентификаций**,** самозащит и самоподдержек**,** мы совершаем очень мужественный поступок и постепенно приближаемся к состоянию открытости**,** однако нужно иметь в виду**,** что в этом состоянии открытости совершенно не за что держаться**.** Пусть это называется свободой**,** но нас это долгое время ещё пугает**.**

Приведу несколько примеров обострения невроза в результате практики**:** первый из них **—** создание новой самокритики на основе духовных идеалов**.** При этом практика служит укреплению нашего чувства неполноценности**;** практикуя путь воина**,** мы всё больше убеждаемся**,** что ничего не достигнем**.** Это происходит в том случае**,** когда мы стремимся стать **«**хорошим**»** воином Или перестать быть **«**плохим**»** человеком**,** и наше мышление остаётся всё таким же поляризованным**,** ограниченным понятиями **«**правильного**»** и **«**неправильного**»,** как раньше**.** Тогда**,** в стремлении достичь некоторого идеализированного **«**правильного**»** состояния**,** мы перешагиваем через то**,** что нам нежелательно**,** и таким образом обращаем практику против себя**.** На самом деле**,** в этом нет ничего нового**,** это свойственно всем людям**.** Просто в результате практики мы начинаем видеть**,** что мы делаем**,** и тогда можем начать с состраданием исследовать наши реакции**.** Что происходит с нами на психологическом уровне**?** Мы чувствуем себя неполноценными**?** Продолжаем верить в свои старые драмы**?**

Возможен также противоположный сценарий**,** когда мы используем практику для укрепления чувства собственного превосходства и собственной исключительности**.** Мы отважились вступить на путь воина**,** мы практикуем**,** пытаемся изменить свою жизнь и гордимся тем**,** что делаем что-то необычное и редкое в этом мире**.** В таком случае практика и учение служат повышению нашего самомнения**,** высокомерия и гордыни**.**

Ещё один невроз**,** который может усилиться в результате практики**,** **—** избегание**.** Нам хочется поскорее избавиться от своего бесполезного груза**,** и мы используем учение**,** чтобы отстраниться от хаоса и беспорядка своей жизни**.** Мы увлечённо практикуем открытость**,** широту ума и сердечность**,** не желая видеть того факта**,** что наш супруг-алкоголик или что мы сами зависимы от марихуаны**.** Так**,** с помощью духовной практики мы пытаемся уклониться от неприятных чувств**.**

Всё дело в том**,** что в практику бодхичитты**,** практику освобождения**,** мы привносим старые способы закрепления**.** Чтобы разглядеть свои привычные паттерны**,** полезно понаблюдать за тем**,** как мы относимся к практике**,** учению и учителю**.** Ожидаем**,** чтобы наши потребности удовлетворялись так же**,** как во всех старых невротических отношениях**?** Пытаемся с помощью духовности обойти то**,** что нас пугает**?** Очень легко не заметить**,** что мы по-прежнему стремимся найти опору**,** используя старые методы**.**

Пытаясь выйти из кокона**,** мы обычно пугаемся и начинаем хвататься за то**,** что нам привычно**.** Без терпеливого и доброжелательного отношения к этому неизбежному процессу мы никогда не сможем прийти к состоянию отсутствия эго и понять**,** сколько в нём заключено мудрости и сострадания**.** Мы должны постепенно развивать в себе уверенность**,** что отпускание ведёт к освобождению**;** и постоянно практиковать майтри**.** Чтобы привыкнуть к состоянию открытости и почувствовать его истинный вкус**,** требуется время**,**

Прежде всего**,** важно понять**,** что переживание страха или психологического дискомфорта может быть просто свидетельством того**,** что старые привычки начинают разрушаться и мы подходим ближе к естественному состоянию открытости**.** Трунгпа Ринпоче говорит**,** что пробуждающиеся воины почти всегда испытывают тревогу**.** Лично я убедилась в этом на собственном опыте**.** Однако вскоре подумала**,** что если беспокойство не проходит**,** значит**,** я должна познать и его**.** Когда мы начинаем относиться к своим страхам с большим вниманием и принятием**,** многое меняется**.** Мы приходим к пониманию**,** что вместо того**,** чтобы дрожать от страха и напряжения**,** как в кресле у дантиста**,** можно просто расслабиться и соединиться с новизной момента**.**

Итак**,** наша практика заключается в сострадательном наблюдении своих мыслей**,** эмоций и настроения**.** Сострадательное наблюдение собственных реакций и стратегий является важной частью процесса пробуждения**.** Мы должны внимательно исследовать свой невроз**,** который проявляется с особой силой**,** когда защитные механизмы начинают рушиться**.** Таким путём мы придём туда**,** где больше не верим в свои старые мифы**,** где мы не расщеплены и не сопротивляемся собственной энергии**.** Таким путём мы придём к праджняпарамите**.**

Но это требует постоянной практики**.** С момента вступления на путь воина-бодхисатгвы до обретения полной веры в свободу своего необусловленного ума**,** мгновение за мгновением мы отдаёмся тому что происходит**.** С совершенной точностью и мягкостью отказываемся от привычных способов обращения с собой и другими людьми**,** от привычных способов держать всё под контролем**,** от привычных способов блокировать бодхичитту**.** Делая это снова и снова на протяжении многих лет**,** проходя через все трудности и озарения мы постепенно обретаем вкус к неизвестности**.20**

