

Аконг Тулку Ринпоче

# УКРОЩЕНИЕ ТИГРА

Тибетское учение  
о совершенствовании  
повседневной жизни



*Akong Tulku Rinpoche.*

*Taming the Tiger*

*Tibetan Teachings for Improving Daily Life.*

*Ebury Press, Random House, London, 1994.*

*Калиграфия и рисунки — Тай Ситупе XII, Долма Церинг, Кагью  
Самью Линг.*



*Аконг Тулку Ринпоче*

**УКРОЩЕНИЕ ТИГРА**

*Тибетское учение о совершенствовании повседневной жизни*

Подлинным благом для каждого является развитие покоя и взаимопонимания — понимания окружающего нас мира и людей, а также самих себя. В этом случае мудрость отдельного человека полезна и для него самого, и для других. Такая мудрость влияет на семью, на общество и даже на целые народы.

Первый раздел книги посвящён общим советам, касающимся повседневной жизни. В нём рассматривается то, как мы переживаем различные жизненные ситуации и связанные с ними трудности. Во втором разделе говорится о том, как совладать с этими трудностями, используя различные духовные упражнения. Неизвестно точно, к какой категории их можно отнести. К ним можно относиться как к медитации, техникам, помогающим достичь расслабления тела и ума и психотерапии.

Пер. с англ. — М.: Медков С. Б., 2005

ISBN 5-902582-04-0

# Содержание

Содержание.....	4
ВСТУПЛЕНИЕ.....	6
ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА.....	8
УКРОЩЕНИЕ ТИГРА.....	10
ДРАГОЦЕННАЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ.....	17
НЕПОСТОЯНСТВО.....	22
ПРАВИЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ.....	26
СТОЛКНОВЕНИЕ С ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ.....	33
ЗЕРКАЛО.....	39
ТЕЛО, РЕЧЬ И УМ.....	45
ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.....	50
СОСТРАДАНИЕ.....	59
ПАМЯТОВАНИЕ.....	72
УПРАЖНЕНИЯ.....	83
ВВЕДЕНИЕ.....	84
РАСПИСАНИЕ.....	98
1. ПОЗА.....	102
2. РАССЛАБЛЕНИЕ.....	110
3. ОЩУЩЕНИЕ.....	116
4. ЗОЛОТОЙ СВЕТ ВСЕОБЩЕГО СОСТРАДАНИЯ.....	121
5. РАДУГА.....	125
6. ЗЕРКАЛО.....	135
7. ДРУГ.....	141
8. ПРОБУЖДЕНИЕ НАШЕГО ПОТЕНЦИАЛА.....	145
ЧЕГО МЫ ДОСТИГЛИ.....	149
9. ПЕРЕНОС ПОТЕНЦИАЛА В ЖИЗНЬ.....	151
10. РАСШИРЕНИЕ И СЖАТИЕ.....	157
11. ВРАГ.....	161
12-14. ПРИНЯТИЕ НА СЕБЯ ЧУЖИХ СТРАДАНИЙ.....	166
13. ПРИНЯТИЕ НА СЕБЯ СТРАДАНИЙ ЖИТЕЛЕЙ СВОЕЙ СТРАНЫ, СВОИХ ДРУЗЕЙ И ЖИВОТНЫХ.....	169
14. ПРИНЯТИЕ НА СЕБЯ СТРАДАНИЙ СВОИХ ВРАГОВ.....	172
15. РАДУЖНАЯ СФЕРА.....	177
16. ВСЕОБЩЕЕ СОСТРАДАНИЕ.....	186
17. ВСЕЛЕННАЯ, ПРЕОБРАЗОВАННАЯ СОСТРАДАНИЕМ.....	186

<u>ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ</u>	188
<u>ПОСЛЕСЛОВИЕ</u>	195
<u>БИОГРАФИЯ АКОНГА ТУЛКУ ВТОРОГО</u>	196
<u>ПРИЛОЖЕНИЕ</u>	199

## ВСТУПЛЕНИЕ

В наше время существует уже множество книг, написанных людьми глубоко духовными или изданных на основе их лекций и учений. Эти книги содержат столько драгоценной мудрости, что я не вижу необходимости добавлять свой ограниченный вклад. Однако нашлись люди, которые попросили меня опубликовать некоторые из тех наставлений, которые я пытался давать в различных центрах за последние 15 лет. Они считают, что тем самым я могу помочь своим ученикам, а также тем, с кем мне не удалось встретиться в Кагью Самье Линге или в других центрах Самье Дзонга, с которыми я связан.

В ответ на их искренние просьбы и в надежде принести таким людям пользу, пусть и небольшую, я согласился опубликовать данную книгу, чтобы поделиться своими скромными знаниями. Сам я — человек незрелый, и моё понимание не слишком глубоко. Я знаю, что мои советы могут помочь лишь тем людям, чей ум так же прост, как и мой, или даже ещё проще. Я извиняюсь перед духовно безупречными или хорошо образованными читателями, которые, безусловно, сочтут эти строки недостаточными. Но если вы, как и я, начинающие, то польза, извлечённая вами при чтении, будет зависеть от ваших усилий при обучении и от степени вашей решимости достичь результатов. Я уверен, что некоторые из вас получат ту или иную пользу от прочтения этой книги.

Подлинным благом для каждого является развитие покоя и взаимопонимания — понимания окружающего нас мира и людей, а также самих себя. В этом случае мудрость отдельного человека полезна и для него самого, и для других. Такая мудрость влияет на семью, на общество и даже на целые народы.

Первый раздел книги посвящён общим советам, касающимся повседневной жизни. В нём рассматривается то, как мы переживаем различные жизненные ситуации и связанные с ними трудности. Во втором разделе говорится о том, как совладать с

этими трудностями, используя различные духовные упражнения. Я не знаю точно, к какой категории их можно отнести. К ним можно относиться как к медитациям, как к техникам, помогающим достичь расслабления тела и ума, или как к психотерапии. Сами по себе они не имеют конкретного названия. У меня нет ни особых способностей, ни знаний, ни сил, чтобы разрешить чьи-либо проблемы. Я такой же обычный человек, как и все, и просто предлагаю эти техники так, как это мог бы сделать ваш друг.

Мы часто желаем оказаться в другом мире или найти рай где-нибудь на Земле. Но сама наша жизнь становится раем или адом в зависимости от того, как мы поступаем в нашей повседневной жизни, от нашего внутреннего мира и побуждений. Мне кажется, что больше всего мы нуждаемся в неспешной, постепенной работе над собой, которая приведёт нас к лучшему пониманию. Тогда, я думаю, рай появится в нашей жизни, и мы не будем тосковать по нему, как по сказочной стране Шангрила, находящейся где-то в другом месте. Я надеюсь, что эта книга поможет улучшению взаимопонимания между людьми и народами. Этому я и посвящаю все благие заслуги, которые могут возникнуть благодаря её написанию.

*Доктор Аконг Тулку Ринпоче, Кагью Самье Линг, апрель 1994  
года*

## ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

Все, кто встречался с Аконгом Ринпоче, знают о его скромности, готовности прийти на помощь, а также о доброте, свойственной ему как учителю и о той неоценимой пользе, которую приносят его наставления. Наставления Ринпоче по практике Дхармы, то есть Учения Будды, обращены к широкому кругу людей. В число его учеников входят миряне, имеющие семьи, детей и работу, а также буддийские монахи и монахини. Ясность и простота этих наставлений делают их полезными и доступными каждому.

Сложно описать словами суть учения Аконга Ринпоче. Многие он объясняет посредством примеров. Он всегда спокоен и в любой ситуации создаёт ощущение открытости и широты. Его юмор часто помогает разрядить обстановку, когда она становится излишне напряжённой. Мне лично очень помогло изучение предлагаемых здесь советов и упражнений. Трудно отдать должное силе и прямоте учения Ринпоче, и эта книга помогает лишь бросить взгляд на глубину и богатство его опыта и понимания. Но сам он считает, что мы всегда должны стараться наилучшим образом делать всё от нас зависящее и быть удовлетворёнными этим.

Книга «Укрощение тигра» составлена по печатным и магнитофонным записям лекций Ринпоче. В неё также вошли оригинальные материалы, любезно предоставленные автором в процессе её подготовки. Ни одна работа не бывает совершенной, но нами было сделано всё, чтобы максимально точно и правильно донести до читателя принципы и указания Ринпоче.

В течение тридцати лет жизни на Западе Ринпоче давал учение в Европе, Америке и Южной Африке. Он глубоко познал трудности, стоящие перед людьми запада. Стрессы, напряжение и темп современной жизни — не лучшая среда для практики расслабления и медитации. Поэтому свои советы Ринпоче даёт, исходя, из искреннего желания помочь людям в их повседневной жизни. Предлагаемые упражнения развивают восприятие и создают



атмосферу, позволяющую нам более ясно видеть мир, расслабиться и открыться всему, что находится внутри и вокруг нас. Таким путём мы можем преодолеть наше «эго», которое всегда заставляет нас пытаться воплотить наши мечтания в реальность. Вместо этого мы можем прийти к пониманию того, что сама повседневная реальность подобна сновидению, и тем самым уже отчасти избавиться от страданий.

Книга «Укрощение тигра» появилась после многочисленных просьб, особенно со стороны всё возрастающего числа последователей Ринпоче, которым редко удаётся встретиться с ним лично, чтобы предоставить всем нуждающимся возможность ознакомиться с его учением. Его ученикам книга поможет освежить в памяти его советы, а для остальных станет рассказом о том, почему необходима тренировка ума и как эта тренировка осуществляется на практике. Пусть этот труд послужит вдохновению каждого.



## УКРОЩЕНИЕ ТИГРА

*Обуздание ума приводит к счастью.*

*Гаутама Будда*

Ум лежит в основе всего нашего восприятия самих себя и других. Потеряв ясность восприятия мира, мы испытываем смятение и страдание. Так бывает, например, когда человек с дефектом зрения видит все окружающие предметы перевёрнутыми с ног на голову, а человек, склонный к испугу, начинает пугаться абсолютно всего. Мы можем и не подозревать о своём неведении или ошибочных взглядах, и тогда ум становится похож на дикого тигра, который в ярости мечется по нашей жизни. Движимый желанием, ненавистью и окончательно запутавшийся, этот неукротённый ум слепо гонится за желаемым, набрасываясь на всё, что стоит на его пути и не понимает истинного положения вещей.

Эта необузданность — не просто следствие злобы и гнева, её причина лежит гораздо глубже. Нас поработочает наша склонность действовать из побуждений, рождённых неведением, ненавистью и заблуждениями, что приводит к господству в нашей жизни беспорядка и отрицательных эмоций. От этого наш ум становится необузданным и неуправляемым, лишая нас свободы.

Обычно мы настолько слепы, что не осознаём необузданности своего ума. Когда что-то идёт не так, мы склонны винить в этом других людей или обстоятельства, вместо того, чтобы искать

причину страданий в самих себе. Однако если мы хотим найти истинные покой и счастье, эту необузданность необходимо побороть. Только тогда мы научимся использовать свою энергию в более позитивном и гармоничном направлении и перестанем причинять вред себе и другим.

Прежде чем приступить к укрощению тигра, его надо выследить. Сделать это нелегко, здесь нас подстерегают немалые трудности и опасности. Нельзя просто предоставить самому себе маленького ребёнка, поскольку он слаб и недостаточно развит. Родители обязаны научить его ходить и позаботиться о том, чтобы тело правильно развивалось и стало здоровым. В данном случае родительская твёрдость — это проявление истинного сострадания. Точно так же, несмотря на трудности и даже — на первых порах — болезненность, которые сопровождают процесс тренировки ума, мы должны идти вперёд и делать своё дело.

Учение, изложенное в книге «Укрощение тигра», подходит каждому, кто испытывает страдания, а не только жителям Востока или буддистам. Восточные люди могут отличаться от западных чертами лица, одеждой, обычаями и языком, на котором они говорят, но человеческая природа едина, она лежит глубже расовых различий и цвета кожи. Доброта в любом своём проявлении обычно вызывает хорошие чувства, а результатом злобы всегда являются гнев, обида или боль. Если рассматривать радость и страдание в прямом и практическом смысле, становится понятно, что за всем, что мы делаем или говорим, стоит один и тот же ум, независимо от того, являемся ли мы представителями восточной или западной цивилизации. Но где искать этот ум? Его присутствие обнаруживается сразу же, стоит только посмотреть на повседневную жизнь, приглядеться к нашему поведению, нашим желаниям и страданиям.

У человека на протяжении жизни возникает множество потребностей и привязанностей. Это может причинять страдание как ему самому, так и другим. Неудовлетворённая мечта делает нас несчастными. Даже получая желаемое, мы испытываем лишь

временное счастье, потому что на смену старому желанию неизменно приходит новое. И так происходит постоянно: всё, что мы делаем, направлено на удовлетворение потребностей — безграничных, безмерных и необъятных как небо.

Этот процесс повторяется на протяжении всей нашей жизни. В детстве мы хотим много игрушек — одной недостаточно, — и они быстро надоедают нам одна за другой. Когда мы подрастает, у нас появляются мечты, связанные с образованием или стремлением иметь множество друзей. Желание заставляет нас накапливать имущество, иметь много разнообразной одежды, автомобиль, радио- и видеотехнику, покупать деликатесы. Вне сомнения, мы хотим быть красивыми и никогда не болеть. Но мы готовы и заболеть, лишь бы привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие и доброе отношение. И в то же время, заболев, сразу же хотим выздороветь.

Так же происходит и с едой. Когда наш желудок полон, мы хотим, чтобы он был пуст, когда пуст — чтобы был полон. Мы постоянно стремимся к чему-то, мечтаем о том, чего у нас нет, никогда не находя при этом полного удовлетворения. Несмотря на все усилия, тяготы и расходы, наши желания постоянно остаются неудовлетворёнными.

Ошибка в том, что мы стремимся найти счастье за пределами своего собственного мира, не осознавая, что оно может быть только внутри нас. Если мы восхищаемся понравившимся нам цветком и срываем его, через несколько дней его красота исчезает. Но пока он сохнет и увядает, желание любоваться им остаётся, и нам нужен другой цветок. Ясно, что это желание не может бесконечно удовлетворяться одним цветком, а требует их постоянной смены. Поэтому необходимо изменить сам подход к восприятию мира. Мы должны научиться принимать свои желания и в то же время не увлекаться ими. Только тогда мы сможем довольствоваться тем, что имеем, не стремясь постоянно получить большее.

Желания безграничны. Считается, что желания, подобно уму, не

имеют формы и пределов: по природе они бесформенные и бесконечные. Поэтому лишь путём укрощения ума можно прекратить неустанные поиски их удовлетворения и расширить своё понимание. В результате мы становимся немного более зрелыми и постепенно взрослеем.

Конечно, в какой-то степени наш ум уже укрощён. Будучи младенцами, мы действуем, двигаемся и издаём звуки, повинувшись одному лишь внутреннему побуждению. По мере взросления мы приобретаем некоторый навык самоконтроля. Преодоление трудностей и общение с другими людьми даёт нам новые знания, и таким образом определённая зрелость достигается естественным путём. Поэтому можно сказать, что, развиваясь и взрослея день ото дня, мы немного усмирили тигра своего ума, но не укротили его полностью.

Гурджиев сравнивал процесс укрощения ума с взаимоотношениями лошади и наездника. Диких лошадей нельзя объезжать, предоставляя им полную свободу или, наоборот, постоянно пользуясь кнутом. Обе крайности неизбежно приведут к неудаче. Необходимо найти серединный путь. С одной стороны, нельзя раз и навсегда сказать себе, что все попытки приручить дикую лошадь ни к чему не приведут. С другой — мы должны признать, что лошадь дикая, и проявить терпение при её приручении. Но, вероятно, самое главное состоит в том, что и она должна признать в нас своего укротителя.

Зрелость возможна лишь тогда, когда человек согласится увидеть, что же он представляет собой на самом деле. Бесплезно оправдывать свою необузданность, обвиняя общество, семью или своих врагов. Следует прийти к согласию с самим собой относительно того, кем мы реально являемся, и рассмотреть любые возникающие у нас мысли, хорошие они или плохие. Необходимо добиться того, чтобы мысли могли свободно проходить через наше сознание, и мы не претворяли их в импульсивные действия, не пытались подавить их или заключить в темницу своих представлений.

Например, если отделить все плохие мысли и вместо беспристрастного рассмотрения попытаться спрятать их в мешок для мусора, то он, в конце концов, переполнится и разорвётся. Это может привести к психическому расстройству, и в таком случае человек, как неукрощённый тигр, способен произвести значительные разрушения и причинить большой вред. Но мы можем, приложив усилие, преобразовать свои негативные мысли, и тогда нам, возможно, удастся направить энергию тигра на полезное дело.

Правильным подходом является укрощение тигра приемлемым для него способом, сохраняя уважение к его чувству собственного достоинства. Даже не видя тигра непосредственно, мы воспринимаем его присутствие в себе. Очень важно принимать ситуацию такой, какая она есть. Независимо от того, верующие мы или нет, мужчины мы или женщины, молодые или старые, мы страдаем одинаково, различны лишь причины страданий. Так, пожилым свойственны страдания, связанные с возрастом; переживания человека средних лет связаны с работой и взаимоотношениями с людьми; молодёжи присущи проблемы, вызванные учёбой и взрослением. На протяжении всей жизни нас сопровождают непрерывные страдания сообразно развитию нашего организма и происходящим в нём изменениям.

Но, несмотря на разнообразие самих страданий, их силы и формы проявления, существует единственно верный путь освобождения от них — это их принятие. Мы справляемся со своими повседневными проблемами, но не стремимся к тому, чтобы всё в мире согласовывалось с нашими желаниями и планами. В пожилом возрасте мы смиряемся со своей старостью; будучи молодыми, принимаем молодость; несмотря ни на что, мы просто принимаем всё, как есть. Если нам станет доступным такое восприятие мира, мы в значительной степени избавимся от страданий. Как только мы окажемся в состоянии отпустить своё страдание, оно немедленно отступит от нас.

Однако это не означает, что решение проблем состоит в полном

бездействию и пассивном отношении к окружающему миру. И в то же время нельзя вести бесконечную борьбу за совершенствование жизни. Мы выбираем середину между этими двумя крайностями. Признав ограниченность человеческих возможностей, мы довольствуемся тем, что делаем всё, что можем, при любых обстоятельствах, и проявляем гибкость сообразно нашему пониманию, принимая во внимание, как уровень своего развития, так и ситуацию, в которой оказались. Наша цель при этом — полностью освободиться от причин страданий и перестать создавать новые страдания для себя и других.

Прежде всего, мы стремимся прекратить собственные страдания. Согласившись с тем, что причины страданий заключены, как правило, в неспособности ума удовлетворить свои желания, мы признаём тем самым, что эти причины находятся внутри нас, а не являются только лишь результатом внешних условий. К какому бы обществу мы ни принадлежали, являемся ли мы людьми духовными или нет, понимание того, что желания возникают внутри нашего собственного ума, позволяет нам двигаться дальше. Мы начинаем осознавать, что другие также страдают, и это непроизвольно вызывает в нас сострадание. Кроме того, для нас становится очевидно, что они, подобно нам самим, тоже хотят быть счастливыми.

Сострадание означает желание принести благо всем живым существам и освободить их от страданий. Однако, когда мы «обвиняем» себя за те трудности, что возникают в нашем уме, может показаться, что нам не хватает сострадания к самим себе. А если это так, то как мы можем развить его в себе по отношению к другим? По существу, дело вовсе не в «виновности», и не следует пытаться истязать и наказывать себя. Мы просто должны признать, что желание возникает в нашем собственном уме, и нигде больше. Понимание этого пробуждает уверенность и мудрость, и мы начинаем осознавать, что в умах других людей желание возникает так же, как и в нас самих. В этот момент мы способны поставить себя на их место, и наше сострадание к ним возрастает. Затем приходят истинно дружеские чувства.

Понимание того, как происходит укрощение ума, полезно всем, а не только начинающим. Мы можем думать, что наши познания жизни огромны, но перед всеми нами стоит одна самая главная задача — укрощение ума. Преодолеть страдание можно, только развив по отношению к себе и окружающим сострадание и дружеские чувства, а не вражду. Тибетская пословица гласит, что нажить себе врагов не составляет труда, но для приобретения друзей требуется очень много времени и сил. Путь без страдания — это путь дружбы в наших семьях, обществе и между всеми нациями. Мы стремимся быть добрыми ко всем, всегда.





## ДРАГОЦЕННАЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ

*Редка, как звезда на дневном небе, эта драгоценная человеческая жизнь.*

*«Драгоценный узор освобождения». Гампопа*

В первую очередь очень важно осознать, какую ценность представляет человеческое тело, которым мы наделены, и как драгоценно имеющееся в нашем распоряжении время. Чтобы задуматься об этом, не нужно ждать, когда нас постигнет несчастье. Если мы поймём, какое счастье представляет собой рождение человеком, то постараемся начать развивать свой ум прямо сейчас, пока ещё есть такая возможность.

В чисто мирском смысле мы уже считаем жизнь драгоценной и стремимся сохранить своё существование. Беда в том, что, говоря о «драгоценности жизни» в обыденном смысле, человек обычно отождествляет себя с наименее ценными её сторонами. Как правило, мы подразумеваем под этим, своё стремление защитить тело от старости, болезней, холода или голода, и очень редко задумываемся о том, что однажды нам предстоит умереть. В конечном счёте, мы хотим всегда быть богатыми, здоровыми и красивыми. Когда нам что-то не нравится, мы пытаемся это изменить, вместо того чтобы смело встретить происходящее. Будучи людьми, мы все захвачены бесконечным круговоротом счастья и страданий, в котором можем легко потерять сам отношения, собственность, свою внешность, работу и развлечения.

Однако мы способны на гораздо большее. Даже такие

неразумные существа, как насекомые и животные, стремятся к теплу и удобству, поскольку хотят избежать страданий. Если же и мы ограничимся только такими потребностями, то не сумеем полностью реализовать свои огромные возможности. В результате весь наш потенциал будет растрочен впустую.