# Когда идти становится трудно (как избежать трудностей на пути)

*Не поддавайся влиянию внешних обстоятельств****.***

*Из наставлений АТИШИ для воспитания ума*

Самый простой совет**,** который можно дать на**,** пути пробуждения бодхичитты**:** практикуй непричинение вреда себе и другим и каждый день делай что-нибудь полезное**.** Однако если попытаться искренне следовать ему**,** это может оказаться не так просто**.** Вы сами не заметите**,** как кто-нибудь спровоцирует вас**,** и вы прямо или косвенно причините кому-нибудь вред**.**

Поэтому**,** когда наше намерение искренне**,** го идти становится трудно**,** можно попытаться себе помочь**.** Для этого существуют специальные методы**,** позволяющие вовремя замечать и останавливать свои глубоко укоренившиеся привычен реагирования и обвинения**.**

Вот четыре приёма**,** которые помогут нам научиться сохранять терпение и оставаться открытыми всему**,** что происходит**,** вместо того**,** чтобы автоматически реагировать**.**

1. Не **«**вызывать огонь на себя**»**
2. Соединяться с сердцем**.**
3. Рассматривать трудности как своих учителей**.**
4. Относиться ко всему**,** что происходит**,** как к иллюзии**.**

Итак**,** если не вызывать огонь на себя**,** не станешь объектом агрессии**.** Каждый раз**,** реагируя агрессивно**,** мы укрепляем паттерн гнева**,** и пока не перестанем этого делать**,** в нас**,** без сомнения**,** будет лететь масса стрел**.** И реакции окружающих будут всё больше выводить нас из себя**.** Однако каждый раз**,** когда нас провоцируют**,** у нас появляется благоприятная возможность изменить этот паттерн**,** сделав что-то другое**.** У нас есть выбор**:** продолжать усиливать старые привычки**,** вызывая огонь на себя**,** или начать ослаблять их**,** не реагируя и не привлекая к себе внимания**.**

Каждый раз**,** воздерживаясь от реакций и оставаясь со своей возбуждённой**,** горячей энергией гнева**,** мы смягчаем и укрепляем себя**.** Так мы закладываем основу счастья**.** Каждый раз**,** проявляя гнев или подавляя его**,** мы наращиваем в себе агрессию и всё больше становимся похожими на тигра в клетке**.** Со временем можно дойти до того**,** что любая мелочь будет выводить нас из себя**.** Так мы сеем семена собственного страдания**.**

Итак**,** это первый способ**:** понимать**,** что мы сами вызываем огонь на себя и только мы можем это прекратить**:** воздерживаясь от реагирования**,** будем разрушать паттерн агрессии**,** который**,** если ему потворствовать**,** постоянно причиняет боль и нам**,** и окружающим**.**

Второй совет **—** установить контакт с сердцем**.** В момент гнева можно попытаться соединиться с добротой и состраданием**,** которые в нас уже есть**.**

Так**,** если какой-то безумный человек нападает на нас**,** можно подумать о том**,** что он не знает**,** что творит**.** Можно войти в своё сердце и проникнуться состраданием к этому человеку**,** осознавая**,** что**,** причиняя вред нам**,** он также причиняет вред и себе**.** Тогда**,** даже если мы боимся этого человека**,** вместо гнева и ненависти у нас может возникнуть желание помочь ему**.**

По существу**,** сумасшедший гораздо менее безумен**,** чем так называемый нормальный человек**,** причиняющий кому-то вред**,** потому что у нормального человека есть потенциальная возможность осознать**,** что своими агрессивными действиями он сеет семена собственной неудовлетворённости и смятения**.** Его агрессивные действия укрепляют привычку агрессии**,** которая будет продолжать проявляться и в будущем**.** Он сам создаёт свою **«**мыльную оперу**».** Такой образ жизни преисполнен боли и одиночества**.** Человек**,** причиняющий вред другим**,** находится под влиянием паттернов**,** постоянно порождающих страдания**.**

Итак**,** второй способ заключается в соединении с сердцем**:** мы начинаем понимать**,** что не следует ещё больше провоцировать того**,** кто причиняет нам вред**,** равно как и самого себя**,** и что миллионы людей**,** подобно нам**,** охвачены пламенем агрессии**.** Оставаясь со своим гневом**,** вместо того**,** чтобы проявлять его вовне**,** мы позволяем его интенсивно заряженной энергии пробудить в нас смирение и сострадание**.**

Третий приём заключается в отношении к трудностям как к своим учителям**.** Когда рядом с нами нет реального учителя**,** который мог бы непосредственно наставлять нас в практике непричинения вреда**,** не стоит огорчаться**!** Жизнь сама предоставит массу возможностей для обучения**.** Как могли бы мы практиковать терпение**,** если бы не наш бестактный сосед**?** Как без этого грубого чиновника познали бы мы энергию гнева настолько глубоко**,** что она утратила свою разрушительную силу**?**

Так что учитель всегда с нами**.** Любая ситуация даёт возможность увидеть самого себя и научиться избегать своих старых невротических моделей поведения**,** а также подавления и диссоциации**,** чтобы не сеять новых семян страдания**.** Как вести себя с этим человеком**,** который нас оскорбляет **—** отреагировать**,** как сотни тысяч раз раньше**,** или попытаться быть разумнее и воздержаться от реакций**?**

В тот самый момент**,** когда мы готовы взорваться или отвергнуть свои чувства**,** можно вспомнить**,** что мы **—** воины на пути**,** и наша задача научиться присутствовать во всём**,** что бы ни происходило**,** не пытаясь уйти или избавиться от своего раздражения и дискомфорта**.**

Вся проблема с выполнением этих и других рекомендаций состоит в том**,** что мы склонны относиться к ним слишком серьёзно**.** Стараясь сохранять спокойствие и терпение**,** мы проявляем чрезмерное беспокойство и нетерпение**.**

Здесь нам может помочь четвёртый совет**:** воспринимать человека**,** который разгневан**,** сам гнев и объект гнева как иллюзию**;** рассматривать всю свою жизнь как спектакль**,** в котором мы временно играем главную роль**,** как нечто несерьёзное и несущественное**.** Сделайте паузу и спросите себя**:** **«**Кто я такой**,** чтобы чувствовать себя до такой степени оскорблённым**?** И кто этот человек**,** чтобы я на него так обижался**?** Почему эта похвала или это обвинение так сильно меня задели**,** будто я рыба**,** пойманная на крючок**,** или мышь**,** попавшаяся в мышеловку**?** И почему эта ситуация ввергла меня в такое уныние**,** что в ней такого важного**?»** Все эти ситуации**,** эта борьба**,** мы сами и другие люди гораздо менее значимы**,** чем нам кажется**.**

Смотрите на любые внешние обстоятельства**,** на собственные эмоции и раздутое чувство **«**я**»** как на нечто проходящее и несущественное **—** как на кинофильм или сновидение**.** Пробуждаясь ото сна**,** мы осознаём**,** что враги**,** которые нас преследовали**,** просто иллюзия**,** и тогда все наши страхи мгновенно рассеиваются**.**

Чувствуя приступ гнева или агрессии**,** полезно вспомнить**,** что ни для реагирования**,** ни для подавления никаких оснований нет**.**- нет оснований ни для ненависти**,** ни для стыда**.** По крайней мере**,** можно начать исследовать и подвергать сомнению свои привычные убеждения**.** Кто знает**,** может быть**,** погружаясь в сон или бодрствуя**,** мы просто переходим из одного сновидческого состояния в другое**?**

Эти четыре метода прекращения гнева и развития терпения были переданы нам тибетскими мастерами кадампа[[13]](#footnote-13) одиннадцатого века**.** Они помогали воинам-бодхисаттвам в прошлом и также могут быть полезны в наше время**.** Мастера кадампа советовали не откладывать практику**.** Они подчёркивали**,** что очень важно применять эти методы прямо сейчас**,** в этот самый момент**,** в этой самой ситуации**,** и никогда не говорить себе**:** **«**Лучше я попробую потом**,** когда у меня будет больше времени**».**

**21**

# Духовный друг

*Истинная задача духовного друга* ***—*** *провоцировать тебя****.***

*Чогьям Трунгпа РИНПОЧЕ*

Воину**,** идущему по пути**,** необходим наставник **—** мастер**,** учитель или духовный друг**,** который направлял бы его**.** Существуют разные уровни отношений учитель**—**ученик**.** Длянекоторых может быть достаточно просто прочитать книгу или послушать учение какого-то учителя**.** Другие могут захотеть стать учениками этого учителя**,** чтобы он непосредственно руководил их продвижением**.** Такой вид отношений очень ценен**.** Однако мало кто с самого начала готов к безусловной преданности учителю и непосредственной работе со своими главными проблемами**;** мало кто готов предстать перед другим человеком без всех своих защитных масок. Поэтому сначала нужно развить майтри по отношению к себе и полное доверие к учителю**.** Это **—** предварительные условия для установления более глубоких отношений с духовным другом**.** В 1974 году**,** когда я попросила Трунгпа Ринпоче стать моим учителем**,** я не была ещё готова к безусловным отношениям**.** Но это был первый человек в моей жизни**,** который был по-настоящему свободен**,** чей ум не поддавался никаким влияниям**,** и я поняла**,** что под его руководством тоже смогу этого достичь**.** Меня привлекало то**,** что не было никакой возможности им манипулировать **—** он мог разоблачить любые человеческие уловки**.** Это пугало**,** но в то же время давало надежду**.** И всё же мне потребовались годы**,** чтобы развить достаточно доверия к нему и майтри к себе**,** чтобы я смогла полностью открыться этим отношениям**.** Сближение с человеком**,** который смертельно опасен для твоего эго**,** требует времени**.** Отношения с учителем либо должны достичь безусловного доверия и любви**,** либо ничего не произойдёт**.** Важно не противиться процессу**.** В любом случае**,** отношения с учителем побуждают нас верить в собственную внутреннюю мудрость**,** быть верным себе**.** Согласно традиции**,** и учитель и ученик оба полностью пробуждены**,** но между ними должна произойти встреча **—** встреча двух умов**,** двух душ**.** Задача учителя состоит в том**,** чтобы помочь ученику осознать**,** что его пробужденный ум и пробужденный ум учителя **—** одно и то же**.** На определённом этапе должно произойти радикальное изменение точки зрения ученика **—** мы перестаём отождествляться со своим неврозом и начинаем верить в собственную изначальную мудрость и доброту**.** Это очень важный момент**:** без этой веры в себя дальнейшее продвижение с учителем невозможно**.** Однако когда мы становимся готовы вступить в безусловные отношения с учителем**,** нам приходится учиться оставаться непоколебимыми в любых ситуациях**.** Вступление на подобный уровень отношений с одним человеком готовит нас к тому**,** чтобы мы могли быть открытыми не только в отношении учителя**,** но и в отношении всего своего опыта**.** Учитель **—** это не какой-то духовный идеал**,** а просто более зрелый человек**.** В отношениях с ним**,** как в любых других отношениях**,** нам может что-то нравиться и что-то не нравиться**;** мы также можем испытывать смятение и опасность**.** Отношения с учителем показывают**,** насколько открыто наше сердце**,** готовы ли мы вобрать весь спектр жизни**,** а не только то**,** что нам приятно**.** Насколько мы способны принимать своего духовного друга**,** настолько же мы способны принимать мир таким**,** какой он есть**,** со всей его жестокостью и нежностью**,** подлостью и отвагой**.** Мы обнаруживаем**,** что начинаем открываться так**,** как никогда от себя не ожидали**.**