Итак, нам следует осознать, сколь многого мы можем достичь для своего собственного блага и для блага других. Такое понимание даст нам возможность прожить полезную и достойную жизнь. Даже один человек может принести миру неоценимую пользу. Так, например, Будда помог своим Учением миллионам людей, как и Иисус Христос, и пророк Магомет, и великие учёные Эдисон и Пастер, чьи работы представляют огромную ценность для человечества.

Наши достижения могут оказаться и не столь велики, но мы тоже, несомненно, сумеем реализовать свой собственный потенциал, если приложим определённые старания и станем действовать решительно. Мы уже совершим многое, если принесём счастье и освобождение от страданий себе и своим близким.

Иногда может показаться, что мы вовсе не нуждаемся в обуздании ума, поскольку и так уже достаточно счастливы. Но совершенно очевидно, что такое счастье легко потерять. Это подобно тому, как морской прилив рано или поздно смывает замки из песка, построенные детьми на берегу. Наше личное материальное благополучие и счастье — это всего лишь временные явления, и они приносят радость лишь нам одним.

Счастье, являющееся результатом глубокого внутреннего развития, стабильно, постоянно возрастает и приносит благо всем вокруг. Оно — как волшебный огонь, продолжающий ярко гореть, даже если на него лить холодную воду. Например, когда кто-то сердится на нас, это, как правило, вызывает в нас раздражение. Но если мы сможем сохранить терпение и почувствовать, что именно переживает сердящийся на нас человек, в нас самих возникнет естественное сострадание к нему, и мы станем способны лучше понимать других. Если бы не такие негативные ситуации, то, как

мы могли бы укрощать свой ум и развивать в себе безграничные сострадание и радость? Таким образом, очевидно, что обычное житейское счастье и счастье человека, наделённого терпением и зрелым умом — совершенно разные вещи.

Правильно жить — значит учиться на практике осуществлять своё стремление приносить людям пользу. Забота только о себе полезна лишь одному человеку. Но желание помочь всем живущим придаёт жизни особую ценность. Чем больше пользы мы приносим, тем более ценной является наша жизнь. Это можно сравнить с автомобильным аккумулятором: если машиной пользуются, он заряжается, если же автомобиль простаивает, аккумулятор становится непригодным. Так и наша жизнь: её плодотворное использование прибавляет сил. С другой стороны, если мы не понимаем ценности своей жизни, то можем растратить и время, и драгоценные возможности, ибо они уходят навсегда.

Если мы всеми силами стремимся помогать другим, это вовсе не означает, что следует полностью пренебрегать собой. Мы должны бережно относиться к своему организму, здоровью и внешности. Причинение страданий или вреда кому-либо, включая самих себя, жестоко. Только обретя способность заботиться о себе, мы сможем правильно развиваться и впоследствии научимся оказывать помощь другим. Тогда наши силы и возможности будут использованы на благо всех живых существ без различия. Такое всеобщее сострадание и любящая доброта придадут нашей жизни ценность и смысл, помогая нам полностью раскрыть свой потенциал.

Главное — не ограничивать рассмотрение мира кругом своих собственных забот. Мы продолжаем радоваться жизни, но несколько иначе, чем прежде. Теперь мы помним, что всякое излишество или вред, который мы причиняем себе, разрушает в мире нечто ценное и косвенно вредит также другим людям. Так, пристрастие к наркотикам, курению, алкоголю вредны для всех. Последствия же действий, приносящих страдания, обязательно проявятся позже, даже если они не слишком заметны сейчас.

Итак, для понимания истинной ценности человеческой жизни

необходимо глубоко задуматься над тем, что такое жизнь. Одна из проблем состоит в нашей склонности недооценивать её редкость. Однако стоит лишь посмотреть вокруг, чтобы убедиться в своей счастливой судьбе. Бесчисленные звери, птицы, насекомые, рыбы — все они находятся во власти среды своего обитания, не имея абсолютно никаких шансов избежать страданий, присущих данной форме существования. Даже среди людей находится немного таких, которые понимали бы необходимость следовать законам духовной жизни или имели к этому склонность. В Тибете говорят, что драгоценная человеческая жизнь — такая же редкость, как звезда на дневном небе. Если мы задумаемся об этом, то сможем почувствовать ценность жизни и то, какую редкую возможность она нам предоставляет, и научимся ценить своё благословенное положение в мире.

Временами нам может показаться, что наша жизнь бесцельна и не имеет никакой ценности. Но, несмотря на проблемы и страдания, у нас всегда есть возможность внести достойный вклад в развитие мира, в котором мы живём. У каждого из нас есть, что дать людям, надо лишь знать, что и как. Даже небольшая сумма денег, потраченная правильно, может принести много добра, тогда как целое состояние при неразумном использовании может стать причиной страданий. Не имеет значения, как много мы имеем: если с лучшими побуждениями и умело использовать, всё, что находится в нашем распоряжении, результат будет плодотворным. Следовательно, богатство, которое мы можем предложить миру, не зависит от внешних факторов, таких как личная власть, имущество или одобрение со стороны других людей. Очевидно, что, придавая слишком большое значение своим физическим переживаниям или условиям жизни, мы делаем себя несчастными.

Однако для людей с верным пониманием жизни не имеет значения, где они живут — в небоскрёбе, в тюрьме, в монастыре или во дворце. Достигнув истинного и устойчивого мира и спокойствия в своём уме, они счастливы, где бы ни находились. Последовав их примеру и научившись возвращать в себе мотивацию сострадания, являющуюся основой просветления, мы

тем самым воспользуемся редкой возможностью, которую дарует нам наша драгоценная человеческая жизнь.



## НЕПОСТОЯНСТВО

*Как на звёзды, туман и свет свечи,  
Мираж, росу, водные пузыри,  
Как на сны, вспышки света и облака,  
Так смотрю я на все преходящие явления.*

*«Молитва исполнения желаний» школы Кагью.*

Даже зная о заложенных в нас возможностях, но не понимая, что все вещи и явления временны и непостоянны, мы тем самым задерживаем своё развитие. Для правильного отношения к непостоянству следует понять его истинную природу. И тогда мы сможем применить это знание в нашей жизни.

Сначала рассмотрим окружающий нас мир, всё, что мы воспринимаем посредством своих органов чувств. Так, четыре времени года характеризуются изменением климатических условий, соотношением тепла и холода, света и темноты. Мы можем больше любить лето, но вынуждены мириться с наступлением зимы, ибо желание, чтобы одно длилось вечно, а другое никогда не наступало, неосуществимо. И нам приходится согласиться с изменением сезонов, с разнообразием птиц и цветов, с тем, что листья из зелёных становятся золотистыми, а затем опадают, земля из коричневой становится белой, а затем снова

чёрной. Везде и во всём присутствует непостоянство. Мы наблюдаем его и находим в нём красоту. Непостоянство проявляется также и в событиях нашей жизни. Из бедных мы становимся богатыми, из богатых — бедными. Мы то теряем работу, то вновь находим её; из начальников мы превращаемся в простых служащих и наоборот. Это явление особенно ощутимо в мире политики. Многие лидеры находятся у власти самое большое в течение нескольких лет, а затем, они могут проиграть на выборах, их могут свергнуть или даже убить. И хотя изменения, влияющие на нашу карьеру, вероятно, не столь драматичны, суть их одна и та же.

Наши чувства и внутренний мир также подвержены действию закона непостоянства. С момента пробуждения и до вечера, когда мы ложимся спать, ничто не остаётся неизменным надолго. Мы постоянно испытываем чередование подъёма и спада настроения, наши надежды и страхи то приходят, то уходят. Очень часто на нас влияют внешние события. Встреча с другом, которого не видели много лет, вызовет в нас сильное волнение. Минутой позже появление недруга может мгновенно перевернуть наши чувства. Чтобы получить представление о своём уме, представьте себе обезьяну, прыгающую вверх-вниз в окнах пустого дома. Наши эмоции, подобно обезьяне, постоянно скачут то вверх, то вниз.

Ничто не вечно. Мы появились на свет, выросли, пошли в школу, повзрослели и рано или поздно умрём. Наша жизнь укорачивается с каждой минутой, и с этим ничего нельзя поделать. Когда приходит смерть, мы расстаёмся со всеми друзьями и семьёй, со своим имуществом и собственностью. Бояться этих перемен или приходить от них в уныние — значит, не иметь позитивного отношения к непостоянству. Нам следует признать, что подобные изменения неизбежны, и принять решение прожить оставшуюся жизнь более достойно, проявляя сострадание к другим. Более того, осознание того, что и остальных ждёт такая же судьба, побуждает нас с большей добротой относиться к тем, с кем мы вместе живём и работаем.

Временами мы склонны проводить всё свободное время в стремлении насытиться удовольствиями и осуществить свои желания. Мы либо полностью пренебрегаем воспитанием своей души, либо откладываем это на будущее. Конечно, нет смысла вдаваться в крайности, и всем необходимо иногда расслабиться. Однако здоровое понимание непостоянства мира заставит нас достойнее и полезнее тратить время, имея в виду будущее, а, не руководствуясь только своими сиюминутными прихотями. Часто люди неправильно понимают истинный смысл закона непостоянства. Мы можем полагать, например, что из-за того, что всё преходяще, наша работа или карьера ничего не стоят и лучше отказаться от них. Но это будет ложное толкование, использование истины в качестве предлога для праздности или просто для того, чтобы отвернуться от своих проблем. Точно так же, если при необходимости заняться стиркой мы подумаем: «Я не стану этого делать, потому что могу завтра умереть», то результатом станет только лень, а не развитие нашего понимания.

Сейчас многие молодые люди считают, что получать образование утомительно и скучно, и, случайно сталкиваясь с учением о непостоянстве, находят в нём оправдание своему нежеланию учиться. Но из закона непостоянства вовсе не следует, что мы не должны работать или учиться. Он просто говорит о том, что всё меняется.

Размышления о непостоянстве вовсе не должны приводить нас в ужас или вызывать слишком сильные эмоции. Следует просто относиться к этому закону разумно, чтобы с пользой прожить свою жизнь. Мы можем наблюдать, как всё изменяется, не теряя при этом радости и понимания жизни.

Как не может быть постоянного счастья, так невозможна и вечная печаль. Одно следует за другим естественным образом. Но каждый миг можно воспринимать таким, каков он есть, независимо от его эмоциональной окраски. Даже когда наступает великое страдание, мы знаем, что имеем дело с неким переживанием и можем попытаться рассмотреть качество этого переживания.



Следует перестать воображать себе, что всё вокруг и внутри нас постоянно и прочно. В своих представлениях мы постоянно стремимся сделать вещи всё более и более прочными, а когда приходят неизбежные изменения, испытываем страдания. Слишком большая зависимость от симпатий и антипатий заставляет нас привязываться к одному и отвергать другое. В результате мы отказываемся принимать происходящие изменения и сопротивляемся им. В результате этих заранее проигранных сражений наши эмоции постоянно поднимаются и падают, что лишает нас внутренней стабильности. Самое главное — осознать, что всё меняется, и не привязываться излишне к тому, что мы делаем.

Не укротив свой ум, мы неизбежно будем страдать, и потому, пока есть возможность, нам следует встать на путь духовного развития. Нельзя терять время.

Хотя нам нравится думать, что мы будем жить вечно, но, честно и серьёзно посмотрев на действительность, мы ясно увидим, что завтра может оказаться слишком поздно. Всё вокруг меняется, а также изменяемся и мы сами.

Непостоянство пронизывает весь внешний мир и все наши внутренние переживания. Его нельзя ни избежать, ни предотвратить. Его можно только признать. При таком подходе мы сможем правильно оценить то, что уже имеем, и одновременно уменьшить свою вовлечённость в круговорот вещей и событий. Осознание непостоянства помогает нам не уклониться с пути в бесполезные блуждания. Вместо этого мы можем привести свой ум к состоянию зрелости, просто понимая и применяя этот закон в своей повседневной жизни.



## ПРАВИЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ

*Пусть все люди всегда будут счастливы и имеют причины для счастья,*

*Пусть они будут избавлены от страданий и причин страданий,*

*Пусть каждый человек никогда не будет отделён от подлинного счастья без страданий,*

*Пусть все люди смогут всегда поступать беспристрастно и будут свободны от привязанности к одним и отвращения к другим.*

### *Четыре Безмерных Устремления*

Эта молитва выражает правильный настрой пробуждённого ума. Хотя язык может показаться необычным, смысл её ясен. В наших сердцах уже заключена суть просветления. Однако из-за нашего собственного неведения эта сущностная природа затемнена и скрыта отрицательными качествами, нашим непониманием и вредоносными действиями. Поэтому между тем состоянием ума, которое мы имеем в настоящий момент, и состоянием пробуждённости лежит длинный путь. Для одних людей эта дорога может оказаться длиннее, чем для других, но главное здесь то, что есть путь, ведущий к жизни, полной смысла и счастья. Таким образом, в молитве говорится как о состоянии ума, являющегося нашей целью, так и о средствах, с помощью которых можно попытаться достичь этой цели.

Правильная мотивация — это желание счастья и благополучия

для всех, желание того, чтобы все могли обрести покой и избавиться от причин страданий. Именно эта цель будет вдохновлять наши усилия и в счастливые, и в трудные времена. И хотя данная молитва исходит из очень высокого уровня понимания, важно с самого начала определить цель, поскольку истинность и ценность такого настроения будут неизменны на всех этапах пути.

Сегодня многие приступают к медитации с неправильной мотивацией, желая использовать её в личных целях, не думая о других. Однако надежды на совершение астральных путешествий, развитие ясновидения и других необычных способностей только питают и укрепляют «эго», нисколько не способствуя развитию понимания. Наша задача состоит не в поисках волнующих впечатлений, а в том, чтобы обуздать свой ум и научиться помогать другим. Поэтому, даже если мы встретимся с какими-либо необычными ощущениями в нашей практике, они вовсе не являются целью, и о них следует забыть.

Другое неправильное представление — это видеть в сострадании и самосовершенствовании путь или оправдание для того, чтобы устранившись от жизни общества. Такой отрицательный подход не содержит в себе ничего полезного или благотворного. Мотивация, согласно которой практика медитаций используется только для сохранения и подтверждения нашего негативного отношения к обществу, по сути своей неправильна.

Если бы мы были полностью счастливы и свободны от страданий, не было бы необходимости в том, чтобы следовать по пути самосовершенствования. Но мы пребываем в неведении, так же как, и все остальные живые существа, а потому страдание, вызванное этим неведением, повторяется изо дня в день. Таким образом, необходимость духовного пути совершенно очевидна, и осознание этой необходимости будет служить мотивацией для нашей работы ради нашего собственного блага и блага всех остальных.

Без какого-либо стимула мы вряд ли предпримем нужные усилия для достижения цели. Если нам холодно, и мы хотим согреться, мы

встаём и разжигаем огонь. А если бы нам уже было тепло, мы бы и не подумали делать это. Точно так же, если мы хотим устроиться на хорошую работу, то готовы учиться, даже вынести определённые трудности, чтобы получить её. Во всех наших действиях первым является мотивация, а затем — намерение и усилие. Это же правило применимо и к медитации.

Если перед нами нет цели или задачи, зачем нам прилагать столько усилий? Поскольку наша первоочередная цель заключена в желании помочь всем живым существам, мы должны направить все свои силы на осуществление этого желания. Занимаемся ли мы медитацией или просто совершаем обычные повседневные поступки, нужно постоянно стремиться сохранять правильную мотивацию и руководствоваться ею.

Находясь на уровне начинающих, мы можем испугаться таких высоких идеалов и спросить себя: «Какая польза такому человеку, как я, даже пытаться развивать свой ум? Я полон ненависти и желаний, а потому бесполезны даже мои попытки измениться». Но именно поэтому от нас и требуется большое усилие. Если мы на всё смотрим позитивно, полностью открыты по отношению к другим и делаем всё возможное для их блага, мы уже достигли определённого уровня сострадания. Такие качества подобны азбуке духовного пути: если мы умеем читать, нам не нужно учить алфавит. А если нам не хватает правильной мотивации, её следует пробудить.

Итак, если в нас ещё отсутствуют намерение и желание помогать другим, следует пробудить их в себе, пусть даже и при помощи определённого усилия. Мы не можем развить в себе чувство сострадания, пока в нас нет стремления принести благо другим. Это подобно обучению детей азбуке, чтобы затем они смогли читать. Стремление помогать всему живому и есть правильная мотивация.

Сейчас, однако, мы хотим избавиться лишь от своих собственных страданий. Это естественное чувство, и вполне возможно, что какое-то время мы будем наслаждаться свободой от

этих страданий даже без медитации. Но мы пытаемся достичь гораздо большего. Наша цель состоит не в достижении исполнения собственных желаний и обретении покоя и счастья только для себя, а в том, чтобы развить в себе подлинную доброту и сострадание по отношению к каждому.

Дальнейший путь состоит в обнаружении тех положительных качеств, которые уже имеются у нас и у других, и в последующем неустанном их развитии любыми способами. Как достичь этого? Прежде всего, не следует пытаться бегать, не научившись ходить.

Необходимо научиться постепенно, шаг за шагом идти вперёд. Сначала мы вырабатываем правильное отношение к самим себе, затем к друзьям и семье и, наконец, распространяем это отношение на всех.

Очень важно понять, что путь начинается с нас самих. Мы должны научиться прочно стоять на собственных ногах и больше не быть бременем для других. Попытки активно помогать другим, не разобравшись сначала в самом себе, могут принести больше вреда, чем пользы. Это — сострадание без здравого смысла. Например, пытаюсь спасти тонущего в озере и не умея при этом плавать, мы можем утонуть вместе с ним. Прежде всего, необходимо научиться плавать нам самим. Следовательно, только укротив собственный УМ и научившись одинаково правильно воспринимать счастье и страдание, мы действительно сможем помогать другим.

Важно также научиться использовать простой здравый смысл. Желание помочь — само по себе хорошее чувство, но не следует искать повод навязать другим свою помощь. В то же время не следует говорить: «Сначала, я сам достигну совершенства, а затем начну оказывать помощь другим». Это вопрос равновесия и разумного использования энергии.

Поскольку наше теперешнее непросветлённое состояние не может извинить бездействие, необходимо быть очень внимательными. Действуя настолько внимательно, насколько это возможно, мы уже приносим определённую пользу, даже если не

достигли ещё совершенной чистоты. Когда мы полностью чисты, всё, что мы делаем, приносит пользу другим, а пока хорошо бы постараться оказывать им хоть какую-то помощь. Неважно, насколько ограничены наши возможности: помогая другим по мере своих сил, мы углубляем своё понимание и формируем правильное душевное отношение, которое позже разовьётся в практику безупречного сострадания.

Итак, сначала мы развиваем сострадание к себе, а затем — к другим. Мы, конечно, можем полагать, что не нуждаемся в этом, что мы уже и так очень любящие и добрые. И хотя действительно глубокие и тесные отношения связывают между собой мужа и жену, брата и сестру или друзей, истинная любовь и доброта должны распространяться на всех и каждого. Проблема нашего общества состоит в том, что, хотя мы любим своих друзей и возлюбленных, даже своё имущество, но такая любовь часто ограничена. Нет ничего плохого в любви к близким друзьям и родственникам. Напротив, это очень хорошо, поскольку доброта должна с чего-то начинаться, но, ограничивая свою любовь лишь этими людьми, мы просто сковываем себя. Подобные узы и связи имеют две стороны, они могут связывать нас, а могут и помогать.

Следовательно, мы стремимся не ограничиваться в своём сострадании какой-то одной группой или категорией людей за счёт другой. Например, наши чувства легко раскрываются навстречу бедным и голодным и гораздо сложнее — по отношению к богатым и сытым. И хотя страдания последних в основном чисто душевного свойства — боязнь потерять богатство или имущество, беспокойство за выбор правильного решения, — они не менее сильны. Страдания бедняков совсем иного характера. Их, например, может беспокоить вопрос, будут ли они сегодня сыты. Мы же должны научиться проявлять сострадание ко всем и каждому: богатым и бедным, чёрным и белым.

Правильное развитие в этом направлении сделает нас значительно счастливее, нашу жизнь — более уравновешенной, и, поскольку сознание всех людей воздействует на окружающих,

зарождение всеобъемлющего сострадания спонтанно принесёт благо всем вокруг нас. Соответственно, по мере развития потенциала и увеличения силы человека его зависимость от поддержки и утешения со стороны других уменьшается. Однако при этом мы должны предостеречь себя от заносчивости и гордыни.

Может возникнуть мысль, что следование духовным путём делает нас особыми людьми, в чём-то превосходящими других. Наша же цель состоит в том, чтобы служить другим, а не заставлять их служить нам. Развитие сострадающего ума не означает ожидания того, что другие исполнят наши желания, словно мы цари, а они наши слуги. Гордость такого рода является серьёзным препятствием для практики. Не следует также смотреть сверху вниз на страдающих, считая, что с ними что-то не так, что они ниже нас. В основе истинного сострадания лежит скромность. Мы должны быть готовы к самоотдаче и жертвам во имя всеобщей пользы.

Истинный прогресс состоит в развитии дружелюбия и мягкости согласно способностям отдельного человека. Пока мы делаем всё от нас зависящее, мы можем быть довольны, что наш потенциал не растрачивается попусту. Поначалу мы, как и все, будем, конечно, допускать ошибки, но не следует из-за этого нервничать или казнить себя. Можно сожалеть о неправильных поступках, не позволяя, тем не менее, чтобы раскаяние вставало на пути нашего совершенствования. Напротив, следует использовать происшедшее для укрепления своей решимости: «Пусть один мост через реку рухнул, можно построить другой. Нет смысла оплакивать его».

Проснувшись утром, мы должны сразу же пообещать себе, что всё, что думаем, делаем или говорим, принесёт благо и пользу другим. Забыть о сострадании — значит потерять нечто очень драгоценное. Без него истинный духовный путь закрыт. В то время как физическое здоровье и жизненные силы могут сохраняться день, или год, или десятилетие, правильный душевный настрой надолго прогоняет усталость и безысходность, позволяя нам на

протяжении всей жизни помогать другим. В это трудно поверить, пока не встретишь человека, способного на такое, но способности эти заложены в каждом из нас.

Правильную мотивацию можно сравнить с семенем, но с таким семенем, которое нужно высевать снова и снова. Сначала, сразу после посева, может показаться, что мы обманываем себя и других, так как из-за своих симпатий и антипатий мы вообще не в состоянии кому-либо помочь. И хотя на этом этапе наши обязательства выражены только в словах, это никому не принесёт вреда. Позже, когда такое состояние перестанет быть для нас чуждым, из него произрастёт истинная любящая доброта по отношению к другим. Если мы продолжим развивать правильную мотивацию, она станет составной частью нашей жизни, неотделимой от нас. И тогда правильная мотивация сострадания будет возникать без усилий, станет стойкой и действенной, как и мы сами.





## СТОЛКНОВЕНИЕ С ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ

*Не погрязните в жалости к самим себе!*

*Из «Семи наставлений по воспитанию ума» Атиши.*

Между нашей первой встречей с учением о чистой природе ума и окончательным обретением мудрости и сострадания лежит долгий и трудный путь. Решив пройти его, мы должны реально представлять, как это сделать.

Например, для того чтобы добраться из Лондона в Шотландию, недостаточно одной мысли об этом; придётся сесть в автомобиль, на поезд или в самолёт и отправиться в путь. Мы не окажемся там, куда хотим поехать, и не получим удовлетворения от поездки, если будем избегать её. Следует выбрать пункт отправления, способ передвижения и маршрут, будь то железная дорога, шоссе или аэропорт. Точно так же, если наша цель — прожить счастливую и полезную жизнь, принося благо окружающим нас людям, мы должны начать с повседневных ситуаций. Они являются сырьём для работы, а опыт и понимание, которые они приносят, доступны каждому, независимо от степени образованности. Но сначала необходимо преодолеть свою привычку избегать проблем, связанных с обстоятельствами жизни и с окружающими нас людьми, а также неудовлетворённости и страданий, которые мы ощущаем в себе.

Будучи честны с собой, мы признаём, что в определённом смысле мы все новички и неспособны умело разрешать трудности в своей жизни. Нам могут показаться весьма привлекательными

медитации или попытки научиться левитировать и летать по воздуху, однако намного полезнее сначала освоить науку твёрдо стоять на земле. Мы можем решить, что уже сделали значительный прогресс и больше не нуждаемся в обучении, хотя на самом деле продолжаем, пусть и бессознательно, создавать причины для страданий в своей жизни. Книга «Укрощение тигра» посвящена в основном тому, как научиться иметь дело с обычными ситуациями в повседневной жизни. Не признав необходимости в подобном наставлении, мы не достигнем истинного прогресса.

Признав же, должны пойти по этому пути. В своём воображении мы можем представить себе, что сидим с сигарой в одной руке и бокалом прекрасного вина в другой, с красивыми возлюбленными с обеих сторон и достигаем глубокого сострадания и истинного понимания. В реальном мире такое невозможно, здесь следует предпринять определённые усилия. Множество благих намерений не избавит нас от столкновения со страданиями, если мы не сумеем совладать со своими главными проблемами, и не укротим свой ум.

Прежде всего, ум надо усмирить и создать, таким образом, прочное основание для дальнейшего развития. Это чрезвычайно важно. Нужно попытаться утвердить в своём уме мысль о драгоценных возможностях, связанных с нашим человеческим рождением, о непостоянстве всех вещей и о том, что благие деяния ведут к счастью, а дурные и бессмысленные — к страданию. Кроме того, необходимо всегда помнить о самой цели укрощения ума, которая состоит в развитии сострадания на благо всех живых существ.

Исходя из данной отправной точки, прочно основываясь на этом, мы постепенно, шаг за шагом начнём своё развитие. Иначе же мы собьёмся с правильного пути. Поэтому необходимо отказаться от своей гордости и признать уровень, на котором мы действительно находимся. Неважно, насколько человек интеллектуален или удачлив в мирском смысле; пока он боится потерять своё состояние, близких или имущество, не говоря уже о самой жизни, он страдает и нуждается в укрощении ума. Всем нам придётся

начинать с самого начала.

Найдя необработанный алмаз и зная, как огранить его, мы могли бы сделать прекрасное украшение и с гордостью носить его. Не зная же, как обработать драгоценный камень, мы, скорее всего, вдребезги разобьём его, и он потеряет всю свою ценность. Упражнения и различные виды медитаций, приведённые в настоящей книге, позволяют привести ум в состояние зрелости. При умелом и внимательном использовании эти средства сделают его таким же ясным и чистым, как огранённый и отшлифованный алмаз.

Важно попытаться разрешить ситуации, касающиеся нас самих и других людей, спокойно и без напряжения. Это может быть весьма скучным и неинтересным занятием. Однако мы стремимся видеть ситуации такими, какими они являются на самом деле, т. е. в основном достаточно ординарными. Каждый день приносит нам счастье и печаль, приятные и неприятные события. Иногда мы испытываем горечь и удовольствие одновременно. Иногда жизнь сталкивает нас с ситуациями, к которым мы относимся совершенно равнодушно.

Важно лишь то, что с этими переживаниями пришлось столкнуться именно нам.

Проблемы не всегда являются следствием только отрицательных причин. Например, всё у нас может идти хорошо, но мы страдаем от страха потерять то, что имеем, или оттого, что не знаем, что нам делать со своим богатством. Поэтому любые возникающие обстоятельства надо правильно понять и научиться иметь с ними дело. Некоторые из них следует принять независимо от того, хороши они или плохи, а другие попытаться исправить. Окружающие могут, конечно, поддерживать или ободрять нас, однако по-настоящему разобраться в своей жизни можем только мы сами.

Многие из нас довольно хорошо умеют избегать болезненных ситуаций, и у каждого есть для этого свои излюбленные методы. Мы меняем работу или место жительства, находим новую любовь,

бежим к доктору или окружаем себя друзьями. Иногда мы фантазируем, смотрим телевизор, принимаем лекарства, злоупотребляем едой или напитками. В конечном итоге всё это не помогает, и мы обнаруживаем, что не способны спать или нормально думать, а временами расстраиваемся настолько, что заболеваем. Может даже возникнуть искушение покончить счёты с жизнью, хотя это так же дурно, как и убийство другого. Чувство жалости к самому себе порождает вопросы, но не даёт ответов. Итак, существует множество способов отвлечься и забыть о своём намерении развивать сострадание к себе и другим.

Избегая ситуаций, мы всего лишь освобождаем свой ум от проблем, оставляя их нерешёнными. Делая только то, что нам нравится, мы лишь увеличиваем трудности и одновременно вредим своему здоровью и уму, обретая дурные привычки, которые устраняются затем с большим трудом. Поддаваясь слабости, мы надолго лишаем себя шансов избавиться от страданий. Фермер может использовать удобрения и получать высокие урожаи в течение нескольких лет, а затем обнаруживает, что отравил и истощил почву. Поэтому здесь следует проявить мудрость: не обращать большого внимания на сиюминутные решения, а искать такие, которые принесут длительную пользу и позволят избавиться от самих причин страдания.

Это не означает, что в своём отношении к неприятным ситуациям мы должны утратить гибкость. Слишком серьёзное восприятие проблем может быть столь же вредным, как и полное лёгкомыслие. В первом случае можно утратить чувство юмора и начать рассматривать жизнь исключительно как борьбу; во втором — есть риск прожить жизнь в мире фантазий. В обоих случаях утрачивается связь с повседневной жизнью, с подлинными переживаниями. То же самое происходит, когда нами овладевают такие отрицательные эмоции, как гнев или зависть, либо когда мы подпадаем под власть воспоминаний о прошлом или страха перед будущим. Мы не должны допускать в себе искажённого видения мира.

До сих пор мы рассматривали вопрос о том, что происходит при наших попытках уйти от своих трудностей. Однако, тренируя ум, можно научиться успешно преодолевать то, что в данный момент воспринимается нами болезненно. Так, например, просто согласившись встретиться с ситуацией лицом к лицу, мы уже не нуждаемся в том, чтобы избавиться от неё! И здесь мы вполне можем с удивлением обнаружить, что-то, что нас беспокоит, на самом деле не столь значительно, не так плохо или важно, как нам представлялось.

Как только мы будем готовы воспринимать вещи реальными, изменятся даже те стороны нашей жизни, которые виделись нам самыми ужасными. Всё, что для этого нужно, — это методы и желание совершить такое преобразование. Если же мы проявим малодушие или попросту закроем глаза на какие-то вещи, то всё дурное станет, скорее всего, ещё хуже. Поэтому необходимо видеть свой опыт и свои обязанности такими, каковы они на самом деле: сложными, простыми или самыми обычными. Главное — не попасть под сильное эмоциональное воздействие своего восприятия обстоятельств и связанных с ними личностных оценок.

К сожалению, опыт, накопленный современной цивилизацией, мало что даёт для истинного понимания мира. Мы изобретаем сложные машины и оборудование для того, чтобы избавиться от некоторых утомительных операций при выполнении однообразной работы. При этом высвобождается множество людей, жизнь которых становится ещё более скучной. Далее, мы сносим бульдозером целые поселения и строим на этом месте многоэтажные дома для повышения жизненного уровня, однако обнаруживаем, что никто не хочет в них жить, поскольку люди, для которых они предназначены, чувствуют себя одинокими и несчастными. Мы постоянно стремимся всё увеличить и улучшить, либо, не продумывая при этом всех последствий, либо не зная, где остановиться.

Вместо того чтобы направлять всю энергию на бесплодные попытки сделать жизнь совершенной, часть этих усилий можно

использовать на развитие в себе терпимости и понимания того, почему обстоятельства именно таковы, какими они являются. Такая внутренняя умиротворённость приносит глубокое и длительное счастье, тогда как радость, полученная от чисто мирских успехов, непостоянна. У нас есть выбор: либо мы позволим себе стать пёрышком, которое ветер перемен гонит в разные стороны, то есть станем действовать в зависимости от обстоятельств, либо выработаем в себе определённую устойчивость, позволяющую нам не зависеть от случайностей и прихотей судьбы, от осуждений и похвал.

Если наш выбор окажется правильным, то внутри нас укоренятся, а затем и дадут плоды реальное понимание и спокойствие. Со временем мы осмыслим, таким образом, весь свой опыт и научимся опираться на положительные моменты вместо того, чтобы попадать под влияние своих отрицательных качеств. На этой ступени мы можем даже начать испытывать чувство благодарности к людям, которые проявляют в отношении нас грубость, злобу или нечестность, ибо их качества способствуют развитию в нас самих сострадания и терпения. Идея заключается не в том, чтобы искать трудностей, а в умении жить с такими людьми и использовать возникающие при этом ситуации, не впадая в печаль и разочарование.

Про такое отношение к миру гораздо легче рассуждать, нежели осуществить его на практике, ведь для этого придётся приложить немало усилий. Проблема в том, что, согласно западной традиции, сила и счастье приходят к нам извне, и мы не ищем их внутри самих себя. Нам следует подготовиться к восприятию нового подхода. На этом этапе мы нуждаемся в зеркале, чтобы увидеть, насколько правы в данный момент. Тогда можно очистить и трансформировать всё, что в нас уже есть, и пробудить в себе уверенность и силу.



## ЗЕРКАЛО

*Сансара — это склонность искать ошибки у других.*

*Нарона*

И так, мы выяснили, что поиски счастья вне нашего ума не могут увенчаться успехом. Можно сколько угодно расширять свои горизонты, совершать поездки в разные места, но всё, увиденное нами, мы будем видеть одними и теми же своими глазами. А наши мысли и ощущения между тем станут окрашивать окружающий нас мир.

Наши попытки изменить мир и приспособить его к своим желаниям и ожиданиям, обречены на провал. Одним лишь своим желанием мы не можем изменить дождливую погоду на солнечную, но можно вступить во взаимодействие с той частью в себе, которая недовольна дождём. Это вовсе не означает, что мы нуждаемся в том, чтобы построить внутри себя новую личность: мы и так уже являемся личностью и для начала этого достаточно. На самом деле нам просто необходимо зеркало, которое точно показало бы, что мы собой представляем и какие стороны нашего «я» можно

усовершенствовать, работая над ними.

Вплоть до настоящего момента мы стремились создать набор различных масок для разных ситуаций, но никогда по-настоящему не исследовали своего истинного лица, ибо в определённом смысле находимся слишком близко от объекта, чтобы ясно рассмотреть его. Вместо этого мы смотрим на других людей и, видя прекрасное лицо, надеемся, что и сами выйдем так же.

Иногда, однако, маска соскальзывает или мы забываем её надеть, и тогда видим себя в реальном свете. Обычно это столь болезненное зрелище, что мы просто не можем согласиться с ним и вновь торопимся надеть свою маску. Мы настолько привыкли пытаться изменять вещи, что даже самих себя не можем принять в истинном виде. А тем временем наше истинное лицо, скрытое под маской, становится поистине отвратительным из-за недостатка воздуха, света и настоящего ухода.

Внешне мы можем казаться хорошими людьми, но в очищении нуждается именно то, что скрыто под маской. Если в нас есть внутренняя чистота, мы можем быть полезными для других. Однако, притворяясь добрыми и оставаясь дурными внутри, мы не приносим добра ни себе, ни окружающим.

За маской скрывается та самость, которую следует научиться понимать и с которой надо работать. Каждый из нас присваивает себе «я» как некое обозначение, но никто в действительности не знает, кто он есть на самом деле. Отдавая что-нибудь совсем незначительное, мы считаем себя добрыми и долго помним о своём благодеянии. С другой стороны, совершая что-то эгоистичное и дурное, стараемся сразу же забыть об этом. Ради собственного душевного комфорта мы склонны постоянно создавать свой фальшивый образ. Этот вид самообмана очень трудно различить, вот почему нам необходимо зеркало.

В Тибете некогда жил великий и знаменитый учитель по имени Лодро Тайе Жамгон Конгтрул

Ринпоче, который сформулировал проблему следующим



образом: «Многие «духовные» практики могут носить очень красивые одежды и говорить приятные слова, но, заглядывая в их души, я вижу, что они, как змеи, полны яда. Увидеть их подлинную суть можно только тогда, когда на их пути возникают препятствия или трудности. Подобно тому, как змея жалит, даже если внешне кажется спокойной, эти люди набрасываются на всякого, кто им чем-то угрожает».

Это не означает, конечно, что змея дурна сама по себе. Она имеет возможность быть как хорошей, так и плохой, однако вследствие страха, ненависти или неведения убивает всякий раз, когда считает, что ей грозит опасность. Точно так же всё зло, которое мы видим в себе, является результатом неведения, которое может и должно быть преобразовано в мудрость. Когда мы начинаем обращать свой ум внутрь и приступаем к очищению того, что мы там находим, то можно сказать, что путь найден, и нам становится легче работать также и с внешними ситуациями.

Вместе с тем важно взвешенно относиться к своему отражению в зеркале. Видеть только плохое столь же вредно и бесполезно, как и только хорошее. Сосредоточившись на одних лишь отрицательных сторонах своей личности, мы можем впасть в глубокую депрессию и испытать чувство безнадежности. Изучать себя в зеркале следует без порицания того, что видишь и без желания разбить своё отражение вдребезги. С другой стороны, подавление или игнорирование отрицательных качеств ведёт к их усилению и нагнетанию внутреннего напряжения, которое однажды может вызвать взрыв.

Сейчас многие негодуют по поводу ядерного оружия, а между тем в наших умах всё время идёт своего рода ядерная реакция. Каждый день наше «эго» излучает гордость, ревность, гнев, вожделение и ненависть, распространяющие страх и напряжённость, причиняя тем самым вред и нам, и другим людям. Для ликвидации ядерного оружия недостаточно просто захоронить его и пожелать, чтобы оно исчезло навсегда. Точно так же, чтобы обезвредить разрушительные силы внутри нас самих, мы должны

осторожно разрядить их и удалить с помощью своего собственного сострадания и понимания. Такую трудную задачу следует решать терпеливо и беспристрастно.

То, что мы узнаем, глядя в «зеркало», может быть очень полезным, однако прежде это должно стать частью нашего опыта, а не оставаться изолированным от него. Если же нам не удастся слить воедино понимание и пробуждённое сострадание, мы просто наденем на себя другую маску.

Если мы обычные люди и хотим научиться защищаться, то несравненно полезнее делать это именно как люди. Нежели представлять себя слонами и стараться защитить себя так, как это делают слоны. Нет вреда в том, чтобы представить себя слонем, однако если это никак не связано с тем, что происходит в реальности, то такое занятие станет пустой тратой времени. То, что мы обдумываем или визуализируем, должно применяться нами в обычной жизни.

Если человек в течение часа медитировал с целью устранить зависть, а затем, по окончании занятия, сразу же из зависти поссорился с кем-то, вряд ли можно сказать, что он добился какого-либо успеха. То, о чём мы размышляем, должно быть использовано в повседневных ситуациях, составляющих ткань нашего существования.

Более того, можно изучить множество различных учений, исходя из наилучших побуждений, однако все они будут совершенно бесполезны, пока мы не сможем связать их с конкретными обстоятельствами нашей жизни. Формальное образование и интеллектуальные способности могут немного помочь в понимании и преодолении ситуаций повседневной жизни, но открытый для понимания ум гораздо важнее.

Хотя мы все обладаем большим внутренним потенциалом понимания и сострадания, эти качества как бы не существуют, пока они не развиты и не используются для добрых дел. Богатый человек, не знающий, как использовать свои деньги, страдает больше бедняка, который тратит с пользой каждый свой грош.

Человек может иметь один автомобиль и сотню аккумуляторов, но, если все эти аккумуляторы «сели», машина всё равно не сдвинется с места.

Поэтому мы должны проявлять мудрость и наилучшим образом использовать то, что имеем. Так, недостаточно просто знать о том, что внутри нас живёт зависть. Для её обуздания и преобразования необходимо обладать умением и приложить определённое усилие. Тогда наша сила и уверенность возрастут, а ощущение своей никчёмности и беспомощности уступит место чувству полноты бытия. Тогда, продолжая пользоваться нашим зеркалом, мы увидим в нём некоторое улучшение своего образа, что является подтверждением духовного прогресса. А боль, которую мы испытывали прежде, начнёт утихать и вскоре исчезнет совсем.

Раз за разом, ступенька за ступенькой можно обнаружить и обезвредить свой внутренний яд и отрицательные состояния ума, делающие жизнь такой трудной. Никто из нас не способен полностью овладеть внешним миром, но можно победить гнев, гордость, вожделение, ненависть и зависть, вызывающие столкновения с ним. На этой стадии полностью исчезнет ощущение конфликта с внешними обстоятельствами. Мы способны обрести мир, как с собой, так и с окружающей действительностью и помочь всем, кто нас окружает.

В то же время следует остерегаться того, чтобы обращать слишком много внимания на себя и свои проблемы. Помня о правильной мотивации, мы сможем обрести к себе и окружающему нас миру взвешенное отношение. Цель заключается в том, чтобы использовать всё, что имеется в нашем распоряжении, на благо всех живых существ, а для этого требуется обрести широту взглядов и объективность оценок. Тогда можно увидеть вещи такими, каковы они есть на самом деле, и правильно оценить, что следует изменить в нашей жизни, а что — просто принять.

Нелегко жить, постоянно имея перед собой зеркало, однако возможность понять свои проблемы и разобраться в них стоит определённых неудобств. Мы больше привыкли судить и пытаться

изменять других, чем себя, поэтому встреча и работа с самим собой представляется нам чем-то пугающим. В боязни неизвестного нет ничего необычного, но необходимо познакомиться с этим неизвестным и стать другом самому себе, подобно тому, как умелый укротитель начинает с завоевания доверия тигра. Достигнув состояния, при котором можно работать с собой, мы обнаружим, что проблем не так много, как казалось вначале, а те, что существуют, легко решаются.

Такая работа с собой очень увлекательна, и её следует выполнять с настоящим, искренним усердием. Итак, давайте разберёмся с собственными проблемами. Следует укротить свой ум и тренироваться. В противном случае нас ожидает бесконечное пребывание в конфликте со всем миром. Во всём, что раздражает и расстраивает нас, мы будем обвинять других людей и обстоятельства. Если подходить к проблеме с таких позиций, придётся разбираться с огромным количеством людей. Вместо этого давайте «посмотрим в зеркало» и займёмся укрощением и развитием своего собственного ума.



## ТЕЛО, РЕЧЬ И УМ

*Если ты можешь помочь другим — очень хорошо,  
Но если не можешь,  
То хотя бы не причини им вреда.*

*Его Святейшество Далай-лама*

Всякий раз, сталкиваясь в своей жизни с трудностями или испытывая страдания, мы стремимся обвинить в этом окружающих или обстоятельства, неподвластные нашему контролю. Нам проще проецировать собственные отрицательные свойства на подходящий внешний объект, вместо того чтобы увидеть внутреннюю чистоту других людей. Как правило, мы думаем, что причиной нашего гнева, зависти или иных отрицательных чувств, являются поступки, мысли или манера поведения других людей. Следует понять ошибочность этого взгляда на мир и на самих себя. Необходимо также попытаться разобраться в собственных проблемах и недостатках. И тогда обнаружится, что трудностей на самом деле гораздо меньше, чем нам казалось прежде, а с теми, что

действительно имеются, можно легко совладать.

Мы перестаём прятать собственные ошибки под различными масками и делать вид, что в наших проблемах виноваты другие. Неверно думать, что красивые одежды делают тела совершенными, а молчание улучшает речь и что не имеет значения, думаем ли мы что-то дурное, поскольку никто не видит нашего ума. Путь вперёд означает сбрасывание масок и восприятие себя такими, какие мы есть на самом деле. События нашей повседневной жизни, будь они скучны или драматичны, показывают нас в истинном свете. Это наше поле деятельности — ситуации, с которыми мы сталкиваемся ежедневно.

Для выявления причин страдания, прежде всего, нужно попытаться понять, как мы воспринимаем свой мир. Полезно провести такое рассмотрение с точки зрения тела, речи и ума.

Независимо от возраста, у каждого из нас есть тело, состоящее из плоти, крови, костей и другой материи, в котором живут разнообразные чувства и ощущения. Мы обладаем также способностью разговаривать и общаться, хотя то, что мы говорим, может быть и неправдой. Наконец, у нас имеется генератор хороших и дурных мыслей и чувств, именуемый умом. В настоящий момент, как нам кажется, эти тело, речь и ум существуют реально и устойчиво.