Путь воина-бодхисаттвы учит нас относиться к жизни с полным принятием и вовлечённостью **—** нет таких эмоций или действий**,** которые были бы недостойны нашей любви и сострадания**,** нет такого человека или ситуации**,** которые были бы неприемлемы и недопустимы**.** Этот путь требует дисциплины**,** но также руководства**.** В какой степени мы готовы принять руководство **—** это уже другой вопрос**.** Когда нет чётких ограничительных правил**,** нам необходим наставник**,** который подсказывал бы**,** когда мы сходим с пути**,** и которого мы готовы были бы слушать**.**

Учитель очень гибко и лояльно подходит к процессу нашего пробуждения**,** что бы с нами ни происходило**.** Этот воин-мастер служит зеркалом**,** отражающим наш собственный ум со смущающей точностью**.** Чем больше мы доверяем себе и учителю**,** тем в большей степени способны допустить и принять это отзеркаливание**.** В конце концов**,** можно дойти до того**,** чтобы позволять каждому человеку быть нашим зеркалом и учителем**.** Тогда нам станет понятна заповедь**:** **«**Будь благодарен каждому**».**

Однако не следует относиться к учителю как к абсолютному авторитету**:** такая установка таит в себе слишком много надежд и страхов**.** Если бы я должна была беспрекословно подчиняться своим учителям**,** я не смогла бы долго оставаться в учениках**.** Но мои учителя**,** напротив**,** всегда побуждали меня использовать свой критический разум и не бояться высказывать сомнений**.** Они советовали никогда не принимать на веру никаких правил и авторитетов**.**

Важно понимать**,** что встреча двух душ**,** учителя и ученика**,** происходит не в результате полного подчинения авторитету учителя**,** а благодаря сосуществованию двух взглядов**,** благодаря способности принять неопределённость и парадокс**.** В противном случае ученика неизбежно ждёт разочарование**.** Как только учитель перестанет соответствовать нашим представлениям**,** мы уйдём от него**.** Нам могут не понравиться его политические взгляды**,** или что он ест мясо**,** употребляет алкоголь или курит**;** нас могут не устраивать какие-то организационные изменения**,** нам может казаться**,** что нас недооценивают или уделяют нам мало внимания**;** или мы привязываемся к **«**медовому месяцу**»** отношений с учителем**,** страстно желая**,** чтобы нас любили только так**,** и не иначе**,** тогда мы неизбежно разочаровываемся и затаиваем обиду**,** чувствуя**,** что нас использовали**,** предали или обманули**.** И**,** не желая испытывать таких болезненных чувств**,** мы уходим**.**

Всё зависит от нашей готовности открыться**.** Любые фиксированные идеи ограничивают наш ум**.** Какую бы форму они ни принимали**,** оправдания или обвинения**,** они неизбежно порождают страдания**.** Когда мы говорим**:** **«**Учитель совершенен и никогда не ошибается**»,** или**:** **«**Учитель шарлатан**,** ему нельзя верить**»,** в любом случае это проявление ограниченности ума**.** Нам нравится говорить о широком**,** открытом уме**,** чистом и свободном**.** Но можем ли мы сохранять эту открытость и чистоту**,** когда разрушаются наши иллюзии**?**

Но даже когда мы уходим от учителя**,** если мы способны наблюдать свою боль и разочарование без оправдания и осуждения**,** мы всё-таки многому у него научились**.** Об этом говорится в одном из наставлений**:** **«**Если ты можешь практиковать даже в состоянии смятения**,** ты многого достиг**».**

Отношения с духовным другом учат нас безграничной любви**,** тому**,** как любить и быть любимым без каких бы то ни было условий**.** Такая любовь непривычна для нас**,** это та любовь**,** о которой мы все мечтаем**,** но которую не можем давать**.** Я училась любить и быть любимой**,** наблюдая за своим учителем**,** видя**,** как безусловно он любит других людей**,** я начала верить**,** что он может так же любить и меня**.** На его примере я увидела**,** что значит верить в каждого человека**,** каждому давать шанс**.**

Один случай меня особенно потряс**.** Один из ближайших учеников Трунгпа Ринпоче**,** Джо**,** был очень несдержанным**,** и всем это ужасно не нравилось**.** Ученики жаловались Ринпоче на агрессивное поведение Джо**,** но тот**,** казалось**,** не обращал на их жалобы никакого внимания**.** Однако однажды**,** когда Джо набросился на одну женщину и ударил её**,** Ринпоче закричал на него**:** **«**Вон**!** Чтобы духа твоего здесь не было**!** Не хочу тебя больше видеть**!»** Джо ушёл потрясённый**.** Те ученики**,** которые присутствовали при этом**,** подошли к Ринпоче и сказали**:** **«**Мы так рады**,** что ты прогнал этого Джо**.** Он так ужасно вёл себя вчера**,** и так плохо поступил сегодня утром**...** Как хорошо**,** что ты от него избавился**»,** Но Ринпоче строго посмотрел на них и произнёс**:** **«**Вы не так поняли **—** Джо мой лучший друг**».** Я думаю**,** Трунгпа Ринпоче готов был бросился под поезд**,** если бы знал**,** что это поможет нам пробудиться**.**