То, что мы делаем, выражается в движении и физической активности; то, что говорим, — в речи и звуках; однако всё хорошее или плохое внутри нас рождается в уме. В этом отношении тело и речь реагируют подобно управляемой умом марионетке. Беда в том, что мы столь заняты организацией людей и разрешением внешних ситуаций, что наши собственные пружины заржавели от недостатка употребления и нуждаются в смазке. Следовательно, в данный момент что-то не так. Марионетка действует и ведёт себя не так, как нам нужно, чтобы мы могли чувствовать себя счастливыми, и эта топорность и неумелость порождают проблемы и разочарование.

Конечно, хотелось бы, чтобы тело верно служило уму и

находилось с ним в единстве и гармонии. Позволяя телу следовать его основным наклонностям, мы легко можем оказаться в ловушке чувственного, материалистического существования, освободиться от которого очень трудно. Такая ловушка одинаково поджидает и лёгкомысленного, и волевого человека, а результат всегда одинаков: утрата свободы. Поэтому необходимо научиться более искусно тянуть свою марионетку за нити, и всегда говорить и делать то, что мы на самом деле думаем, а значит, искренне выражать свои мысли.

Из сказанного вовсе не следует, что нужно отказаться от потребностей тела или подавлять природную мудрость, говорящую с его помощью. Руководящим принципом здесь должно быть сострадание. Ведь мы сами являемся богато одарёнными и потенциально просветлёнными существами, а потому у нас есть, что предложить миру и населяющим его живым существам. Мы сажаем в своём уме это семя — положительное отношение ко всем явлениям — и позволяем ему пронизывать и одухотворять всё, что говорим и делаем. Это объединяет наши тело, речь и ум общей целью, так что каждый всегда действует в гармонии с остальными на любом уровне осознания и при любом способе выражения. Сострадание — это семя и начало, но также это путь и цель пути.

Если мы протянем руку к собаке, она может подойти к нам, ожидая получить еду или ласку; если же мы поднимем на неё руку, она убежит, считая, что мы хотим причинить ей зло. Точно так же каждое движение, звук или мысль, произведённые нами, действуют на других. Стоит только оглянуться вокруг, чтобы в этом убедиться. Наши движения, хотим мы этого или нет, посылают сигналы окружающим. Если кто-то хромот, мы предполагаем, что у него ревматизм или он попал в аварию. Видя, что некто, проходя мимо нас, раскачивает бёдрами, мы можем найти это сексуальным и вообразить, что сигнал послан лично нам, хотя тот, кто сделал это, может совершенно не подозревать о том впечатлении, которое он на нас произвёл. Язык тела — мощное средство общения. Поэтому если мы хотим, чтобы наше тело заявляло о своём присутствии положительным образом, то должны научиться

действовать разумно, осознавая, что наши жесты воздействуют на окружающих и могут спровоцировать реакцию, которая бумерангом ударит по нам самим.

Точно так же следует помнить о производимых нами звуках и о том, что и как мы говорим. Добрые и мягкие звуки произведут хорошее впечатление на умы других людей, поддерживая их и создавая обстановку комфорта. Даже глубоко страдающий человек может освободиться от страдания, слыша слова успокоения, либо воспринимая целительную силу молитвы или мантры. Способ произнесения слов значит не меньше самого их смысла.

За всеми нашими действиями и словами стоит работа ума. И неважно, считаем ли мы местом обитания всего этого наш мозг или что-то ещё. Существенно то, что всё, что мы делаем и говорим, исходит из ума. Хотя ум не имеет формы и невозможно совершенно точно указать, в каком месте он находится, необходимо понять, что если мы хотим совершенствовать своё поведение, то, в конечном счёте, нам придётся иметь дело именно с умом.

Необходимо обращать внимание не только на очевидные и заметные проявления нашего беспокойного ума, но защищаться также и от тонких его проявлений, которые могут привести к возникновению дурных наклонностей. Например, можно считать совершенно безобидным просмотр фильма или программы телевидения со сценами насилия, однако, если наш ум отождествляется с теми, кто применяет к другим пытку или совершает убийство, это невольно может усилить нашу собственную предрасположенность к жестокости и бессердечию.

До сих пор ум, будучи эгоистичным и эгоцентричным, вдохновлял наши слова и поступки и пользовался огромным влиянием и силой из-за нашего нежелания или неспособности обуздать его.

В данный момент мы можем даже не замечать его существования, но однажды этого диктатора придётся найти и оказать ему сопротивление: повернуться лицом своему уму и



взаимодействовать с ним на его собственном уровне, как сейчас он это делает по отношению к нам. Тогда мы сможем сказать: «Послушай, ты правил моим телом и речью слишком долго. Ты принёс более чем достаточно вреда и страданий. Теперь ты должен быть укрощён!» Пока мы не откажемся от этого эгоистичного ума или не преобразим его, мы не в праве ожидать реального прогресса; когда же это, наконец, произойдёт, мы начнём движение в правильном направлении. Медитация предоставляет нам место и время, необходимые для того, чтобы отступить на шаг от рассматриваемой проблемы и яснее увидеть её. Тогда мы начнём «видеть» свой ум и то, как он работает.

До сих пор мы рассматривали тело, речь и ум отдельно, хотя они, разумеется, взаимозависимы. Для продвижения вперёд по избранному пути необходимо, чтобы они все вместе прошли его. Все трое должны быть обучены совершать как можно меньше вредных и разрушительных действий и как можно больше благотворных поступков для нас самих, других существ и окружающей обстановки в целом.

Помещённые в этой книге упражнения должны создать практическую базу, которая поможет осуществлению нашей задачи. Позже можно углубить и расширить свои упражнения по мере очищения нашего тела, речи и ума. Мы придём к пониманию того, что они не имеют реальной субстанции или самобытия, что тело подобно радуге, речь — эху, а ум — отражению на поверхности воды. Однако для достижения такого понимания требуется очень большая и тяжёлая работа.

# Right Conduct

## ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

*Чтобы воздержаться от зла,  
Практикуйте истинную добродетель  
И полностью подчините себе свой ум —  
Таково Учение Будды.*

*Гаутама Будда*

Такова суть Учения Будды, Учения, совершенного в себе самом и пригодного каждому, независимо от уровня его понимания. На первый взгляд это простой совет, но его нелегко претворить в жизнь, ибо чрезвычайно трудно избежать неправильных поступков и совершать лишь хорошие и добродетельные. Укрощение ума требует великого терпения и искусства.

Однако это не должно обескураживать, ибо благо, проистекающее от следования данному велению, безгранично. Добродетельная жизнь приносит счастье и самому человеку, и окружающим. Пытаясь на практике следовать этому учению, мы можем быть уверены, что продвигаемся в правильном направлении.

Каждый человек стремится к счастью, но результатом такого стремления может стать совершение дурных или грубых поступков. Например, ради собственного счастья мы можем кого-то убить, обмануть или что-нибудь украсть. Не зная, как правильно вести себя, мы способны заставить страдать других в настоящем и создать причины для собственных страданий в будущем.

Где же зарождаются дурные поступки? Они возникают как следствие пристрастия к индивидуальному «я», или самости, что по себе является результатом нашего неведения. До сих пор мы всячески возвращали в себе свой эгоизм и с любовью относились ко всему, что доставляло нам удовольствие. Цепляясь за своё имущество, богатство и привычки, мы порожаем в себе гордость, зависть и жадность. И если кто-то или что-то противоречит нашему взгляду на мир или посягает на наше центральное место в нём, мы возмущаемся, в результате чего в нас возникают такие чувства, как нетерпимость, гнев и ненависть.

В повседневной жизни практично и даже необходимо принимать идею своего отдельного, индивидуального «я», но если рассматривать вещи на абсолютном уровне, можно увидеть, что это «я» не имеет отдельного и независимого существования. Эта истина становится совершенно очевидной, как только мы признаем, что все явления в мире обусловлены и взаимозависимы.

Следовательно, неведение и заблуждения являются источником дурных поступков и неприятностей для других, а, совершенствуя свою моральную дисциплину и добродетель, мы улучшаем свою жизнь и делаем её более ценной для себя и для других. Нравственное поведение в быту помогает нам затем поддерживать стабильность в медитации и укрощать свой ум, одновременно очищая загрязнения, являющиеся следствием дурных поступков, совершённых в прошлом. Такая практика приносит ощущение счастья и нам самим, и окружающим. Вот почему правильное поведение так необходимо.

Есть разные способы оценки нашего поведения, но лучше всего просто оценивать все добродетельные поступки как положительные, а все недобродетельные — как отрицательные. Тогда день за днём можно наблюдать изменения своего душевного состояния. Цель здесь простая — увеличить в себе всё позитивное и уменьшить негативное, чтобы в конечном итоге наши действия стали положительными. Каждое утро мы должны начинать с утверждения в себе правильной мотивации, то есть с порождения

намерения совершать только добро и, не причинять никому зла. Мы помним об этом в течение всего дня, работая, учась или отдыхая, находясь в одиночестве или в компании людей. Мы постоянно возобновляем эту мотивацию, когда мы что-то делаем, говорим или думаем. Жизнь на благо другим может придать ценность и достоинство даже самым простым делам.

Вечером перед сном полезно проанализировать свои поступки, слова и мысли за минувший день. Если делать это без самообмана, можно точно оценить своё развитие без необходимости с кем-то советоваться. Мы рассматриваем негативные тенденции и пути их возникновения, что позволяет отказаться от соответствующих наклонностей. Научившись узнавать свои положительные качества, мы станем всё чаще проявлять их. Разумеется, многое из того, что мы делаем, является нейтральным и не требует никакого внимания.

Такое исследование — это нечто большее, ли пассивное упражнение. Так, мы не просто наблюдаем за своими ошибками и думаем: «Я — ужасный человек» — или находим положительные моменты, усиливая свою гордость и повышая самооценку. Мы стремимся преобразовать всё вредное или избавиться от него, одновременно работая над развитием и расширением в себе добра. Как же различить в себе положительное и отрицательное?

Согласно традиции буддизма, правильное поведение оценивается с точки зрения десяти вредных и десяти полезных действий на основании рассмотрения всех видов своей активности с точки зрения тела, речи и ума. Эти ориентиры поведения успешно используются уже на протяжении двух с половиной тысячелетий.

Буддизм учит избегать десяти недобродетельных поступков.

Три из них относятся к телу: нельзя отнимать жизнь у любого живого существа; красть или брать то, что не отдаётся добровольно; принуждать, кого бы то ни было к сексу против его желания или склонности, а также вынуждать кого-либо нарушать религиозные обеты и обязательства, связанные с родственными отношениями.

Другие четыре недобродетельных деяния относятся к речи: нельзя вводить людей в заблуждение; лгать; вызывать своими словами ссору друзей или партнёров; плохо говорить о других, очерняя или оскорбляя их, задевая их чувства, грубо указывая на их ошибки. Наконец, следует избегать говорить о том, что не является полезным или благотворным.

Наиболее же важно то, что касается ума. Ведь он является источником всей нашей деятельности. Если мы позволим негативной мысли сейчас укорениться в нашем уме, позже, когда она созреет и выразит себя в поступке, неизбежно возникнет страдание. Поэтому нам следует избегать трёх душевных склонностей. Первая из них зависть, означающая стремление завладеть богатством, собственностью, а также партнёрами других людей.

Вторая — порождение недобрых чувств по отношению к окружающим, желание им зла в любой форме. И, наконец, мы не должны сомневаться в истинности закона причины и следствия, управляющего всеми действиями, как добрыми, так и злыми.

Необходимо осознать, что дурные поступки порождают лишь страдания и препятствуют обретению мира и счастья. Не надо быть религиозным человеком, чтобы понять это. Если мы сажаем семена подсолнечника, то вырастут именно подсолнухи. Причиняя вред другим, мы сразу уменьшаем их счастье, но и наше счастье в конечном итоге тоже уменьшится. Воздержание от десяти вредоносных действий автоматически приносит благо, однако никому из нас не удалось полностью избежать их в прошлом. Поэтому необходимо быть очень аккуратными во всём, что мы делаем, говорим или думаем.

Следует стараться практиковать десять полезных действий, каждое из которых является противоядием от противоположного ему. Вместо того чтобы убивать, мы должны беречь и защищать жизнь во всех её формах. Вместо того чтобы забирать то, что не отдаётся добровольно, мы должны делиться собственным имуществом, как бы мало оно ни было. Надо также стремиться к

тому, чтобы всегда, во всех своих взаимоотношениях, придерживаться моральных норм поведения.

На уровне речи необходимо быть всегда правдивыми и честными, делать всё возможное для улаживания ссор и заделывания «трещин» между людьми, говорить о других только хорошее и вообще стараться, чтобы вся наша речь была полезной и осмысленной.

Внутренне мы должны радоваться удачам других, а не думать: «Вот если бы у меня было то же самое!» — и неизменно питать добрые чувства ко всем людям, желая им счастья. Наконец, мы должны ясно понимать и полностью принимать истинность закона причины и следствия.

Перечисленные десять вредных и десять полезных действий — это те ориентиры, которым должны следовать как буддисты, так и последователи других религий. Наше расположение к добру улучшит отношения между людьми и сделает мир более счастливым. Если следовать этим советам, не нарушатся законы и никто не будет обижен. Мы можем быть уверены, что наши действия не причинят никому вреда или страданий.

Независимо от того, насколько совершенно наше собственное поведение, нам необходимо воздерживаться от осуждения или выискивания ошибок у других. Чрезмерное внимание к тому, что они делают, говорят или думают и сопоставление их поведения с нашим собственным, могут породить либо гордость, либо неуверенность в себе. Вместо этого следует делать всё возможное, чтобы укротить свой ум, ориентируясь на высокие нормы Учения. Для того чтобы увидеть признаки своего прогресса или указания на то, что ещё предстоит усовершенствовать, необходимо больше смотреть внутрь себя, а не вовне.

Для определения степени своего развития стоит подумать о нашем отношении к ошибкам, наблюдаемым у других. Чем больше укрощён ум, тем меньше ошибок мы будем у них находить, и наоборот. Когда отношение и мотивация действительно позитивно, в нас преобладает радостное и здоровое отношение к жизни; если

же мотивация загрязнена неведением и себялюбием, это сказывается на восприятии, и результатом становится неудовлетворённость. Чистота, как и красота, рождается в глазах и в сердце самого смотрящего.

Ясно, что разумнее нам приспособиться к окружающему миру, чем пытаться заставить его соответствовать нашим потребностям и желаниям. Например, если бы поверхность Земли была покрыта терновником и крапивой, сильно затрудняющими передвижение по ней, то наши попытки выкорчевать все эти растения потребовали бы от нас совершения бесконечной и невыполнимой работы. В то же время, надев пару крепких ботинок, можно спокойно отправиться куда угодно. Аналогичным образом, если наш ум укрощён, мы станем легче воспринимать и преодолевать внутренние и внешние обстоятельства своей жизни.

Конечно, столь радикальное изменение в восприятии вещей не может произойти за одну ночь, и вначале мы будем продолжать совершать ошибки. Однако это не повод для гнева, разочарования самобичевания. Напротив, следует проявить терпение и сострадание и постараться заботливо перевоспитать себя, чтобы научиться работать с трудными ситуациями и относиться к другим людям более разумно и уравновешенно.

Очень важно то, как мы относимся к постигающим нас неудачам. Спокойно воспринимать успех относительно легко, но неудача любого рода становится для нас серьёзным испытанием. Некоторые люди должны проявить к себе определённую жёсткость, если они хотят чему-то научиться на уже сделанных ошибках и предотвратить их повторение в будущем. Другие извлекают пользу из более мягкой и вдумчивой реакции на своё неадекватное суждение или неправильное поведение в той или иной ситуации. Ясно, что нам необходимо очень хорошо познать себя, если мы хотим использовать самые совершенные средства для развития положительных качеств своего тела, речи и ума.

Далее, в то время как человек пытается практиковать правильное поведение и старается преобразовать свои вредные привычки,

возникает большая вероятность самопроизвольного возникновения раздражения и негативных побуждений. Поскольку очевидно что, что чем ярче солнце, тем темнее отбрасываемая тень, такие проявления не должны нас сильно удивлять или тревожить. Наоборот, следует продолжать стараться делать всё как можно лучше.

Следовательно, находясь на уровне начинающих, мы должны признать, что существует положительное и отрицательное, добро и зло, а значит, необходимо дисциплинировать свой ум. В конце своего пути мы выйдем за пределы этих дуалистических взглядов, но в начале они предоставляют нам материал для работы и правильно указывают направление движения. Позднее, когда наша практика станет плодотворной, процесс обучения можно будет продолжить уже без того, чтобы постоянно размышлять об этом. И тогда всё, что мы делаем, говорим или думаем, спонтанно и естественно принесёт пользу каждому. Это похоже на то, как человек обучается вождению автомобиля: вначале он вынужден сосредотачиваться на каждом своём движении, но через некоторое время уже не нуждается в обучении и просто едет туда, куда ему необходимо. Точно так же, после того как мы обуздали свой ум, практика правильного поведения становится нашей второй натурой.

Главное состоит в том, что мы должны сохранять доверие и уважение к Учению и не отворачиваться от него, когда дела идут плохо. Принципы, лежащие в его основе, незыблемы, а практические приёмы были отшлифованы и выверены сотнями поколений практиков. На них можно полностью положиться. Но только мы сами, включив эти учения и практики в свою повседневную жизнь, можем сделать их частью себя. Тогда мы всегда будем действовать на благо каждого и никому не причиним вреда. А кроме этого, мы станем поддерживать эту ценную традицию на благо грядущих поколений.

**ВОПРОС:** *Иногда правильным поведением называют совершение положительных поступков и отказ от совершения*



*отрицательных. Несомненно, это правильный путь, однако, иногда можно услышать совет не вступать в борьбу с самим собой или отрицательными явлениями в себе, а просто отрешённо оценивать их качество. Не могли бы вы разъяснить эти два разных подхода?*

**РИНПОЧЕ:** Я считаю, что подход зависит от того, является ли человек новичком, находится ли на средней ступени или его уровень достаточно высок. Первым, конечно, необходимо научиться преодолевать свои отрицательные стороны. Не имеет смысла принимать их, ибо ум, не достиг ещё нужной зрелости. Налицо «негативное», и с ним надо работать. Стараться совершать только благие поступки — это первая важная ступень, необходимое основание для будущего развития.

На второй ступени мы способны иметь дело со своими отрицательными качествами. При этом мы не просто оставляем их такими, каковы они есть, но в состоянии узнать и верно оценить их. Способность к такого рода оценке представляет собой вторую ступень. На третьей ступени ум уже созрел, и любой опыт может быть включён в нашу практику. Если мы чувствуем себя зрелыми, необязательно начинать с уровня новичков. Но на какой бы ступени мы ни находились, мы обязаны думать, действовать и говорить так, чтобы это было на благо людям, а не во вред им.

**ВОПРОС:** *Часто мы видим, что другие постоянно нарушают нравственные законы и при этом выглядят вполне счастливыми. Возникает мысль: «Если это так, то почему бы и нам не делать то же самое?» Дурные люди временами становятся очень богатыми и могущественными, в то время как многие хорошие люди остаются в бедности.*

**РИНПОЧЕ:** Может быть так, что люди, которые обманывают других, и становятся богатыми, но это не значит, что они счастливы. Настоящее богатство — это жизнь, приносящая всем удовлетворение и радость. Такое богатство всегда с нами, куда бы мы ни шли и в каких бы ситуациях ни оказались. Даже живя на улице и ночуя в картонной коробке, человек может чувствовать

себя счастливым, если он знает: «Мне этого достаточно». Тогда его не пугает мысль о том, что кто-то может унести его коробку, потому что это не имеет никакого значения. Владеть множеством домов и автомобилей ещё не означает быть богатым. А следование нормам правильного поведения и удовлетворённость жизнью и есть истинное богатство.



Գյալվա Կարման  
Սոստրադանի

## СОСТРАДАНИЕ

*Чтобы помочь всем живым существам в их неизбежном страдании, мы облачаемся в доспехи чуткости и сострадания, не только ради людей, но и ради всех живых существ, видимых и невидимых.*

*Его Святейшество Гьялва Кармана XVI*

Сострадание и основанная на любви доброта чрезвычайно важны для счастья и духовного развития человека. Эти качества могут помочь в разрешении тех проблем, которые стоят перед нашими друзьями и семьями, а также и тех, которые связаны с воздействием на окружающую среду и мир в целом. Чем обширнее и глубже наше сострадание, тем шире и эффективнее сфера его действия. Поэтому, когда оно становится действительно всеобщим, мы обретаем способность, правильно заботиться обо всех и обо всём. Наша семейная жизнь станет более осмысленной и полезной, и с ростом нашего счастья будет расти счастье других людей. Продолжающийся рост и расширение сферы нашего сострадания постепенно изменит мир к лучшему, уменьшая вожделение и ненависть на личном уровне; одновременно сократится число конфликтов и войн между нациями и группами людей.

Сострадание в определённой мере присутствует в каждом

человеке. Независимо от степени своей эгоистичности, люди, как правило, способны заботиться о своих родителях, детях, возлюбленных или друзьях. Даже существа, привычные к убийству, такие, змеи или крокодилы, проявляют любовь к своему потомству.

Однако ограничение сферы своего сострадания только непосредственными членами семьи или вида исключает очень многих и делает его слишком узким по сравнению с тем беспредельным состраданием, которое мы способны развить. Конечно, хорошо, когда есть хоть что-то, чем вообще ничего, однако лучше всего — беспредельное сострадание.

Для начала полезно осознать, что потенциально мы все обладаем пробуждённым состоянием ума. Но наш ум омрачён неведением и накопленными последствиями отрицательных поступков.

Неправильное понимание и неумелые действия также мешают нам увидеть и осознать этот потенциал. Удалив же все препятствия, мы шагнём за пределы иллюзии независимого, отдельного существования вещей и осознаем их взаимозависимость. Станет очевидно, что, причиняя вред другим, мы тем самым вредим самим себе. Если же мы сумеем и в друге и во враге увидеть потенциал пробуждённого разума, у нас возникнет равное сострадание к каждому из них.

В сущности, каждый хочет быть счастливым. Даже те, которые сами причиняют себе страдание, делают это по неведению, ибо на самом деле никто не хочет быть несчастным. Такие люди просто не осознают, что добродетель создаёт счастье и только счастливое состояние ума вдохновляет нас на практику добродетели.

Следовательно, прежде всего, необходимо научиться различать полезные и вредные действия.

Научившись этому, можно начать применять полученное знание в повседневной жизни. В главе о правильном поведении приводятся указания о том, как верно вести себя. В целом можно сказать так: добрые дела приносят счастье и то, что создаёт причины для счастья; недобрые же поступки лишь создают

дальнейшее страдание. Пока мы не осознаем это различие как основу для роста сострадания, мы будем вольно или невольно творить несчастье для себя и других.

И хотя некоторые люди находят удовольствие в том, чтобы причинять страдания другим, в результате сами они также страдают. Часто из-за неведения или в силу привычки, или того и другого вместе, они не могут помочь себе. Может быть, змея и не хочет жалить маленького ребёнка, играющего на траве, но всё же жалит из страха или неведения, даже не будучи голодной и не находясь в опасности. Яд для змеи — часть её образа жизни; у людей так быть не должно. Если кто-то раздражает нас или делает нечто, что вызывает сожаление, мы можем рассердиться, однако обвинение или наказание такого человека нельзя считать сострадательным поступком. Следует избегать вредных или негативных реакций в отношении других и остерегаться нападать на них, словно зверь или змея. В подобных обстоятельствах подходящим ответом является не гнев, а сострадание.

Для большинства из нас легко быть недобрым или эгоистичным, а деликатным и внимательным очень трудно. Для усиления в себе, чувства сострадания и любящей доброты, нужно попытаться поставить себя на место другого человека и взглянуть на всё его глазами. Тогда мы не сможем причинить никому вреда и не совершим ничего, чего не хотели бы для себя самих. Вместо этого мы должны всегда стремиться приносить окружающим такое же счастье, какое хотели бы иметь сами. В итоге исчезнет всякое различие между желанием счастья для других и для себя. В социальном плане мы можем совпасть друг с другом как части одного целого. Ясно, что для этого необходимо осознавать, что чувствуют другие люди.

Сострадание и основанную на любви доброту можно развивать прямым путём, шаг за шагом, однако лишь при условии нашей огромной и терпеливой работы. Ум должен пройти тщательную подготовку, прежде чем сострадание станет достаточно глубоким и сильным, чтобы устоять, даже когда все обстоятельства обёрнутся

против нас. Наша конечная цель — это беспредельная любящая доброта.

И хотя мысленно можно представить, себе такое возвышенное состояние ума, на деле мы его ещё не достигли. В настоящий момент от нас могут потребоваться значительные усилия для того, чтобы просто заботиться о себе, не причинять вреда другим и не быть для них обузой, но если мы сможем хотя бы это, то в результате уже достигнем очень значительных результатов. Тем самым мы заложим верное основание для будущего роста, потому что, не научившись внимательно относиться к самим себе, очень трудно проявлять сострадание к другим.

Вначале следует хорошенько понять, что все мы без исключения — богатые или бедные, одарённые или нет — так или иначе переживаем страдания, связанные с рождением, старостью, болезнями и смертью. Без освобождения мы подобны узникам, ожидающим казни в темнице: некуда бежать и негде укрыться от неизбежности непостоянства и смерти. Никто не хочет страдать, но, тем не менее, мы все, каждый по-своему, подвержены страданиям и, в равной степени, не в силах их избежать, как бы ни старались.

Богатые тоже страдают, несмотря на свою счастливую судьбу: часто они живут в страхе потерять своё богатство или дружбу и доверие тех, кто им дорог. Бедняк может голодать, быть лишённым крова или постоянно переживать за любимых людей, которых он должен обеспечить. Умные люди страдают, несмотря на свои способности, а может быть, из-за них, тогда как менее одарённые сталкиваются с более простыми проблемами, которые они также не в состоянии решить.

Поскольку все существа страдают, независимо от того, признают они это или нет, мы не можем никого исключить из сферы своего сострадания. Полностью осознав данный факт, мы переходим ко второй стадии, которая состоит в развитии сильного желания избавить всех живых существ от их страданий и причин страданий.

Понятие «беспредельное сострадание» трудно определить. По

своей силе и глубине оно сравнимо с чувством, которое испытывает мать к своему ребёнку, но при условии, что такое сострадание в равной степени простирается на все существа, где бы те ни находились.

Если в семье очень много детей, то внимание, которое мать уделяет каждому из них, уменьшается, а в семье с одним ребёнком она заботится только о нём, стараясь, чтобы именно он был счастлив и не попал в беду. И хотя на свете живут миллиарды страдающих существ, конечная цель — относиться к каждому из них как к своему единственному ребёнку.

В западном обществе родители и дети больше отдалены друг от друга, чем на Востоке. Идеал Запада заключается в предоставлении детям свободы и независимости как можно раньше. Младенцев нередко вскармливают из бутылочки. Маленькие дети спят отдельно от своих матерей, и зачастую им предоставляется самостоятельность, к которой они ещё не готовы. Иногда подростки входят в мир взрослых слишком рано и приобретают дурной опыт. В своём стремлении к свободе такие молодые люди напоминают птенцов городской ласточки, слишком рано выпрыгивающих из гнезда и разбивающихся о мостовую. В западном мире такое раннее взросление является нормой, но результатом часто бывает попадание в детские воспитательные учреждения из-за предоставления подросткам слишком большой свободы.

На Востоке же во многих местах семьи до сих пор следуют традиции вместе работать и одновременно ложиться спать. Матери делятся с детьми своим молоком, едой и счастьем, благодаря чему и те и другие ощущают близость и безопасность. Такой род близких отношений, менее свойственный Западу, представляет собой хороший пример глубокого сострадания в действии. В этом контексте другим способом развития является размышление о том, как бы мы себя чувствовали, если бы нашей собственной матери причинили зло или мучения. У нас возникла бы мысль: «Если бы только она могла избавиться от этого страдания». Здесь целью

является порождение столь же глубокого чувства ко всем существам и страстного желания освободить их от страданий. И так, вначале человек проявляет любящую доброту по отношению к своим близким — матери, любимому, другу, а затем его чувство растёт, ширится и охватывает всех без различия.

Сказанное не означает, что только люди должны стать для нас единственными объектами сострадания. Животные также страдают. Многих из них убивают без нужды, часто даже не оправдывая это убийство своей потребностью в пище. Во всём мире распространены кровавые виды спорта, повсеместно животные жестоко эксплуатируются человеком, преследуются другими животными, при этом им ещё нужно заботиться о пропитании и убежище для себя и своего потомства. Трудно представить, что чувствует попавшая на крючок и вытщенная из воды рыба или лиса, которую охотники загоняют до смерти, но мы можем быть уверены, что нам самим это бы не понравилось. Мы жалуемся, когда из нашей головы выдёргивают всего один волосок, тогда как овец безжалостно стригут даже во время холодной зимы. И хотя мы бессильны существенно повлиять на порядок вещей в мире, необходимо прилагать усилия к максимальному проявлению доброты, нежности и заботы ко всем живым существам.

Помня о страданиях других и мысленно ставя себя на их место, мы способствуем пробуждению в себе чувства сострадания и значительному расширению сферы его проявления.

Следующей ступенью в развитии сострадания является работа по освобождению всех существ от их страданий. Исходным пунктом тут будет наше собственное страдание, ибо пока мы не можем противостоять ситуациям, причиняющим нам боль и неудобства, мы не обретём ни уверенности, ни опыта, столь необходимых для оказания помощи другим.

Здесь очень важно понять, что, рассматривая мир и своё место в нём с точки зрения, причиняемой нам боли и неудобств, мы имеем дело со своим собственным творением — проекцией присущего нам негативного отношения ко всему окружающему. Совершенно



очевидно, что бесполезно нам бежать от такого мира с намерением найти рай где-нибудь в другом месте. Ведь при правильном понимании мы способны здесь и сейчас достичь здоровых, позитивных взаимоотношений с миром.

Если мы достигли чистоты ума, эта чистота позволяет нам ясно видеть всё, что мы воспринимаем, подобно тому, как обладающий хорошим зрением отчётливо видит окружающие предметы. А при неполноценном зрении всё кажется неясным и мутным, в результате чего возникает путаница и неправильное понимание. Необходимо улучшать зрение, а не пытаться изменить рассматриваемый объект. Видя в других людях отрицательные черты, мы должны попытаться развить в себе чувство сострадания к ним. По мере роста своего сострадания мы перестанем находить в них недостатки. Соответственно и их отношение к нам улучшится, разовьётся взаимное уважение, а вражда резко уменьшится.

До сих пор мы стремились уйти от болезненных ситуаций, но так ничего и не достигли. Вместо того чтобы пытаться уйти от страданий или переложить их на плечи других, следует признать, что эти страдания полезны для нас, как способ развить в себе сочувствие к окружающим и для воспитания внутренней силы.

Здесь, однако, важно напомнить себе, что мы вовсе не ищем для себя трудностей. Нередко приходится слышать, что страдание — благо и для совершения чего-либо стоящего мы должны непременно столкнуться со страданием. Такой подход ошибочен. Если жизнь ставит нас в условия, при которых мы находимся в бедности или испытываем боль, мы принимаем эти обстоятельства и используем их как средство своего развития, но не занимаемся специальными поисками подобных ситуаций. Наша цель — принимать всё, что встречается нам на нашем пути. Не следует также слишком долго и глубоко анализировать причины страдания, ибо это лишь усиливает боль. Простое принятие — это первая ступень; затем мы начинаем работать с отрицательными ситуациями, превращая их в средство своего развития.

Вместе с тем не следует думать, что, поскольку мы практикуем

сострадание, другие должны делать то же самое. Мы просто развиваем себя, и по мере того, как наше внутреннее счастье и сострадание возрастают, окружающие начинают видеть преимущества нашего подхода к жизни, и со временем у них возникнет желание последовать нашему примеру.

В развитии любящей доброты и сострадания главное — это достичь беспристрастности. Неверно проявлять доброту по отношению к друзьям и отказывать в этом своим врагам. Это неверный путь. Поскольку тот, кто сегодня является нашим другом, завтра может стать врагом и наоборот, такой подход ничем не обоснован. Следует постараться развить в себе по отношению к своим врагам такое же дружеское чувство, как и к друзьям, и научиться видеть, что каждый человек заслуживает доброго к себе отношения.

Конечно, истинное сострадание никогда не бывает причиной страдания других — подобно очищенному золоту, оно неизменно и лишено примесей. Однако пока сострадание не достигло абсолютной чистоты и совершенства, можно невольно причинить вред другим. И, тем не менее, мы не должны отказываться от нашей задачи. Просто необходимо всегда стараться приносить окружающим только пользу.

Даже если мы познакомимся с великим множеством замечательных идей, зерно сострадания не взойдёт и не принесёт плодов в нашей душе, пока мы не осветим его светом нашего повседневного опыта. Изучение методов релаксации и воспитание в себе широкомыслия принесут мало пользы, если мы сами в своей повседневной жизни будем оставаться жестокими и недобрыми. Если купить верховую лошадь и не ездить на ней, она одичает и станет несчастной и бесполезной для кого бы то ни было. Чтобы иметь возможность добраться куда-либо на лошади, на ней обязательно нужно периодически ездить. Точно так же сострадание и основанная на любви доброта должны стать частью нашего повседневного существования.

Далее, практикуя сострадание, мы не должны ожидать

получения чего-то взамен. Отношение к нему как к деловому соглашению лишь усиливает эгоизм и индивидуализм. А сострадание, к которому не примешан эгоизм, расширит наш горизонт за пределы обычного для нас ограниченного взгляда на действительность и введёт нас в соприкосновение с тем единством всего сущего, которым пронизано всё вокруг. Правильный подход состоит в том, чтобы не надеяться на успех и не бояться личного провала, а просто продолжать обучаться состраданию и заботе о других. Именно это приносит освобождение.

На протяжении истории человечества было немало святых и учителей, посвятивших всю свою жизнь заботе о благе других. Их достижения основывались не на учёных трудах, не на способности вести войны или накапливать материальные ценности, а только лишь на добром ко всем отношении. Следуя их примеру, мы тоже можем реализовать тот потенциал, который таит в себе наше драгоценное человеческое рождение, и пробудить дремлющее в нас беспредельное сострадание.

Знание о людях, способных к проявлению сострадания, также воодушевляет наши усилия. В мире немало честных, искренних и мыслящих людей, которые посылают нуждающимся деньги, продукты питания и одежду.

Беспокоясь о тех, кому повезло меньше, чем нам, притом без гордости и желания прославиться и получить признание, мы тоже вступаем на правильный путь. Постепенно наша доброта будет становиться всё увереннее и обретать силу, а в конечном итоге охватит всех страждущих, особенно тех, о ком никто не заботится и кто, поэтому особо нуждается в помощи.

Это наиболее важно в отношении старых и больных людей, которыми в западном обществе столь часто пренебрегают или направляют в дома для престарелых. Совершенно неверно просто отметать их в сторону, поскольку они «мешают» или требуют внимания больше, чем мы можем им предоставить. Напротив, необходимо проявлять в отношении их особую заботу и дружелюбие и всячески стараться их поддержать. Это поможет

таким обездоленным считать приближение смерти частью и продолжением жизни, а не чем-то чуждым или не связанным с ней.

Конечно, забота о старых, больных и несимпатичных людях может оказаться очень трудным делом. Они часто страдают от смущения, бывают нелогичны в своих проявлениях, мучаются от физической боли и слабости, а иногда пытаются манипулировать другими в связи с наследством. Наслаждаясь до наступления старости властью над другими людьми, они и теперь пытаются достичь того же, используя доступные им средства.

И хотя такое поведение бывает весьма недостойным, мы не должны думать о них плохо. Здесь, как и во всех остальных случаях, касающихся других, следует попытаться поставить себя на их место, чтобы представить, что они чувствуют, не порицая и не осуждая. Мы всё время должны стремиться к достижению зрелости ума и чувств, учась на чужих и собственных ошибках и неизменно руководствуясь мыслью о том, что беспредельное сострадание — это не только наша единственная цель, но и сам путь к этой цели.

Пока мы не поймём, в чём состоит правильная мотивация, практика доброты и великодушия по отношению к другим может создавать проблемы. Важно помнить: что бы мы ни делали, мы должны делать это свободно, независимо от того, много или мало мы имеем. Нежелание поделиться своим счастьем или имуществом означает непонимание самого смысла сострадания. Маленький ребёнок цепляется за игрушку, боясь потерять её. Мы выглядим точно так же, когда думаем лишь о том, как бы сберечь своё имущество. При таком отношении мы обесцениваем то, что имеем, и уже не находим в нём источника радости. Между тем если что и следует хранить и защищать постоянно, так это мотивацию сострадания. Чем больше мы отказываемся от своего счастья ради других, тем сильнее и надёжнее становится эта мотивация.

Проявление сострадания требует большого искусства. Например, дать алкоголику выпить, даже если он сам просит об этом, отнюдь не означает проявить по отношению к нему доброту. Точно так же не будет добротой и насильное навязывание своей помощи или

вмешательство в чужие дела, если мы не способны сделать что-либо хорошее. Увидев двух ссорящихся людей, можно решить, что из сострадания мы должны встать между ними и постараться прекратить стычку. Но такие действия могут вызвать у ссорящихся гнев против нас самих и нашу негативную ответную реакцию, что лишь усугубит ситуацию. Часто бывает благоразумнее вообще не вмешиваться до тех пор, пока наше сострадание не станет таким глубоким, что мы сможем держать под контролем свои чувства, даже находясь в самом центре яростной ссоры и конфликта.

Поэтому, будучи постоянно готовы помочь другим по мере возможности, следует остерегаться того, чтобы выходить за пределы своего уровня развития. Бесплезно отдавать слишком много и слишком скоро, чтобы позднее испытывать сожаление; разумнее отдавать столько, сколько мы можем, и тогда, когда мы к этому готовы. В этом случае рост сострадания будет устойчивым и последовательным .

Проявляя терпение, осмотрительность, разборчивость и здравый смысл, можно осторожно подходить к каждой возникающей ситуации, будучи уверенным, что любые наши действия, слова и мысли никому не причинят вреда и всегда будут благотворными.

До сих пор мы занимались рассмотрением благ, проистекающих из основанной на любви доброты и сострадания, а также способов их развития и наилучшего применения. Следует, однако, подчеркнуть, что, хотя прохождение ступеней развития и соответствующая им практика требуют терпения и осторожного применения, неразумно откладывать действия, направленные на пробуждение в себе сострадания и укрощение своего ума.

Обычно люди хотят наслаждаться жизнью и быть счастливыми, предпочитая не думать о смерти. Если бы можно было найти такую земную радость, которая длилась бы до самой смерти, то не было бы повода относиться к жизни иначе. Однако наслаждения продолжаются недолго, самое большее — несколько десятков лет. Деньги, которые мы копим или во что-то вкладываем, способны таять как мороженое на солнце; удовольствие, получаемое от пищи

или одежды, от слов и поступков других людей, — всё это меняется, и сегодняшняя радость или счастье завтра легко могут обернуться печалью и чувством утраты. Даже в течение одного дня источник наслаждения может превратиться в причину страданий.

И хотя нет ничего дурного в том, чтобы получать радость от жизни, следует всегда помнить, что всё меняется, в том числе и мы сами, и наше время слишком драгоценно, чтобы его можно было растрчивать впустую. Мы знаем, что смерть непременно наступит, но время и место её приходу неизвестны. Несомненно, в момент смерти мы будем готовы отдать всё, что имеем, всего лишь за один дополнительный день жизни, а потому не следует ни на одно мгновение откладывать пробуждение в себе сострадания. Ибо, когда придётся расстаться со всем, что составляет наше существование, только добро, совершённое при жизни, принесёт нам мир и удовлетворение.

Поэтому всегда и везде, без промедления, мы должны стараться развивать в себе сострадание. Ведь если мы чувствуем голод или жажду, то, не откладывая, стараемся поесть или попить. И практика любящей доброты должна выполняться так, будто она является естественной и неотложной потребностью нашей жизни.

Памятование о грядущей смерти не предполагает, что мы всю жизнь проведём в страхе, с ужасом ожидая её прихода, а также не лишает нас возможности получать радость от жизни. Напротив, эта неизбежность должна побуждать нас к тому, чтобы мы получали максимум радости от каждого момента жизни, культивируя внутреннюю силу, доброту и сострадание. В этом случае, независимо от того, когда нам предстоит умереть, мы сумеем принести своей жизнью пользу и самим себе, и другим.

Невозможно избежать смерти, но с помощью непреклонных усилий и правильной мотивации можно избавиться от страданий. До тех пор, пока наша решимость будет сильна, а убеждённость нас не покинет, всегда найдутся средства и силы пресечь причины страдания и их корни. А если мы усомнимся в ценности своих усилий, достаточно оглянуться на собственный опыт и на опыт

окружающих, чтобы понять, насколько значимы такие усилия для каждого, и осознать, что сострадание должно развиваться и процветать во всём мире.



## ПАМЯТОВАНИЕ

*Если просто наблюдать всё происходящее, находясь в состоянии полного расслабления, то это действие само по себе станет источником силы.*

*Миларэпа*

Большинство страданий, с которыми мы сталкиваемся в жизни, вызваны отсутствием в нас памятования. Каждый день наше неведение и недостаток знания приводят к возникновению проблем и трудных ситуаций. Однако если мы отнесёмся к происходящему со вниманием, можно преобразовать отрицательные моменты в положительные. Практикуя памятование, то есть постоянное осознание, мы обнаруживаем, что нам стало проще справляться со всеми ситуациями, выполняемая работа становится более плодотворной, а жизнь богаче во всех отношениях.

Простое, ясное осознание, применённое ко всем нашим жизненным ситуациям по мере их проживания, будет освобождать нас от эмоциональных ошибок, вызывающих столько недоразумений и страданий. Поэтому, когда в нашей душе возникают нездоровые устремления, побуждающие нас к действию, мы прикладываем усилия к тому, чтобы успокоиться и замедлить темп своих проявлений, стараясь тщательно и со вниманием делать только то дело, которое надлежит выполнять в данный момент. Это и есть практика памятования.

Нет нужды быть религиозным человеком, чтобы увидеть пользу



такого подхода к решению жизненных проблем. Памятование всегда приводит к возрастанию счастья, как в мирском, так и в духовном смысле. Памятование можно использовать как основу своего благополучия, практикуя его всегда и везде, выполняем ли мы упражнение по визуализации или просто переходим улицу.

Всё, о чём мы здесь говорим, — это не абстрактная философская концепция, а то, что может и должно стать практической частью нашей повседневной жизни. Поэтому ошибочно полагать, будто медитация и памятование есть некоторое особое занятие, отличное от того, что мы постоянно делаем, говорим и думаем. Вместо того чтобы искать это состояние опознавания вне нашей повседневной деятельности, надо стремиться объединить его со всем, что мы делаем в любых обстоятельствах.

Проявляя больше внимания к нуждам и желаниям других, мы будем меньше конфликтовать с сотрудниками на работе и со своими домашними. С помощью памятования мы разовьём в себе большую гибкость, научимся лучше понимать других и видеть, как влияют на окружающих нас людей наши поступки и слова. Тогда, проявляя истинное умение, мы сможем правильно сочетать собственные действия с деятельностью остальных, не вызывая в них раздражения.

Однако это непростая задача. Преображение эгоистических и корыстных наклонностей в способность заботливо и внимательно относиться ко всем людям требует огромных усилий. Чтобы правильно приспособиться к другим, следует научиться смирять свой ум и не причинять окружающим вреда, то есть не совершать поступков из чувства злости или зависти, а также просто по неразумию. Даже если мы ощущаем внутри себя дискомфорт, необходимо, тем не менее, всегда пытаться осознавать происходящее и не причинять своими поступками вреда окружающим.

Безрассудное и своенравное поведение часто является результатом привычки немедленно проявлять наружу всё, что происходит внутри нас. При этом мы нередко сами не замечаем,

что творим. Это не значит, что следует постоянно сдерживать свои чувства или же создавать внутри себя что-то вроде «мусорной кучи» для всех нездоровых реакций. Результатом такого подхода может стать то, что мы отравимся своим собственным ядом и нас просто «вырвет». Вместо этого надо научиться более откровенно рассматривать свои мысли и эмоции. Подобное обращение со своим внутренним миром остановит накопление яда.