Безграничная любовь **—** это безусловная преданность себе и другому человеку**.** Любовь учителя к ученику проявляется как сострадание**.** Любовь ученика к учителю проявляется как преданность**.** Эта взаимная сердечная связь и теплота обеспечивает встречу двух душ**.** Такая любовь смиряет наше неукротимое существо и помогает выйти за пределы привычной территории**.** Отношения с духовным другом вдохновляют нас на то**,** чтобы бесстрашно выйти из своего кокона и начать исследовать этот удивительный мир**.**

**22**

# Промежуточное состояние

*Сущность дзен можно выразить всего двумя*

*словами****:*** *всё непостоянно****.***

*Шунриу Судзуки РОШИ*

Чтобы достичь полного отпускания**,** и при этом не испытывать дискомфорта**,** требуется определённая практика**.** На самом деле**,** состояние **«**отсутствия опоры**»,** когда нам не за что держаться**,** составляет основу счастья**:** осознание**,** что от нас ничего не зависит**,** даёт удивительное ощущение свободы**.** Когда мы обращаемся к тому**,** чего больше всего хотели бы избежать**,** наши границы и защиты начинают расшатываться**.**

Это может привести к чувству растерянности**:** нам кажется**,** что мы застряли где-то в промежуточном состоянии и не знаем**,** что делать**.** С одной стороны**,** мы уже убедились в тщетности поисков утешения в еде**,** питье**,** курении и сексе**;** мы сыты всевозможными убеждениями**,** идеями и **«**-измами**».** Но**,** с другой стороны**,** мы всё ещё надеемся обрести счастье во внешнем комфорте**.**

Большая часть пути воина проходит именно в этом промежуточном состоянии**.** Мы многое отдали бы за то**,** чтобы**,** как прежде получать удовлетворение от пиццы или видео**.** Однако как бы эти вещи ни были приятны**,** мы уже осознали**,** что они не могут компенсировать наших страданий**.** Особенно это становится очевидным**,** когда что-то разлаживается в нашей жизни**.** Если нам только что сказали**,** что у нас рак**,** пицца едва ли поднимет нам настроение**.** Если любимый человек покинул нас или умер**,** никакие внешние удовольствия нас не обрадуют**.**

Мы все слышали**,** что погоня за удовольствиями приносит страдания и что бесполезно пытаться избежать боли**.** Мы также слышали о радости пробуждения или осознания всеобщей связи и единства**.** Но мы почти ничего не слышали об этом промежуточном состоянии**,** когда мы уже больше не можем получать удовлетворение извне**,** но ещё не достигли постоянного спокойствия и сердечной открытости**.**

Промежуточному состоянию**,** как правило**,** сопутствуют тревога**,** душевная боль и уязвимость**.** Это чувства**,** которых мы обычно стремимся избежать**,** но наша задача состоит как раз в том**,** чтобы оставаться с ними**,** не отвлекаясь на борьбу и жалобы**.** Мы должны позволить этим чувствам ослабить наши защиты**,** вместо того**,** чтобы становиться ещё более скованными и испуганными**.** Чувство тревоги**,** возникающее из-за неопределённости нашего положения**,** делает сердце отзывчивым**,** и если у нас хватит мужества оставаться в этом промежуточном состоянии**,** сострадание самопроизвольно начнёт пробуждаться**.** Когда мы не понимаем**,** не надеемся понять и не делаем вид**,** что понимаем происходящее**,** мы получаем доступ к собственной внутренней силе**.**

Однако в таком состоянии у нас естественно возникает желание получить какое-то облегчение**:** когда мы можем определить ситуацию как правильную или неправильную**,** как-то её зафиксировать**,** мы обретаем привычную опору**.** Но практика бодхичитты уже расшатала наши привычные паттерны**,** и часто они уже больше не работают**.** Постепенно нам становится приятнее просто пребывать в меняющемся потоке энергии**,** чем сбрасывать её вовне или подавлять**.** Это открытое**,** отзывчивое состояние называется бодхичиттой**.** Пребывая в нём**,** мы исцеляемся**,** учась отпускать чувство собственной важности и любить**.**

Именно таким способом мы практикуем сидячую медитацию**:** наблюдаем всё**,** что возникает**,** принимаем с любящей добротой и отпускаем**.** Мысли и эмоции приходят и уходят**:** некоторые более навязчивые**,** другие менее**.** Обычно этот круговорот мыслей бывает неприятен**,** и нам хочется от него избавиться**.** Но вместо этого мы мягко побуждаем себя оставаться со своей возбуждённой энергией**,** снова и снова возвращаясь к дыханию**.** В этом заключается суть практики майтри **—** просто присутствовать**,** быть открытым всему**.**