Эмоциональные импульсы и побуждения, конечно же, будут возникать по-прежнему. Но благодаря практике памятования можно научиться оставаться спокойным и избежать их вредного проявления. В результате возникает пауза, позволяющая нам осознать нездоровую природу и возможные последствия таких эмоций, как злоба или зависть.

Казалось бы, всё очень просто, но на самом деле этот путь очень сложен, поскольку мы уже создали в себе множество препятствий. В двадцатом столетии мы изобрели много машин и новых технологий, но в результате лишь усложнили свою жизнь. Всё, что воздействует на нас, нравится оно нам или нет, есть наше собственное творение. Тому, что ошибочно и слишком запутанно, можно противопоставить лишь упрощение всего. Как же этого достичь?

Во-первых, следует стремиться делать только одно дело в каждый данный промежуток времени. Необходимо больше жить в настоящем, прямо сейчас, вместо того чтобы постоянно думать, что можно было бы совершить по-другому и что делать дальше. Поэтому мы стараемся не отвлекаться на звуки, взгляды и другие внешние раздражители. Когда мысли и ощущения возникают, мы просто свободно и расслабленно наблюдаем их появление и исчезновение, не цепляясь за них. Таким образом, блуждание наших мыслей и беспокойство уменьшатся, и мы станем менее склонны вовлекаться в проносящиеся через нас идеи и эмоции. Возникшее таким образом простое сознание позволяет лучше понимать и то, что мы делаем, и то, что происходит вокруг нас. Как искусный повар может приготовить питательную,

сбалансированную пищу из нескольких основных продуктов, так и мы можем научиться в простоте выполнять большинство необходимых действий наилучшим образом. Так мы сможем избежать излишнего усложнения своей жизни.

Сидячая медитация является замечательным началом для развития памятования. Один из методов заключается в том, чтобы просто сесть, расслабиться и обратить своё сознание внутрь себя, не делая при этом ничего особенного. Тогда можно яснее увидеть, что происходит в нашем уме, как возникают недоразумения и где берут начало ошибки, к которым мы склонны. Вообще говоря, мы движемся по жизни настолько стремительно, что зачастую не различаем добро и зло, и не в состоянии правильно оценить свои поступки. Подобно тому, как редактор фильма прокручивает ленту, в замедленном темпе, кадр за кадром, чтобы выявить и исправить ошибки, нам следует тормозить жизнь, если мы хотим лучше рассмотреть общую картину. Когда мы просто наблюдаем, позволяя всему приходить и уходить в своё время, наши мысли сами собой замедляются. Мы не отбрасываем плохие мысли, не восхищаемся и не задерживаемся долго на том, что нам нравится. Мы просто созерцаем. Освобождая себя от физической активности и склонности реагировать на каждый возникающий импульс, мы развиваем спокойное осознание, которое, в конечном счёте, может пронизать собой весь наш практический опыт!

Позднее, по мере развития памятования, мы сможем оставаться спокойными и не смущаться в самых напряжённых и неудобных ситуациях. На этом этапе ничто не может нарушить или расстроить наше спокойствие. В любое время и во всех ситуациях мы сохраняем дружелюбие и не напряжены. Возникшее в результате состояние, для которого характерны осознание и памятование, становится тогда источником радости и наслаждения.

Необходимо стремиться к тому, чтобы мир царил в нашей душе. Каждый должен отвечать за то, что он говорит, делает или думает, подобно тому, как посол ответственно представляет своим поведением страну. Чтобы обрести внутренний мир и покой, нам

придётся заняться воспитанием самих себя. Если мы возвращаем в себе умиротворённость, то для нас отпадает необходимость искать что-либо вовне, и одним своим видом мы станем приносить благо другим людям. Когда ум полностью утвердится в состоянии мира, мы уже ни на что не будем реагировать отрицательно.

Иногда это может показаться слишком сложной задачей, но следует понять, что в мире нет ничего, что нельзя было бы изменить. Поскольку восприятие окружающего обусловлено нашим собственным умом, мы можем преодолеть все страдания и обрести счастье. Мы учимся тому, чтобы не избегать страданий и не цепляться за счастье, зная, что и то и другое одинаково субъективно и непостоянно. Вместо этого мы стремимся развить спокойствие, выходящее за пределы обычных представлений о печали и радости.

Мы также учим свой ум отдыхать, но не в состоянии притупленности, а в отрешённом осознании. Хороший художник видит и каждую деталь картины, и всю её в целом. Наша же цель состоит не только в том, чтобы видеть всё точно и ясно, но и в прозрении за пределы видимости явлений, в осознании эфемерности всех объектов.

Всё, с чем мы сталкиваемся и что познаём посредством своих органов чувств, состоит из тончайших атомов и субатомных частиц. Когда они собираются вместе, возникает форма, но, поскольку они не существуют отдельно от пространства, в котором находятся, эта форма не имеет подлинной твёрдости. Фактически всё находится в текучем состоянии и в любой момент может быть растворено, разрушено или перестроено. Этот взгляд на физический мир подтверждается многими недавними научными экспериментами, связанными с физикой элементарных частиц. Упражнения, подобные «Медитации радуги», описанные ниже в данной книге, помогут наглядно увидеть непостоянство природы вещей и ослабить нашу связь и зависимость от всего материального.

Памятование помогает нам также перестать навязывать проекции своих ошибочных идей и ценностей окружающему миру.

Нам постоянно кажется, что объекты в нём обладают собственным независимым существованием, даже если мы сами навязываем им некую форму или значение. Пока наш разум не будет совершенно чист, данные проекции могут казаться очень устойчивыми, поскольку и мы сами кажемся себе таковыми. Например, находясь в состоянии дремоты, мы можем испытать страх, волнение и другие ощущения, неотличимые от тех, которые имеем в состоянии бодрствования. Проснувшись же полностью, мы немедленно поймём, что все эти переживания не имеют такой же ценности, как если бы мы имели их в бодрствующем состоянии. Точно так же, по мере развития ума, те переживания, которые мы сейчас имеем в состоянии бодрствования, станут для нас менее значительными. Вот почему развитый ум часто называется «пробуждённым», или свободным от сна неведения умом, который осознаёт непостоянство, лежащее в основе всех переживаний.

Другой известный пример иллюстрирует силу ментальной проекции или воображения. Увидев в слабо освещённой комнате кусок верёвки, мы можем легко принять её за змею и испугаться. Страх, испытываемый при этом, совершенно не отличается от того, который мы переживали бы, если бы это действительно была змея. Однако, как только мы поймём, что это всего лишь кусок верёвки, страх пропадает.

Вот пример того, как всё «плохое» или «хорошее» является целиком результатом нашей собственной проекции. Ведь в комнате нет ничего такого, чего можно было бы бояться. В данном примере наше воображение всего лишь приписывает образу определённые значения согласно нашим собственным проекциям. И чем более интенсивно это воображение работает, тем более сильными становятся эти проекции.

Повседневные переживания, даже если они кажутся прочными и реальными, сравнимы с магическим видением, театральным представлением или кинофильмом. Мы заключены в темницу нашей увлечённости этим спектаклем, поскольку не в состоянии увидеть, что вещи в своём непостоянстве подобны образам

сновидения. Но по мере развития осознания мы начинаем понимать, какое великое множество ухищрений, трюков и специальных эффектов соединилось для того, чтобы возникло впечатление, будто все эти переживания реальны. Если бы мы смогли осознать это хоть на мгновение, то такое понимание сделало бы весь спектакль менее захватывающим, но и без того мы можем оценить богатство, драматизм и разнообразие происходящего. Тогда мы сможем увидеть, что наши положительные и отрицательные мысли и чувства — всего лишь игра ума. В результате возникает правильное чувство пропорции и перспективы, и мы перестаём теряться перед этим зрелищем. Тот же, кто не понимает истинной природы ума, навсегда останется очарованным иллюзией. Различие между состоянием просветления и неведением — это просто разница между способностью и неспособностью видеть и понимать.

Умение действовать в интересах каждого, то есть знание о том, как наиболее умело и своевременно прийти на помощь, в значительной степени зависит от способности человека выйти за пределы любого представления о мире как о чём-то фиксированном, твёрдом и вещественном. Коль скоро мы освободимся от этого ограничения, наше знание может расти ширь и вглубь. Например, если мы стоим на земле, то нам видно лишь ближайшие предметы; с крыши мы можем увидеть уже гораздо больше, а поднявшись на гору, — увидим множество крыш. С самолёта же нашему взору предстают огромные пространства и многие страны.

Подобно этому способность к постижению мудрого человека не ограничена его собственными заботами. Такой человек рассматривает все ситуации отрешённо и объективно, а потому они представляются ему яснее, и он может увидеть нужды и проблемы каждого. В результате этого понимания, основанного на сострадании, он может при необходимости применить правильные и искусные средства. Поэтому наша обязанность состоит в расширении знания и обретении способности видеть ситуацию в целом. Если при этом мы искренне желаем помочь другим в

решении их проблем, то, несомненно, сможем принести пользу и себе, и окружающим.

Однако для сохранения такого уровня осознания и памятования требуется постоянное усилие, и мы не должны забывать те обеты, выполнение которых придаёт смысл нашему существованию. Это довольно трудно, но, тем не менее, находится в пределах наших возможностей. Даже сейчас, если, например, мы кого-то любим и боимся его потерять, мы в состоянии представить себе, куда направляется и что делает этот человек в каждый конкретный момент дня. Мы знаем, с кем он находится или разговаривает, и с лёгкостью можем зрительно представить себе каждый его шаг. Хотя такое интенсивное осознание и является узким по сравнению с всеобщим осознанием святого человека, оно, тем не менее, также представляет собой разновидность памятования. Поэтому, отказывая себе в способности обрести памятование, мы просто обманываем себя в силу обыкновенной лени. Если наша мотивация и чувство внутренней ответственности будут достаточно сильными, такое осознание и способность памятования станут расширяться до тех пор, пока не включат в себя всех живых существ, а не только тех, с кем мы сильно связаны.

Для иллюстрации процесса укрощения ума можно возвратиться к примеру с дикой лошадью. Её дрессировка требует чрезвычайного внимания. Если мы обращаемся с лошадью слишком жестоко и злимся на неё, она станет беспокойной и нервной или взбунтуется, и мы своей дрессировкой принесём больше вреда, чем пользы. В результате лошадь может даже стать совершенно неуправляемой. Правильный подход состоит в проявлении доброты, деликатности и терпения. Следует позволять ей побегать время от времени. Тогда лошадь дружелюбно ответит на такое доброжелательное с собой обращение. Она научится доверять вам и приходить на ваш зов, зная, что вы тверды и справедливы там, где это необходимо, последовательны в своих действиях и не склонны к жестокости, так как не мешаете ей проявлять её природную непосредственность. Кого бы вы ни укрощали, лошадь или свой ум, с ними, прежде всего, нужно

подружиться. И здесь жизненно важны как сострадание, так и способность сохранять памятование.

Как же тогда следует поступать, если мы ощущаем, что не владем осознанием в достаточной степени или неспособны медитировать так спокойно и устойчиво, как нам хотелось бы? Во-первых, не надо паниковать. В конечном итоге, нет ни хороших, ни плохих мыслей, а наши настроения и состояния нашего ума гораздо менее прочны и стабильны, чем нам кажется. Не стоит впадать в панику, если у нас возникает слишком много мыслей, что часто приводит к смущению и замешательству. Напротив, постараемся расслабиться и просто наблюдать игру своего ума. Однако, пытаясь визуализировать что-то конкретное или намеренно развивая в себе какое-нибудь особое качество, например сострадание, следует прикладывать усилия к тому, чтобы постоянно возвращать свой блуждающий и непокорный ум к выбранной теме.

В повседневной жизни вместо того, чтобы слишком глубоко погружаться в процессы, происходящие в уме, необходимо уделять больше внимания осознанию того, где мы находимся, и что делаем в каждый данный момент времени. Мы позволяем уму двигаться в правильном направлении, но не пытаемся что-либо форсировать. Поводья позволяют наезднику сознательно воздействовать на движения лошади и немного направлять её по мере необходимости. Но если наездник тянет поводья слишком сильно, лошадь может начать сопротивляться. Поэтому мы всё время стараемся поддерживать равновесие между подавлением ума и предоставлением ему полной свободы. Мы учимся переживать свои мысли, не слишком напрягаясь и не очень расслабляясь. Тогда наша медитация и практика памятования следуют широким и безопасным серединным путём.

Ум подобен очень плодородной почве. Всё, что посеяно на этой почве, рано или поздно взойдёт и даст свои плоды. Если, сидя в медитации, мы предаёмся размышлениям об отрицательных качествах других людей, это наложит отпечаток на наше отношение к ним в повседневной жизни. Это является признаком



неконтролируемости ума и может принести очень много вреда. А поскольку наша цель состоит в порождении и возвращении просветлённого ума, то не следует основывать свою практику на том, что противоречит такому намерению.

Довольно легко понять, что именно является безобразным или неправильным в нашем уме. Но, пытаясь справиться в себе с этими качествами, следует помнить о том, что ум имеет сильную тенденцию возвращаться на свои исходные позиции. Таким образом, даже если мы и замечаем определённый прогресс при использовании визуализации и других видов практики, наши привычные тенденции продолжают оказывать на нас мощное влияние. В этом отношении ум очень подвижен: мы как бы немного «вытягиваем» его, но при малейшем отпускании он снова «сжимается». Применение же строгой дисциплины в процессе тренировки ума подобно вбиванию гвоздя для предотвращения последующего «сжатия» этой упругой субстанции. Это необходимо для того, чтобы при столкновении с трудностями мы могли избежать своей привычной негативной реакции и вместо того сохраняли бы хорошие намерения.

На деле такие трудности могут оказаться даже полезными. Они углубляют наше понимание работы своего ума и служат для разоблачения наших слабостей, о которых мы предпочитаем ничего не знать, напоминая нам о том, что ещё должно быть сделано.

Постепенно, по мере достижения нами некоторых успехов в практике, новые тенденции станут столь же привычными, как и старые. Это будет происходить до тех пор, пока позитивное полностью не нейтрализует в нас всё негативное.

Поэтому, неожиданно сталкиваясь с препятствиями, бесполезно стараться заснуть в надежде, что во сне все препятствия исчезнут как по волшебству. Ведь мы уже увидели, что нам, напротив, следует постараться глубже заглянуть внутрь себя. Возможно, мы этого не хотим, но таков единственно верный путь развития. С младенчества мы стремились не обращать внимания на негативные стороны самих себя или забывать о них, одновременно

преувеличивая свои привлекательные качества. Поэтому с нашей стороны будет мудро встретиться лицом к лицу со всеми своими отрицательными сторонами и постараться изменить их.

Нам необходимо не только быть честными с собой, но также научиться терпению. Потребовалось много времени для того, чтобы мы стали тем, что мы есть сейчас, и нельзя ожидать, что любое изменение к лучшему произойдёт быстро. Ещё долго мы будем продолжать совершать ошибки. Поэтому наша цель — использовать как положительные, так и отрицательные стороны своего жизненного опыта для развития. Духовный рост в значительной степени подпитывается обеими сторонами такого опыта, подобно тому, как огонь одинаково хорошо горит независимо от того, питает ли его древесина ценных пород или ненужный мусор.

Потенциально мы можем быть всем, чем пожелаем. Если мы желаем мирного, осмысленного существования, приносящего пользу и нам самим, и другим людям, это, несомненно, лежит в пределах наших возможностей. Первый шаг к достижению такой цели состоит в упрощении жизни, чтобы всё, с чем мы встречаемся в жизни, давало нам возможность практиковаться в памятовании, а не становилось источником раздражения. Часто мы склонны пренебрегать такими немаловажными моментами, как манера сидеть, стоять, ходить и говорить, а также своим отношением к чистоте и опрятности, считая всё это не заслуживающим внимания. Однако часто именно эти незначительные проявления обуславливают все другие виды деятельности.

Следует осознавать происходящее внутри нас постоянно, независимо от того, наблюдает ли кто-либо за нами или нет, и не допускать беззаботного и невнимательного отношения к своей повседневной жизни. Такой подход полезен всем. Наша цель состоит в постепенном развитии осознания, памятования и в пробуждении сострадания и любящей доброты, уже присутствующих в нас. И все мы в состоянии сделать это.

## **УПРАЖНЕНИЯ**

## **ВВЕДЕНИЕ**

*Спешите не торопясь, и вскоре вы достигнете цели.*

*Миларэна*

Вторая часть этой книги является практическим руководством по развитию ума. Знакомство с этим руководством позволит вам воспользоваться советами, данными в первой части книги. Здесь даны описания упражнений, способствующих зарождению сострадания и помогающих привести ум в состояние зрелости.

Некоторые из этих упражнений связаны с переживанием страданий, с отрицательными эмоциями и наличием врагов, то есть с ситуациями, которых мы обычно предпочитаем избегать. Но, повернувшись лицом к этим переживаниям, мы сумеем противостоять им и научимся правильно относиться ко всему, что причиняет нам боль. С самого рождения мы приобретаем множество вредных привычек, приводящих нас к страданию. В результате мы начинаем верить в значимость сильного «эго» и тратим лучшие свои силы на укрепление и удовлетворение своего «я». В школе нас учат тому, как действовать и реагировать на конкретные ситуации, что говорить в том или ином случае и что считать правильным или ошибочным. Родители и общество учат нас стереотипам поведения и стараются привить нам взгляды, аналогичные их собственным.

Очень многое из того, чему мы, таким образом, научились, для нас полезно, и при правильном подходе мы можем увидеть, что из этого стоит сохранить. Определив причины дурных поступков, можно исправить ошибки тела, речи и ума, постоянно совершаемые нами с юности. Приняв учение сердцем, мы переучимся заново, сумеем в большей степени развить сострадание и понимание. И тогда возрастёт ценность и полезность нашей жизни.

Подавляюще быстрый темп жизни западного общества создаёт

для человека определённые трудности. У нас либо нет времени всесторонне проанализировать происходящее, либо отсутствует возможность от всего абстрагироваться, чтобы получить чёткое представление об окружающем мире. Мы становимся слишком зависимыми от повседневных дел и откладываем решение насущных проблем, вместо того чтобы справляться с ними по мере возникновения.

Неприятно сталкиваться с болью и трудностями, но не стоит также постоянно стремиться их избегать. Если стремиться везде и во всём искать только наслаждений, у нас может возникнуть множество неприятностей. Любое удовольствие, будучи избыточным, приводит к страданию. Например, для человека, любящего хорошую пищу и неспособного от неё отказаться, процесс еды сродни болезни. Если же мы говорим про что-то: «я не хочу этого делать», «это их проблема, а не моя» или «я не хочу находиться вместе с этим человеком», то это другая крайность, которой также следует избегать. Наша цель — уйти от всяческих крайностей и достичь в жизни подлинного равновесия.

Наша привычка слишком сильно реагировать на свои удачи и поражения также становится причиной неприятностей и для нас самих и для тех, кто тесно с нами связан. Поэтому мы нуждаемся в тренировке ума для того, чтобы достичь равновесия, независящего от внешних обстоятельств. Это подобно дрессировке лошади, которая пугается выстрелов. Постепенно привыкая к ним, она перестаёт удивляться и паниковать. Сходным образом, если, выполняя упражнения по медитации, мы в течение некоторого времени снова и снова преодолеваем гнев и боль, то через некоторое время обретём способность и в повседневной жизни смело встречать и побеждать их.

Кроме того, с помощью этих упражнений можно попытаться расширить своё внутреннее пространство. Это позволит нам лучше понимать трудные ситуации и научит работать с ними, если они уже возникли. Так, визуализации света разных цветов помогают справляться с одолевающими нас отрицательными эмоциями.

Медитация «Друг/враг» помогает освободиться от устойчивых представлений относительно того, кто для нас друг, а кто враг. Часто человек, выступающий в роли нашего врага, оказывается для нас лучшим учителем, помогающим развивать терпение и сострадание, а так называемые друзья препятствуют нашему развитию, создавая в нас излишнюю привязанность или заявляя на нас свои права.

Предлагаемую последовательность выполнения упражнений можно рассматривать и как разновидность терапии. Сейчас сам термин «терапия» может показаться нам странным, но на деле это нечто совсем обыкновенное. Всё, что мы делаем, оказывает терапевтическое воздействие. Пища, которую мы едим; одежда, которую мы носим; цвета, выбираемые нами для окружающей обстановки; звуки, которые мы производим, — всё это может быть подобно лекарству и обладать целебными свойствами. Когда же мы забываем о своей изначальной естественности и человечности, сознательная терапия становится просто необходимой. Она не является чем-то, что предназначено исключительно для больных, и своего интереса к ней не следует стыдиться. Правильная терапия помогает уравновесить свою жизнь и приносить больше пользы себе и окружающим.

В широком смысле определение медитации включает в себя любой тип расслабления. Исходя из этого, медитируют все живущие — люди и животные, даже не сознавая, что делают, и потому, не зная, как развить данную способность.

Отдых за чашкой чая после напряжённой физической работы, когда хочется пить, в равной степени радует и расслабляет нас. Это можно рассматривать и как «терапию», и как «медитацию». Однако если сидеть весь день, заставляя себя пить чашку за чашкой, то двадцатая будет не полезной и расслабляющей, а скорее вредной.

В наше время на Западе многие испытывают душевные страдания из-за слишком малых физических нагрузок. Нам не приходится много работать физически, и потому большинство из нас всё меньше трудятся и всё больше волнуются. Ежедневная

терапия, состоящая в следовании своим естественным человеческим инстинктам с целью приведения в равновесие тела и ума, улучшит и расширит наш жизненный опыт. Правильное понимание и практика медитации — осознание момент за моментом всего, что мы делаем, говорим, чувствуем и думаем, — принесёт глубокую и долговременную пользу. Используя данные упражнения, следует, однако, признать, что всё непрерывно изменяется, а потому нет книги, способной удовлетворить разнообразные и изменчивые требования всех её читателей. Однако эти техники намечают общий и разумный путь оказания помощи уму в развитии и созревании, а одновременно учат и преодолению трудностей. Как бы мы ни старались достичь чего-то разумного, проблемы будут существовать всегда. Иногда нам может не захотеться заниматься практиками ежедневно в определённое время или появится желание вообще отказаться от них. И хотя, нет смысла в принудительных занятиях, необходимо постараться дисциплинировать ум. Это следует рассматривать не как потерю свободы, а как метод, позволяющий избежать влияния отрицательных эмоций.