Пребывание в промежуточном состоянии требует умения принимать тот парадокс**,** что одно и то же действие может быть одновременно правильным и неправильным**,** один и тот же человек может быть сильным и любящим**,** и в то же время гневным**,** жёстким и жадным**.** Как мы реагируем**,** когда наше поведение не соответствует нашим собственным стандартам**:** осуждаем себя или признаем парадоксальность человеческой природы**?** Можем ли мы простить себя и оставаться в контакте со своим добрым и нежным сердцем**?** Что мы делаем**,** когда кто-то причиняет нам неприятности**?** Решаем отомстить**,** или подавляем свои реакции**,** говоря себе**:** **«**Я должен быть любящим**.** Такие мысли недопустимы**»?** Суть нашей практики состоит в том**,** чтобы переживать дискомфорт**,** не делая никаких оценок**.**

Можно медитировать**,** практиковать тонглен**,** просто смотреть в небо **—** всё**,** что угодно**,** лишь бы оставаться в непосредственном переживании настоящего момента и не уходить в суждения**.**

Когда мы сталкиваемся с чувством дискомфорта или страха **—** когда**,** например**,** с кем-то спорим или врач направляет нас на обследование **—** нам**,** прежде всего**,** хочется обвинять других**,** возражать**,** отстаивать свою точку зрения**.** Нам нужна определённость**,** нам хочется придерживаться привычных представлений**.** Для воина **«**правильно**»** и **«**неправильно**»** **—** одинаково крайние суждения**.** То и другое блокирует нашу изначальную мудрость**.** Но когда мы стоим на перекрёстке и не знаем**,** в какую сторону идти**,** мы пребываем в праджняпарамите**.** В практике воина перекрёстки очень важны**,** потому что именно здесь наши привычные представления начинают разрушаться**.**

Мало кто из нас способен сразу принять парадоксальность бытия**,** поэтому мы должны постоянно практиковать переживание неопределённости**,** неоднозначности и ненадёжности**.** Промежуточное состояние готовит нас к тому**,** чтобы мы могли без страха встречаться с любой неизвестностью**,** с одинаковой открытостью принимая как жизнь**,** так и смерть**.** В промежуточном состоянии воин вынужден каждое мгновение учиться отпускать**,** и это обеспечивает наилучшие условия для практики**.** На самом деле**,** не так важно**,** испытывает он при этом депрессию или вдохновение**,** потому что в отношении этой практики не существует критериев **«**правильного**»** и **«**неправильного**».** Единственное**,** что действительно важно**,** **—** это сострадание и майтри**,** а также мужество**:** только эти качества могут обеспечить нам достаточную силу**,** чтобы с полной открытостью принимать всё**,** что с нами происходит**,** понимая при этом**,** что всё постоянно меняется**,** что единственная существующая реальность **—** настоящее**,** и что будущее непредсказуемо и неопределённо**.**

В результате регулярной практики мы начинаем постепенно выходить за пределы своего маленького **«**я**»,** которое постоянно стремится к комфорту**,** В конце концов**,** мы придём к осознанию**,** что мы настолько большие**,** что можем вместить в себя нечто**,** не являющееся ни ложью**,** ни истиной**,** ни чистым**,** ни нечистым**,** ни плохим**,** ни хорошим**.** Но прежде мы должны почувствовать всю ценность свободного состояния**,** лишённого опор**,** и погрузиться в него**.**

Важно с самого начала знать об этом промежуточном состоянии**,** иначе мы будем думать**,** что возможны только два варианта**:** либо мы полностью закрыты и неосознанны**,** либо свободны и пробуждены**.** На самом деле**,** большая часть пути воина проходит в промежуточном состоянии**,** и этот участок пути может быть очень плодотворным**:** когда мы всё отпускаем и полностью погружаемся в переживание настоящего момента**,** это и есть просветление**.**

# Заключительное пожелание

Пусть всё**,** что я совершила достойного в жизни**,** вплоть до настоящего момента**,** включая возможную пользу от этой книги**,** послужит на благо всем живым существам**.**

Пусть уменьшатся причины страданий**.** И пусть уменьшатся войны**,** насилие**,** черствость**,** безразличие и всевозможные зависимости**.**

Пусть мудрость и сострадание всех живых существ возрастает**,** сейчас и в будущем**.**

Пусть мы все увидим**,** что преграды**,** разделяющие нас**,** которые мы сами воздвигаем**,** так же нереальны**,** как наши сновидения**.**

Пусть мы осознаём безграничное совершенство этого проявленного мира**.**

Пусть мы и дальше будем открывать свои сердца и умы**,** чтобы непрестанно служить на благо всем живым существам**.**

Пусть мы отважно идём туда**,** где нам страшнее всего**.**

И пусть мы ведём жизнь воина**.**

# Приложение: практики

# Наставления Атиши для воспитания ума

### первая ступень

Предварительные условия**,** являющиеся основой практики дхармы[[14]](#footnote-14)

1**.** Сначала практикуй предварительные условия**.**

### вторая ступень

Основная практика **—** практика бодхичитты

*Главные наставления в практике бодхичитты****:***

1. Относись ко всем дхармам[[15]](#footnote-15) как к иллюзиям**.**
2. Исследуй природу нерождённого сознания**.**
3. Освободись даже от средства освобождения**.**
4. Погрузись в алайю[[16]](#footnote-16)**,** сущность**.**
5. Выйдя из медитации**,** будь порождением иллюзии**.**

*Вспомогательные наставления в практике бодхичитты****:***

1. Отдавай и принимай поочерёдно**,** согласовывая с дыханием**.**
2. Три вида объектов**,** три яда и три семени добродетели**.**
3. Во всех делах практикуй наставления**.**