Иногда, желая заняться терапевтическими упражнениями или медитацией, мы обнаруживаем, что наш ум испытывает беспокойство. В этом случае любая попытка расслабления может лишь усилить негативное состояние, доминирующее в данный момент, и потому лучше совершить какое-то физическое действие — прогуляться на свежем воздухе, поработать в саду или снизить до запущенных домашних дел. Очень важно, работая с собой, не терять здравого смысла.

Было бы разумно пройти через всю последовательность упражнений, изучая и правильно выполняя их одно за другим. Тогда не возникнет никаких проблем. Опыт каждого упражнения будет изменяться и развиваться по мере продвижения вперёд. Чтобы добиться полного успеха, мы должны понять, что вместе они составляют некую единую систему, как руки, ноги, плечи, голова, туловище и другие члены составляют тело. Ни одно из упражнений не следует предпочитать другому. Если мы просто

освоим несколько понравившихся нам упражнений, мы не добьёмся полного успеха. Результат, получаемый в результате практики, с лихвой возместит затраченное время и усилия. Как бы мы ни были заняты, при желании всегда можно найти время для практики. Понимая ценность занятий, мы обязательно научимся находить его. Не будучи фанатиком, можно себе сказать: чем больше мы отдаём, тем большего достигаем. Однако даже непродолжительная практика всё же лучше, чем ничего, поэтому даже беглое чтение рекомендаций принесёт определённую пользу и может побудить нас начать практику. По мере продвижения вперёд в выполнении упражнений не следует беспокоиться, если что-то идёт хорошо, а что-то — нет. Надо просто делать всё возможное, а при возникновении трудностей прилагать усилия для их преодоления. Однако если возникает заметное сопротивление нашего «я» или внутреннее неприятие упражнения, стоит отдохнуть день-два, а лишь затем продолжить. Слишком сильное давление на себя принесёт больше вреда, чем пользы. Лучше стараться выполнять практики в такое время, когда ум меньше всего напряжён, а если при выполнении других упражнений возникают трудности, то для помощи себе лучше всего использовать первые три упражнения: «расслабление», «ощущение» и «открытость».

Не стоит беспокоиться при появлении множества мыслей в процессе занятий. В этом случае необходимо просто расслабиться и вернуться к объекту медитации. В крайнем случае, можно ненадолго прерваться, выполнить расслабляющие упражнения, а потом попробовать снова. Мы сами должны следить за тем, чтобы не проявлять по отношению к себе излишнюю жёсткость или потворство. Необходимо всегда двигаться срединным путём.

Во многих практиках используется визуализация сферы золотого света. Следует понять, что эта сфера — не некая абстрактная форма, а воплощение ума, преодолевшего в себе всё негативное и достигшего стадии всеобщего сострадания и полного пробуждения. Но если для такого созерцания существуют какие-либо религиозные или интеллектуальные препятствия или возникает



дискомфорт, вызванный использованием этой сферы, можно представить вместо неё сущность всеобщего сострадания в виде Будды или Христа, или кого-то ещё, кто воплощает в себе качества полного просветления.

Приведённые в книге медитативные упражнения не подразумевают достижения чего-то сверхъестественного, а просто помогают при столкновении с трудными ситуациями, ежедневно возникающими в нашей жизни. Чтобы оценить степень своего продвижения, необходимо посмотреть, как мы справляемся с такими ситуациями. Если встреча с ними становится для нас легче, значит, всё хорошо. Но надо быть терпеливым и не искать мгновенных результатов, а постоянно помнить о том, как трудно преодолеть укоренившиеся привычки. Это приведёт нас к мысли о том, что мы выполняем упражнения не только для самих себя и не только для получения результатов в настоящий момент, но ради пользы каждого и как залог будущего счастья. Не имеет значения то, как медленно мы продвигаемся вперёд, главное — двигаться в правильном направлении.

Во всех упражнениях очень важно научиться расслабляться и просто принимать всё, что мы чувствуем. Умение расслабляться — хорошая основа для достижения зрелости и развития устойчивости.

Если после занятий практикой терпения при встрече с повседневными трудностями дела идут не совсем хорошо, можно попробовать прибегнуть к указаниям учителя или поддержке своей группы. Однако сначала стоит лучше узнать, что это за группа или учитель. Можно также написать Аконгу Ринпоче в Самье Линг.

Многие из возникающих проблем решаются с помощью упражнения «Возвращение к началам». Оно представляет собой глубокое и подробное вспоминание всей своей жизни. Это упражнение выполняется настолько медленно, насколько это необходимо для того, чтобы провести перед собой все свои воспоминания и увидеть в нынешних событиях результат своих прошлых переживаний. Это занимает восемнадцать месяцев тщательного анализа и рассмотрения смысла всех жизненных

переживаний человека с настоящего времени и назад, до годовалого возраста. За этим следует исследование жизни с зачатия до рождения. Сама идея перерождения вызывает, кажется, магнетическую притягательность или полное неприятие. Однако эту терапию, когда семьдесят пять недель затрачивается на рассмотрение жизни человека с момента рождения и одна неделя — на рассмотрение его жизни до и во время рождения, вряд ли можно связать с идеей перерождения. Её ценность заключается в осознании того, как побуждения из прошлого заставляют нас совершать действия, формирующие наше будущее. Другими словами, дело здесь не в переживании рождения. Речь скорее идёт о некоем ритуале оставления плохих привычек, созданных в прошлом.

В данном контексте ключевым моментом является «Сострадание через понимание». Это сострадание к себе самому и к другим. Наиболее сложной частью упражнения является так называемое «прояснение вины». Многие пропускают это упражнение, не желая его выполнять. Оно особенно важно тогда, когда наши неприятные воспоминания заставляют нас злиться на других. Если нам довелось разозлиться и выплеснуть свои эмоции наружу, мы помещаем себя затем на место того, на кого злимся, и пытаемся посмотреть на всё происходящее его глазами. Ощувив переживания этого человека, мы уже больше не можем продолжать злиться на него; наши злость и страдание растворяются. В сердце приходит примирение, и мы складываем с себя бремя нашего негодования. Ещё одно терапевтическое упражнение, которое уже помогло некоторым людям «укротить тигра» — это «Работа с элементами». Пять элементов: земля, вода, огонь, воздух и пространство очень важны для практики. Этот метод хорош, прежде всего, своей простотой. Мы можем соотнести процессы, происходящие внутри нас, с тем, что происходит снаружи, — как нарушение равновесия законов природы внутри нас соотносится с нарушением равновесия во внешней природе. Сейчас многие обеспокоены проблемами экологии, но если наша внутренняя экология выйдет из равновесия, мы тем самым внесём свой вклад в процесс загрязнения

окружающей среды, поскольку сами состоим из тех же пяти элементов.

Завершив весь комплекс упражнений, мы можем использовать для преодоления возникающих трудностей любой из указанных методов или все эти методы вместе. Применяйте те из них, которые кажутся вам правильными и полезными в данный момент. Последовательность упражнений подобрана таким образом, чтобы позволить интересующимся духовной практикой обрести относительную свободу от препятствий, создаваемых негативными состояниями ума, прежде чем приступить к серьёзной и эффективной медитации.

Нам следует стараться применять на практике тот тип понимания, который развивается посредством выполнения упражнений. Бесплезно медитировать в течение часа с целью развития сострадания, а после этого сразу начинать ссориться. Учение должно стать неотделимым от нас, подобно нашей коже. Мы должны научиться разделять с другими свои успехи в понимании и прочие достижения. Такую привычку можно выработать, если в конце каждого периода практики мы мысленно поделимся её результатами со всеми живыми существами. Размышлять при этом следует так:

Какого бы понимания или позитивного состояния ума мы ни достигли, пусть мы сможем применить это в нашей жизни и поделиться ими с каждым, особенно с теми, кто испытывает страдания физические или умственные. Силой абсолютной истины, а не только лишь своей собственной силой, пусть все живые существа смогут преодолеть свои страдания или, по крайней мере, встретиться с ними лицом к лицу. Пусть все они обретут истинное счастье.

**ВОПРОС:** *Следует ли, выполняя упражнения, следить за тем, чтобы не ставить перед собой слишком высокую цель?*

**РИНПОЧЕ:** Ожидание слишком больших результатов вредно. Это приводит к тому, что мы пытаемся что-то форсировать. Цель упражнений состоит в том, чтобы они стали частью жизненного пути, а не временным превращением чёрного в белое.

**ВОПРОС:** *Когда вы говорите о сильном «эго», которое усиливается образованием, не аналогично ли оно сильному чувству индивидуальности? И можно ли сказать что-то хорошее об «эго»? Не нуждаемся ли мы в нём, чтобы преуспеть в мирских делах?*

**РИНПОЧЕ:** Полагаю, мы действительно нуждаемся в той разновидности «эго», которую можно назвать объективной, когда мы думаем примерно так: «Я должен двигаться в этом направлении». Но, достигнув определённой ступени, приходится совершить волевое усилие, чтобы отказаться от такого «эго», а не цепляться за него, точно так же, как мы выбрасываем сношенную обувь. Поэтому правильная разновидность «эго» необходима в самом начале, но, когда желаемые изменения достигнуты, никакая из его форм нам больше не нужна.

**ВОПРОС:** *Если кто-то не хочет визуализировать сферу золотого света, правильно ли визуализировать Будду, Христа или другого великого учителя, в которого этот человек верит?*

**РИНПОЧЕ:** Да, конечно. Говоря о Будде, мы имеем в виду того, кто обладает всеми его качествами, полностью пробуждён и очищен, посвящён и обладает неограниченным состраданием. Поэтому вы можете представлять себе любое существо, которое, по вашему мнению, воплощает в себе все эти качества.

**ВОПРОС:** *Если возникают негативные эмоции и проблемы,*

*всегда ли это знак ошибочной практики или это некий эффект терапии, пробуждения неосознанных тенденций?*

**РИНПОЧЕ:** Трудно сказать, является ли это чем-то одним из перечисленного вами или и тем, и другим одновременно. Отрицательные эмоции могли всё время быть при вас, но вследствие своего бессознательного состояния вы их не видите. Если вы всегда слишком ценили себя, воспринимая лишь ту сторону, которую хотели видеть, то при анализе своего состояния у вас неожиданно появляются негативные эмоции, поскольку другая сторона вашего характера становится очевидной. Это, возможно, не очень обнадеживает, но, так или иначе, коль скоро вы просто осознаете свои мысли и эмоции, думаю, что вы уже не встретитесь с долговременными трудностями.

*ВОПРОС: Как избежать попадания в ловушку гордости в связи с собственными достижениями или любого иного искажённого отношения к практике? Я имею в виду, возможно ли негативное развитие человека, если он осуществляет свою практику по книге, без учителя?*

**РИНПОЧЕ:** Если вы никогда не занимались самоанализом и с самого рождения тащите за собой проекцию собственного образа, то может оказаться, что ваши представления о себе совершенно неверны, особенно если никто никогда не говорил вам, правильны они или ошибочны. Вы, возможно, думаете: «Я есть энергия света», или что-то в этом роде. Это большая ошибка. Поэтому очень полезно, когда другие говорят вам: «Ты не так хорош, не так красив и не так удивителен, как ты думаешь», ибо это предохраняет от того, чтобы поверить и полюбить свой воображаемый образ. Таким же способом учитель может удержать от попадания в ловушку, избавляя вас от иллюзий и направляя ход ваших мыслей в правильную сторону. Пользуясь только книгой, можно вступить на ложный путь, если мы ищем в ней только подтверждения того, что сами о себе воображаем. Такой подход вреден.

**ВОПРОС:** *Если упражнения выполняются регулярно в течение некоторого периода времени, а затем мы надолго прекращаем заниматься, лучше начать с самого начала или продолжать с того места, где мы остановились?*

**РИНПОЧЕ:** Всё зависит от того, насколько полезными вы находите эти упражнения. Если вы достигли полного успеха в освоении практик, можно начать с того места, где вы остановились. В противном же случае лучше начинать с самого начала.

**ВОПРОС:** *Как же лучше всего избежать трудностей тому, кто лишён возможности общения с учителем?*

**РИНПОЧЕ:** Вы просто пытаетесь развить сострадание, насколько возможно, и руководствуетесь этим до тех пор, пока не встретите того, кто знает, что делать дальше.

**ВОПРОС:** *В наши дни разные люди предлагают множество видов терапии. Ответьте, пожалуйста, полезны ли они и чем отличаются от буддийского подхода?*

**РИНПОЧЕ:** Я не могу говорить за других, но сам я уверен, что многие предлагают полезную терапию. Но есть и такие, чьи методы менее удачны, а некоторые могут быть даже вредными. Это в значительной степени зависит от мотивации терапевта, поскольку его влияние оказывает большое воздействие на саму терапию. Поэтому успех в значительной степени зависит от того, является ли терапевт опытным человеком, или он просто выдумал свои процедуры, поскольку ему больше нечего предложить и он не опирается на какую-либо традицию. Буддийская идея терапии основана на ментальном подходе, на методах укрощения своего ума. Всякий, кто имеет в этом личный опыт, достаточно подготовлен для того, чтобы помочь другим сделать то же самое.

**ВОПРОС:** *Как можно усилить свою мотивацию, своё желание выполнять практические упражнения? Я убеждён в их необходимости, но на моём пути всегда возникают лень и ментальные блоки.*

**РИНПОЧЕ:** Думаю, самое важное — делать всё наилучшим образом в каждый данный момент, а не дожидаться, пока вы станете совершенным человеком. Помогая другим, вы помогаете самому себе. Даже на ошибках можно учиться и понять, как можно о себе позаботиться. Самое лучшее — стараться оказывать максимально возможную помощь всем нуждающимся, а не рассуждать: «Я хочу помочь тебе, но ещё не готов к этому».

**ВОПРОС:** *В чём различие и какова связь между терапией и медитацией?*

**РИНПОЧЕ:** Они не столь уж различны. Как я уже говорил, терапия означает целительство. При порезе пальца наложение пластыря является терапией. Одновременно вы учитесь тому, как избежать пореза в следующий раз. Физическая терапия приносит пользу физической сущности человека, тогда как терапия, относящаяся к уму, есть разновидность медитации.

**ВОПРОС:** *Следовательно, тот, кто правильно медитирует, фактически выполняет также и терапию?*

**РИНПОЧЕ:** Да, но терапия состоит не только в этом. Всё, в чём нуждается человек — еда, сон, одевание, расслабление, — представляет собой терапию.

**ВОПРОС:** *Что на самом деле означает быть сострадательным?*

**РИНПОЧЕ:** Моя идея сострадания состоит в том, чтобы дать любому стать частью вашей жизни. Это означает понимание, что каждый хочет счастья, как и я, и никто не хочет страданий и

несчастий. Проблема в том, что вследствие невежества мы не знаем, как быть счастливыми, и потому навлекаем на себя несчастья. Сострадание означает желание помочь каждому, независимо от того, полезен ли он мне, зол он на меня или нет, даже если он меня в чём-то ложно обвиняет. Какие бы переживания ни доставляли мне люди, это только усиливает желание им помочь, но при этом не следует ждать от такой помощи никакой выгоды. И если, например, ваша помощь кому-то приводит к тому, что вы попадаете в тюрьму, вы учитесь быть благодарными за то, что вы можете взять на себя чьи-то негативные эмоции в обмен на собственное счастье. Это и есть подлинное сострадание — отдавать всё, что вы имеете, не ожидая ничего взамен.

*ВОПРОС: Какие самые общие проблемы взаимодействия культур выявились во время ваших, путешествий?*

**РИНПОЧЕ:** Проблемы, с которыми сталкиваются люди в разных странах, — разные, но общим для всех является чувство нетерпения. Очень немногие погружаются в свои занятия достаточно надолго, чтобы получить желаемый результат.

Для людей Запада или для тех, кто имеет европейские корни, упорные усилия являются очень сложным делом. В основном все ждут быстрых результатов и не желают тратить время даже для собственной пользы. Они просто хотят чего-то, что заставило бы их чувствовать себя лучше СЕЙЧАС, а это является большим препятствием.

*ВОПРОС: Вы говорите, что, выполняя данные упражнения, мы можем быть уверены, что движемся в правильном направлении. Что именно вы имеете в виду? Каковы признаки реального прогресса?*

**РИНПОЧЕ:** Я думаю, что если, выполняя упражнения, вы обнаруживаете, что вам стало немного легче справляться с повседневными ситуациями, значит, прогресс есть. Если вы делаете



их правильно, то порождает меньше проблем и менее склонны попадать в негативные ситуации. Вместо этого ваша практика несёт вам нечто хорошее. И это приведёт к тому, что вы станете настоящим хорошим человеком.

## РАСПИСАНИЕ

1. **Поза** — несколько минут перед каждым сеансом, затем — по мере необходимости.
2. **Расслабление:** 15 минут в день в течение четырёх дней.
3. **Ощущение:** 1 час в день в течение одной недели.
4. **Золотой свет всеобщего сострадания:** 20 минут в день в течение двух недель.
5. **Радуга:** 1 час в день в течение одной недели.
6. **Зеркало:**
  - 1 фаза: 15—20 минут один или два раза в день — минимум одну неделю. Рекомендуемое время выполнения — три-четыре недели.
  - 2 фаза: 15—20 минут один или два раза в день в течение трёх-четырёх недель.
  7. **Друг:** 45 минут в день в течение трёх-четырёх недель.
  8. **Пробуждение нашего потенциала:** 1 час 45 минут в день в течение одной недели.
  9. **Перенос потенциала в жизнь:** 1 час 15 минут в день в течение четырёх недель.
  10. **Расширение и сжатие:** 1 час в день в течение трёх недель.
  11. **Враг:** 1 час 20 минут в день в течение четырёх недель.
  12. **Принятие на себя страданий своих родителей и близких:** 1 час 15 минут в день в течение двух недель.
  13. **Принятие на себя страданий жителей своей страны, своих друзей и животных:** 1 час 15 минут в день в течение двух недель.
  14. **Принятие на себя страданий своих врагов:** 1 час 30 минут в день в течение четырёх недель.
  15. **Радужная сфера:** 1 час в день, уделяя одну неделю каждому цвету.
  16. **Всеобщее сострадание:** 30 минут в день в течение четырёх недель.
  17. **Вселенная, преобразованная состраданием:** 30 минут в день в течение четырёх недель.

Рекомендованное время оптимально для получения наибольшей отдачи от каждого отдельного упражнения и от всего комплекса в целом. Однако понятно, что соблюсти все эти указания может не каждый. Кто-то обнаружит, что в состоянии выделить лишь полчаса в день, и будет интересоваться, следует ли в таком случае вообще начинать. Другие располагают временем, но не столь терпеливы и дисциплинированы, чтобы выдержать всё рекомендованное время, и хотят знать, не предназначены ли эти упражнения только для уже зрелых людей. И в том и в другом случае делать хотя бы что-то лучше, чем не делать вообще ничего, и каждый может выбрать то, что ему по силам.

Однако следует взять хотя бы кратковременное обязательство и заниматься определённое время каждый день. Так, вы можете решить выполнять два или больше укороченных сеансов, но важно принять решение и придерживаться этого правила со всем возможным упорством. Заданное количество дней является минимумом, который необходимо затратить на каждое упражнение. В противном случае вы можете не понять его цели.

Некоторые могут решить выполнять упражнения в произвольном порядке. Это принесёт ту пользу, которую можно получить от отдельного упражнения, но для того, чтобы получить её в полном объёме, следует придерживаться заданной последовательности и временных интервалов. Всё действительно зависит от того, насколько человек хочет получить пользу от упражнений: то, к чему будет стремиться один, другому может показаться излишним.

На каждое упражнение следует обязательно затратить указанный минимум времени. И очень хорошо, если у кого-то есть возможность заниматься дольше, чем это рекомендовано.

Перед началом занятий необходимо потратить несколько минут, «устанавливая» ситуацию, например, таким образом: «Ощути себя сидящим в удобном положении, с прямой спиной. Почувствуй пространство вокруг себя, там, где находишься, и начинай

сознавать ощущение тела, как оно покоится на земле. Наблюдай дыхание, когда оно входит в тело и выходит из него, выполни расслабляющие дыхательные упражнения, если это необходимо, а затем начни выполнять практику».

В конце каждого упражнения постарайтесь не забыть поделиться благими плодами своей практики со всеми живыми существами, используя «посвящение заслуг», данное во введении ко второму разделу.

Освоив все упражнения, кто-то может счесть необходимым вернуться к тем из них, которые показались ему особенно полезными. Это превосходно. Однако было бы разумно при работе с упражнениями в первый раз придерживаться рекомендованной последовательности. Следует также выдерживать заданные временные пропорции. Например, «Пробуждение нашего потенциала» должно длиться один час сорок пять минут, но если человек не может выполнять его в течение всего указанного времени, то фаза релаксации в конце должна быть пропорциональна времени главной визуализации.

*ВОПРОС: Мы уже говорили об обязательстве выполнять упражнения регулярно, но для некоторых из нас проблема заключается в неспособности придерживаться этого правила. Что делать?*

**РИНПОЧЕ:** Это не извиняет тех, кто прекратил работу по «укрощению тигра». Такое затруднение может рассматриваться как ваша особая проблема, но очень важно продолжать занятия с максимальным упорством.

*ВОПРОС: Правильно ли уделять больше времени отдельным упражнениям, если человек чувствует их полезность?*

**РИНПОЧЕ:** Да, это хорошо. Единственное исключение составляет упражнение «Зеркало», поскольку в результате слишком длительного его выполнения при взгляде в зеркало могут

возникнуть необычные визуальные эффекты. Если такие эффекты возникают даже при укороченных сеансах, занятия следует сделать ещё короче. Цель данного упражнения — яснее увидеть, что вы собой представляете на самом деле, а не заниматься исследованием странных визуальных эффектов.