10**.** Практику принятия и отдачи всегда начинай с себя**.**

### третья ступень

Преобразование неприятных обстоятельств в путь просветления

1. Когда мир полон зла**,** трансформируй все несчастья в путь бодхи[[17]](#footnote-17)**.**
2. Все обвинения сведи в одно**.**
3. Будь благодарен каждому**.**
4. Понимая смятение как четыре кайи[[18]](#footnote-18)**,** обретаешь непревзойдённую защиту шуньяты**.**
5. Четыре практики **—** лучший из методов**.**
6. Что бы ни происходило**,** практикуй медитацию**.**

### четвёртая ступень

Включение практики в свою жизнь

17**.** Практикуй пять усилий **—** основных предписаний сердца**.**

18**.** Главное предписание махаяны[[19]](#footnote-19) для отделения  
сознания после смерти **—** практика пяти усилий**;** важно**,** как ты ведёшь себя в этой жизни**,**

### пятая ступень

Оценка прогресса в практике воспитания ума

1. Вся дхарма сводится к одному**.**
2. Из двух свидетелей слушай главного**.**
3. Всегда сохраняй радостный настрой ума**.**
4. Если ты способен практиковать**,** даже когда находишься в смятении**,** ты преуспел в практике**.**

### шестая ступень

Запреты практики воспитания ума

1. Всегда следуй трём главным принципам**.**
2. Измени своё отношение**,** но сохраняй естественность**.**
3. Не говори о недостатках**.**
4. Не суди других**.**
5. В первую очередь искорени главное загрязнение**.**
6. Не думай о результате**.**
7. Избегай вредной пищи**.**
8. Не будь слишком предсказуемым **(**будь спонтанным**).**
9. Не злословь**.**
10. Не строй коварных планов**.**
11. Никому не причиняй боли **(**не доводи ситуации до крайности**).**
12. Не перекладывай тяжёлый груз на слабые плечи**.**
13. Не старайся быть первым**.**
14. Не прибегай к уловкам**.**
15. Не превращай богов в демонов**.**
16. Не строй своё счастье на горе других**.**

### седьмая ступень

Руководящие принципы практики воспитания ума

1. Все дела совершай с одним намерением**.**
2. Все ошибки исправляй с одним намерением**.**
3. Два типа активности**:** один в начале**,** другой в конце**.**
4. Что бы из двух ни происходило**,** будь терпелив**.**
5. Наблюдай оба**,** пусть даже с риском для жизни**.**
6. Практикуй три преодоления**.**
7. Прими три главных источника**.**
8. Следи**,** чтобы они не иссякали**.**
9. Три соединяй вместе**.**
10. Практикуй без предубеждений во всех областях**.** Очень важно**,** чтобы практика была всеобъемлющей и искренней**.**
11. Всегда медитируй на то**,** что вызывает в тебе негодование**.**
12. Не поддавайся влиянию внешних обстоятельств**.**
13. Каждый момент практикуй главное**.**
14. Не интерпретируй**.**
15. Не будь нерешительным**.**
16. Будь искренним в практике**.**
17. Освобождай *себя* через исследование и *анализ****.***
18. Не потворствуй чувству жалости к себе**.**
19. Не завидуй**.**
20. Не будь лёгкомысленным**.**
21. Не жди похвалы и одобрения**.**

# Сутра четырёх безграничных состояний

* Пусть все чувствующие существа будут счастливы и познают причину счастья**.**
* Пусть они освободятся от страданий и причины страданий**.**
* Пусть они соединятся с источником безграничной радости**,** не знающей горя**.**
* Пусть они пребывают в состоянии полной невозмутимости**,** свободном от страсти**,** агрессии и предубеждений**.**

В каждой строке этой сутры говорится об одном из четырёх безграничных качеств**:** любящей доброте**,** сострадании**,** радости и невозмутимости**,** или беспристрастности**.** Лично я предпочитаю заменять слово **«**они**»** на **«**мы**»,** тем самым подчёркивая**,** что наряду со всеми живыми существами желаю познать плоды этих четырёх безграничных качеств также и себе**.**

# Практика любящей доброты

Традиционно в практике любящей доброты используется первая строка сутры четырёх безграничных качеств**:** **«**Пусть все чувствующие существа будут счастливы и познают причину счастья**».**

1**.** Пробуждение любящей доброты по отношению к себе**:** **«**Пусть я буду счастлив и познаю причину счастья**»,** или можно выразить пожелание своими словами**.**

1. Пробуждение любящей доброты по отношению к человеку**,** которого вы искренне любите**:** **«**Пусть **(**назовите имя**)** будет счастлив и познает причину счастья**»** **(**или своими словами**).**
2. Пробуждение любящей доброты по отношению к другу**.** Назовите имя друга и пожелайте ему **(**или ей**)** счастья теми же словами**.**
3. Пробуждение любящей доброты по отношению к человеку**,** который вам безразличен**.** **(**Используйте те же слова**).**
4. Пробуждение любящей доброты по отношению к человеку**,** который вам неприятен**.** **(**Теми же словами**).**
5. Теперь попытайтесь охватить своей любящей добротой одновременно всех**,** к кому вы обращались в первых пяти шагах**.** **(**Этот шаг называется **«**разрушением границ**»).** Произнесите**:** **«**Пусть мы все**:** я**,** близкий мне человек**,** друг**,** **«**безразличный**»** человек и **«**враг**»** **—** будем счастливы и познаем причину счастья**».**
6. Теперь пришло время распространить любящую доброту на всех живых существ во вселенной**.** Можно начать с ближайшего окружения**,** постепенно расширяя круг всё больше и больше**:** **«**Пусть все существа будут счастливы и познают причину счастья**».**

# Практика сострадания

Практика сострадания начинается со второй строки сутры**:** **«**Пусть мы освободимся от страданий и причины страданий**»,** а затем следует такая же семиступенчатая последовательность**,** как в практике любящей доброты**.**

1. Пробуждение сострадания по отношению к себе**:** **«**Пусть я освобожусь от страданий и причины страданий**»,** или выразите пожелание своими словами**.**
2. Пробуждение сострадания по отношению к человеку **(**или животному**),** который естественно вызывает в вас сострадание**:** **«**Пусть **(**назовите имя**)** освободится от страданий и причины страданий**»,** или своими словами**.**
3. Пробуждение сострадания по отношению к другу **(**используя те же слова**).**
4. Пробуждение сострадания к **«**безразличному**»** человеку**.** **(**Теми же словами**).**
5. Пробуждение сострадания к неприятному вам человеку**.** **(**Теми же словами**).**
6. Пробуждение сострадания одновременно ко всем пяти перечисленным существам**.** **(**Теми же словами**).**

Пробуждение сострадания ко всем живым существам во вселенной **(**начиная с ближайшего окружения и постепенно расширяя круг**):** **«**Пусть все существа освободятся от страданий и причины страданий**».**

Такую же семишаговую последовательность можно использовать для пробуждения способности радоваться и сохранять беспристрастность**.** Для практики радости можно использовать третью строку сутры четырёх безграничных качеств **(«**Пусть мы все соединимся с источником безграничной радости**,** не знающей горя**»),** или свои слова**.** Для практики беспристрастности**,** или невозмутимости**,** можно использовать четвертую строку сутры **(«**Пусть мы все пребываем в состоянии полной невозмутимости**,** свободной от страсти**,** агрессии и предубеждений**»).**

# Практика трёхшагового пожелания

* Пусть я буду счастлив и познаю **причину счастья.**
* Пусть ты будешь счастлив **и познаешь причину** счастья**.**
* Пусть все существа будут счастливы и познают причину счастья**.**

Такую же трёхшаговую последовательность можно применять для пробуждения сострадания**,** радости и уравновешенности**,** при желании выражая пожелания своими словами**.**

1. Бодхичитта **—** просветленное сознание**.** [↑](#footnote-ref-1)
2. Бодхисаттва **—** просветленный**,** оказывающий помощь другим людям на пути к просветлению [↑](#footnote-ref-2)
3. Сансара **—** цикл перерождений**,** перевоплощение индивидуальной души в новом теле**.** [↑](#footnote-ref-3)
4. Майтри **—** любовь**,** любящая доброта**.** [↑](#footnote-ref-4)
5. Ритрит **—** период интенсивной практики**,** в уединении или в группе**.** [↑](#footnote-ref-5)
6. 59 наставлений для воспитания ума приведены в приложении**;** более подробную информацию об этой практике можно найти в книгах**,** указанных в библиографии**.** [↑](#footnote-ref-6)
7. Аффирмация **—** положительное высказывание**,** противоположное по смыслу негативной программе или утверждению**.** С помощью аффирмаций можно стирать негативные мыслеформы и таким образом очищаться от негатива**.** [↑](#footnote-ref-7)
8. См**.** приложение**.** [↑](#footnote-ref-8)
9. Праджня **—**мудрость**,** высшее интуитивное знание**,** понимание**.** [↑](#footnote-ref-9)
10. Парамита **—** **«**переправа**»,** средство для достижения другого берега**.** Совершенства**,** которые достигаются адептом на пути к просветлению**.** [↑](#footnote-ref-10)
11. Праджняпарамита **—** премудрость**,** переводящая на другой берег существования**.** [↑](#footnote-ref-11)
12. Коан **—** относительное и абсолютное**;** задача**,** данная ученику дзен его учителем**;** выражение полного переживания**,** достигаемого без усилий интеллекта**,** внезапным озарением**.** [↑](#footnote-ref-12)
13. Кадампа **—** одна из школ тантра-буддизма**,** ваджраяны**;** прекратила существование в конце XIV в**.** [↑](#footnote-ref-13)
14. Дхарма **—** учение Будды**,** высший закон**,** путь к освобождению [↑](#footnote-ref-14)
15. Дхармы **—** дискретные элементы бытия**,** существующие всего один миг и воспринимаемые как импульсы или вспышки**.** Их комбинация постоянно меняется и образует единый индивидуальный поток**,** воспринимаемый в целом как определенная личность**.** [↑](#footnote-ref-15)
16. Алая **—** высший уровень сознания**,** который достигается человеком**.** [↑](#footnote-ref-16)
17. Бодхи **—** просветление**,** совершенное состояние сознания**.** [↑](#footnote-ref-17)
18. Кайя **—** тело**,** аспект**,** нечто протяженное**,** обладающее совокупностью признаков**.** [↑](#footnote-ref-18)
19. Махаяна **—** **«**большая колесница**»;** направление буддизма**,** сформировавшееся в Индии на рубеже н**.**э**.;** сделало освобождение доступным для большего количества адептов и привлекло к учению мирян**.** [↑](#footnote-ref-19)