**ВОПРОС:** *Мне кажется, что многие упражнения слишком трудны для меня, так как я не могу долго концентрировать внимание. Как с этим справиться?*

**РИНПОЧЕ:** Прежде всего, стоит помнить, что эти упражнения принесут пользу на всю оставшуюся жизнь. Это поощрит вас к тому, чтобы стараться изо всех сил. Если вы не можете надолго сосредоточить своё внимание и следовать рекомендованным интервалам, начните с более коротких сеансов, а затем постепенно увеличивайте их каждые два-три дня, пока не достигнете указанной длительности занятий. Так вы добьётесь полного успеха.

**ВОПРОС:** *Хорошо ли разделять время, отводимое на длительные упражнения, на два ежедневных сеанса?*

**РИНПОЧЕ:** Это возможно, однако уму требуется некоторое время для перехода в устойчивое состояние, и потому к каждому сеансу следует добавить десять-пятнадцать минут, чтобы такое разделение приносило максимальную пользу.

## **1. ПОЗА**

Обычно мы выполняем упражнения и медитируем сидя. Это делается для того, чтобы помочь себе укротить ум и обрести внутренний мир. Каковы же наилучшие условия и поза для сидячей медитации? Прежде всего, большое значение имеет окружающая обстановка. Для начинающих особенно важно найти тихое место, свободное от раздражающих звуков типа разговоров или смеха, однако звуки природы, подобные шуму бегущей воды или пению птиц, только приветствуются, особенно если они помогают расслаблению.

Если мы сидим на открытом воздухе, то это нужно делать в сельской местности или других тихих местах. Наилучшим местом считается вершина холма, с которого видна длинная дорога. Хорошо также сидеть на берегу спокойного океана, где наш взгляд ничто не беспокоит. Если таких мест поблизости нет, попытайтесь найти что-либо подобное.

Если мы сидим внутри помещения, комнату по возможности следует освободить от раздражающих факторов и проветрить. В ней должно быть чуть-чуть прохладно, чтобы ум пребывал в состоянии ясности.

Кроме выбора наилучшего места для медитации, не менее важно научиться правильно сидеть. Используемые позы могут влиять на самочувствие, как при медитации, так и в повседневной жизни.

Давайте посмотрим на это с медицинской точки зрения. У тела есть артерии, вены и мышцы, соединённые с определёнными органами. В тибетской и китайской системе целительства можно осуществлять диагностику и лечение этих органов путём надавливания на определённые части рук, шеи или ног. Это возможно благодаря наличию каналов, по которым энергия течёт через всё тело.

Когда мы сидим в правильной позе и не перекрываем поток этой

энергии, она протекает спокойно, не доставляя неудобств и не причиняя телу вреда. Если в ноге пережата какая-то артерия, она начинает «затекать». Подобным же образом перекрытие потока энергии, проходящего через тело во время сидения, будет вызывать ощущение дисгармонии и грустные мысли. Например, некоторые неудачно выбранные позы вначале могут ощущаться как хорошие, но через несколько дней вызовут депрессию. Другая неправильная поза, при которой голова втянута в плечи, в самом начале вызовет состояние подавленности, а по окончании сеанса может стать причиной неуправляемого возбуждения. Более того, если после выполнения упражнения мы наговорим много обидных вещей нашим друзьям и близким, то причиной этого может быть наша поза.



Однако кто-то может с этим не согласиться и выбрать позу по своему вкусу, такую, при которой у него возникают какие-нибудь мощные переживания и эмоции, как, например, радость или злость.

Но нам и так хватает избыточных эмоций — не стоит их усиливать. Таким образом, выполняя упражнения, мы стараемся сидеть в нейтральной, уравновешенной позе.



Прежде всего, важно по возможности сидеть со скрещенными ногами. Самыми лучшими в этом смысле являются позы «лотоса» или «полулотоса», помогающие длительное время держать позвоночник прямым и позволяющие энергиям свободно протекать через всё тело. Однако если кто-то не в состоянии сидеть в таких позах, например, из-за болезненных ощущений в ногах или из-за потери их гибкости в связи с возрастом, не стоит пытаться ломать свои ноги. Для большинства людей удобна и приемлема поза со скрещенными ногами. Остальные же могут просто сидеть на стуле. Однако если мы молоды и не имеем физических нарушений, полезно научиться сидеть в различных позах со скрещенными ногами.

В позах «лотос» и «полулотос» левая нога всегда кладётся внутрь, а правая — наружу. Сначала сгибается левая нога, а затем — правая. В позе «полный лотос» сначала левая ступня и голень кладутся на правое бедро, а потом правая ступня и голень — на левое бедро. В положении «полулотос» левая ступня кладётся так, чтобы пятка была направлена к основанию позвоночника, а затем правая нога кладётся таким образом, чтобы пятка располагалась над другой пяткой. Однако помните, что стоит соблюдать



осторожность, поскольку здесь могут возникнуть некоторые трудности.

Затем следует попытаться максимально выпрямить позвоночник, до самого основания шеи. Это необходимо, в частности, потому, что каждый орган в теле соединён с позвоночником через нервную систему. Поэтому его искривление или смещение может вызывать дискомфорт или боль в других частях тела. Когда мы выпрямляем позвоночник, энергии текут свободно. Наше тело должно ощущать уравновешенность, плечи должны быть прямыми, расслабленными, не сведёнными назад и находиться на одном уровне.

Для удержания позвоночника в прямом положении следует использовать небольшую жёсткую подушку толщиной от двух до четырёх дюймов (5—10 см) со стороны 12—14 дюймов (30—35 см), в зависимости от того, какое положение нам удобно. В позе «лотос» необходимо использовать более высокую подушку (около четырёх дюймов, или 10 см).

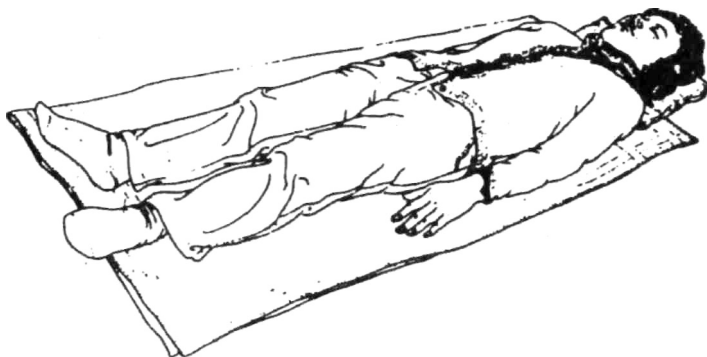
Если сгибание одной или скрещивание двух ног вызывает слишком большие неудобства, можно сидеть так же, но со свободно скрещенными ногами. Ещё один вариант — стоять на коленях с упором на низкую табуретку (так называемая «бирманская» поза — с ногами, подогнутыми под туловище) либо на подушку, чтобы позвоночник оставался в равновесии и был прямым.



Существуют два возможных положения для рук. Они могут покоиться на коленях ладонями вниз, при этом локти выпрямлены, или же раскрытая правая рука может лежать на раскрытой левой, большие пальцы при этом соприкасаются, но не надавливают друг на друга. Руки должны находиться на полтора дюйма (около 4 см) ниже пупка. В этой второй позиции мы должны постараться, чтобы руки лежали не слишком низко и не слишком высоко. Шея должна быть чуть-чуть наклонена, а подбородок немного втянут вовнутрь. Рот следует слегка приоткрыть, язык пусть касается нёба. Так можно дышать ртом и носом одновременно, сохраняя любую удобную для нас позу. Глаза устремлены вперёд за кончик носа на расстояние примерно полтора ярда (140 см). Начинающим лучше их не закрывать. Но при выполнении визуализации можно и закрыть глаза. Очки необходимо снять и не фокусировать взгляд искусственно.



Всё это может показаться трудным и неудобным, но следует постараться придерживаться этих рекомендаций. Если у вас возникает сильное сопротивление пребыванию в таких позах или возникающему при этом избыточному напряжению, то в начале сеансов можно сделать три расслабляющих упражнения в положении лёжа на спине, заботясь о том, чтобы позвоночник был как можно прямее. Подбородок надо слегка втянуть, а под голову подложить маленькую книгу, подушку или свёрнутое одеяло. При появлении боли в нижней части спины хорошо подкладывать подушки под колени, пока в области поясницы вы не почувствуете себя совершенно комфортно. Однако когда упражнения вам уже знакомы и выполняются достаточно легко, стоит попробовать делать их, сидя в той позе, которая удаётся легче всего.



Важным является положение тела. Идея состоит в том, чтобы не держать его «в ежовых рукавицах» и не сковывать. Лучше избежать излишнего напряжения. Здесь можно привести в качестве примера образ хлопковой ваты, очень мягкой и как бы расслабленной. Все её волокна разделены. Вернее, они соединены между собой, но свободно. Сходным образом надо уравновесить позу, чтобы она не была ни слишком напряжённой, ни слишком свободной. Это может оказать практическую помощь к стабилизации ума.

**ВОПРОС:** *Почему поза со скрещенными ногами предпочтительнее позы сидения на коленях с опорой в виде*

*табуретки или подушки?*

**РИНПОЧЕ:** Поза со скрещенными ногами более полезна для ума. Но тем, кто не в состоянии сидеть таким образом, поза с упором на колени определённо не повредит.

**ВОПРОС:** *А если ноги скрещены очень плотно и колени устремлены вверх, следует ли упорствовать, пытаясь так сидеть? Если да, то как сделать это легче и правильнее?*

**РИНПОЧЕ:** Вообще-то стоило бы попробовать потренироваться, чтобы добиться идеального положения. Регулярные упражнения типа растяжки должны помочь. Помогает также и массаж. Важно себя не насиловать.

**ВОПРОС:** *Ринпоче, имеет ли значение, что мы, люди Запада, на протяжении многих поколений пользуемся стульями*

**РИНПОЧЕ:** Точно не знаю. Возможно, это говорит о беспокойстве, о том, что вы готовы в любой момент подняться и идти куда-то. Или здесь дело просто в лени: когда вы одновременно полустоите и полусидите, не нужно тратить много энергии, чтобы встать или сесть. Но это только предположение.

**ВОПРОС:** *Я обнаружил, что мне легче сидеть со скрещенными ногами, когда правая нога подобрана под левую, а не наоборот. Это нормально?*

**РИНПОЧЕ:** Это в значительной степени зависит от того, насколько далеко заходит ваша терапия: если она чисто физическая, это не столь важно, но если цель — практика медитации, то необходимо более точно следовать рекомендациям.

**ВОПРОС:** *Почему во время медитации нельзя держать руки на коленях ладонями вверх?*

**РИНПОЧЕ:** Сидя в таком положении, вы приглашаете извне энергии и силы, что вас может отвлекать.

**ВОПРОС:** *Почему на иллюстрациях люди иногда сидят неправильно?*

**РИНПОЧЕ:** Это не означает, что ваша поза также может быть неверной. Следует стараться изо всех сил, чтобы позвоночник был совершенно прям и не искривлён. Однако все люди разные, и главное — делать лучшее из того, на что вы способны.

**ВОПРОС:** *Я стараюсь сидеть в позе «полный лотос». Каким образом я должен тренироваться для этого?*

**РИНПОЧЕ:** Чтобы сделать своё тело более гибким, можно использовать различные упражнения. Однако самое главное — постепенность. Когда в самом начале позы не получаются, в них можно находиться лишь короткое время, чтобы не вызвать растяжений в теле. В противном случае длительное пребывание в позе «лотоса» может принести вред.

## **2. РАССЛАБЛЕНИЕ**

### **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Один из существенных моментов «укрощения тигра» заключается в том, чтобы научиться расслабляться и оставаться самим собой независимо от испытываемых чувств. Такой ум находится в состоянии правильного расслабления, и это является хорошей основой для развития зрелости и устойчивости. Расслаблению очень помогает хорошее знание самого себя. Например, некоторые люди слишком небрежны, другие — зажаты или напряжены. Для первых из-за излишних перерывов в упражнениях их эффект становится размытым, и они будут непродуктивны. Вторые же, слишком сурово относясь к себе, тоже создают тем самым препятствия. Такие люди, зная себя хорошо, делали бы перерывы, учитывая особенности своей психики. Простое и ясное самопознание помогает следовать срединным путём, не впадая в крайности. Для этого необходимо рассмотреть себя и без самообмана выяснить, кто мы есть.

Мы можем также научиться распознавать, что именно перевозбуждает нас или же усугубляет существующие проблемы. В таких ситуациях необходимо дать себе небольшой отдых или уделить больше времени расслаблению. Все упражнения должны помочь нам обрести устойчивость и спокойствие, поэтому будет просто смешно, если в результате их выполнения мы станем возбудимыми и напряжёнными. Однако если мы сталкиваемся с раздражающими обстоятельствами в течение нескольких дней, то это означает, что мы касаемся областей, прежде подавленных или незамеченных, что вполне естественно. Реакции такого рода могут иметь место постоянно, но не следует придавать им слишком большого значения. Нужно научиться спокойно принимать все возникающие у вас переживания. Это означает видеть весь процесс в целом, а не фиксироваться на его отдельных частях.

Само по себе развитие умения не реагировать на раздражители поможет нам чувствовать себя более легко. Когда сеанс медитации проходит с трудом, неразумно вскакивать и бежать к телевизору или радио, чтобы отвлечься. Должна существовать способность позволить всем переживаниям, внутренним и внешним, приходиться и уходить свободным потоком, без слишком бурной или слабой реакции, в соответствии с реальным положением вещей. (Для легко отвлекающихся людей целесообразно просто встать и потянуться или сделать что-либо подобное. Не стоит выходить из комнаты и начинать разговоры, поскольку будет очень трудно снова включиться в упражнение.)

По-видимому, когда люди стараются расслабиться; у них возникают две основные проблемы. Некоторые не могут этого сделать, поскольку имеют некую убежденность в том, что им «нужно расслабиться», и впадают в панику, если успокоение не наступает. Поэтому, пытаясь выполнять расслабляющие упражнения, очень важно, независимо от происходящего с вами, не оказывать на себя излишнего давления. Даже если мы не в состоянии немедленно успокоиться, надо просто принимать всё как есть.

Другая проблема заключается в том, что возникшее чувство расслабления может увлечь и впоследствии привязать человека к себе. Если, скажем, сегодня в результате расслабления у вас возникло ощущение счастья и восхищения, то, начав назавтра выполнять упражнение, вы будете ждать повторения этих переживаний. А когда этого не происходит, вы либо впадаете в панику, либо испытываете разочарование. Это разновидность борьбы с самим собой, являющаяся препятствием к расслаблению. Поэтому важно ничего не ждать, а просто принимать все приходящие переживания, находясь в полном покое.

Путь к расслаблению лежит через умение принимать самого себя таким, каким вы являетесь в настоящий момент. Следует отказаться от любых ожиданий типа «Я выполняю это упражнение и должен получить определённый результат». Вместо этого следует

глубже познавать себя и быть в ладу со всем, что вы чувствуете или думаете. Установление дружеских отношений с собственной личностью, отсутствие внутренней борьбы — вот метод, с помощью которого очень легко добиться расслабления. Те, чей ум действительно созрел, могут быть очень счастливы, кем бы они ни были, и что бы ни происходило, потому что они научились принимать себя при любых обстоятельствах.

## РАССЛАБЛЕНИЕ / ДЫХАНИЕ

Приведённые здесь упражнения по расслаблению основаны на дыхании. Любое из них следует выполнять перед началом каждого сеанса медитации. В первом из них основным руководящим принципом является то, что дыхание основывается на счёте до пяти, но важно приспособить это упражнение к собственному дыханию и к ситуации в настоящий момент. Пока нет напряжения, вдох можно выполнять глубже обычного, до возникновения чувства полноты. Если человек сильно страдает или находится в каком-то эмоциональном состоянии, полный цикл можно выполнить немного быстрее; если же он чувствует себя спокойно и расслабленно — медленнее.

Какие бы трудности ни возникали при выполнении дыхательных или любых других упражнений, хорошо просто немного полежать и позволить всем чувствам и мыслям приходить и уходить естественным путём. Затем можно снова попытаться выполнить упражнение, прикладывая меньше усилий.

## УПРАЖНЕНИЯ

### 1. Дыхание / расслабление

Во-первых, начните с осознания устойчивости своего тела,



ошутив, как оно покоится на земле. Почувствуйте всё своё тело целиком, а также пространство вокруг него. Затем глубоко вдыхайте до счёта пять (или четыре, или шесть, как для вас естественно).

Задержите дыхание, снова досчитав до пяти.

Выдыхайте до счёта пять ртом, поскольку это даёт более полное освобождение от напряжения. Не задерживая дыхания после выдоха, естественно переходите к следующему вдоху.

При каждом выдохе визуализируйте всё вытекающее наружу напряжение, будто выливаете из сосуда несвежую воду, и дайте своим мыслям течь спокойно.

Повторите упражнение по меньшей мере три-четыре раза.

## 2. Дыхание / расслабление

Выдыхайте ртом немного медленнее, чем обычно, и на мгновение сделайте паузу...

Вдыхайте через ноздри тоже чуть медленнее и глубже обычного, на мгновение сделайте паузу...

Выдыхайте... Повторите упражнение двадцать один раз, считая выдох и вдох за один дыхательный цикл.

Любой из этих методов расслабления следует выполнять, по крайней мере, в течение четырёх дней перед началом каждой серии упражнений. Затем их можно использовать перед сеансами или в любое время, когда в процессе упражнений возникает напряжение. Они также могут помочь при возникновении напряжения в повседневных ситуациях.

*ВОПРОС: Считаете ли вы, что в определённых ситуациях один вариант упражнения предпочтительнее другого или это вопрос личного выбора?*

**РИНПОЧЕ:** Лучше всего то, что естественно для данного человека.

**ВОПРОС:** *В первом упражнении горло должно быть открыто?*

**РИНПОЧЕ:** Хорошо то, что естественно именно для вас.

**ВОПРОС:** *Иногда при выполнении этих упражнений я чувствую, что напряжение не проходит или я становлюсь даже более напряжённым, чем прежде. Означает ли это, что я дышу неправильно?*

**РИНПОЧЕ:** Необязательно. Я не думаю, что стоит слишком сильно беспокоиться по поводу дыхания. Просто ложитесь и пытайтесь расслабиться естественным путём или попробуйте сделать упражнение «Ощущение», данное в следующих главе.

**ВОПРОС:** *Ринпоче, как человек, страдающий астмой, я беспокоюсь в связи с дыхательными упражнениями. Что делать?*

**РИНПОЧЕ:** В таком случае выполнять их необязательно. Вместо этого постарайтесь просто расслабиться.

**ВОПРОС:** *Если во время упражнения меня прервал, например, телефонный звонок, не вредно ли отложить на время своё упражнение, а затем, после разговора по телефону, продолжить с того места, где оно было прервано?*

**РИНПОЧЕ:** Это не всегда плохо. Но если подобные отвлечения происходят постоянно, они снижают ценность упражнений.

### **3. Общие упражнения для расслабления**

Во-первых, убедитесь в устойчивости своего тела, почувствуйте, как оно покоится на земле. Переживите его как нечто единое с окружающей обстановкой. Теперь смотрите в пространство, выдыхая всё беспокойство, напряжение или отрицательные эмоции. Став спокойнее, просто наблюдайте за своими мыслями, чувствами и внешними явлениями, словно вы зритель на параде и

вам нравится спокойно смотреть, как он проходит мимо. Осознавайте и понимайте происходящее, но ничего более. Узнавайте мысли и чувства, но не реагируйте на них и не высказывайте суждений по их поводу. Это называется памятованием каждого мгновения. Не помечайте мысли ярлыками «положительные» или «отрицательные», а просто принимайте их.

Длительность этого упражнения может быть такой, какую вы пожелаете. Его можно выполнять, сидя за рабочим столом или лёжа на спине дома или ещё где-нибудь.

**ВОПРОС:** *В какой ситуации лучше всего выполнять это упражнение?*

**РИНПОЧЕ:** Любая ситуация может быть полезной или приемлемой.

### 3. ОЩУЩЕНИЕ

В этом упражнении мы учимся приходить к согласию с самым основным фактором нашей жизни — со своими чувствами. Расслабление является полезным побочным эффектом знакомства со своими переживаниями на уровне телесных ощущений. Если прилагать усилие ума к чему-то личному, чего мы стремимся избежать, многие страхи и напряжение могут улетучиться сами собой. Способность точно оценивать свои чувства и ощущения, равно относясь ко всем, как приятным, так и неприятным, — это серьёзная основа для того, чтобы видеть вещи объективно и беспристрастно.

Многие стремятся получать как можно больше приятных ощущений, как физических, так и эмоциональных, но бегут прочь от отрицательных. Или мы можем быть одержимы своей болью и отказываемся замечать, что она преходяща. Боль всегда проходит или смешивается с нейтральными и позитивными переживаниями. Повторяя это упражнение снова и снова, мы познаём воздействие непостоянства на самом глубоком уровне и, как следствие этого, обретаем способность относиться спокойнее к болезненным переживаниям. Кроме того, сосредоточение внимания само по себе способствует расслаблению.

#### УПРАЖНЕНИЕ

##### 1. Общая установка ситуации

Сидя с прямым позвоночником или лёжа на спине в симметричной позе, мы чувствуем своё тело в его соприкосновении с сиденьем или полом. Ощутите все точки контакта, отмечая, где присутствует наибольшее давление. Отметьте также, что это давление может слегка изменяться при движении, связанном с дыханием. Представив общий вид тела, лежащего или сидящего

совершенно неподвижно (за исключением тонких движений вдоха и выдоха, которые совершаются сами по себе), рассмотрим теперь свои ощущения более подробно.

## 2. Детальное восприятие ощущений тела

Начиная с больших пальцев обеих ног, отметьте любые ощущения, возникающие в каждом пальце. Если вы не чувствуете ничего особенного, просто осознайте это и двигайтесь к следующей паре пальцев, ощущая одновременно правую и левую стороны.

Заставляя своё внимание перемещаться равномерно, двигайтесь вверх по ступням, отмечая все тонкие различия в ощущениях — холод, тепло, тяжесть, пощипывание, тупость, резкость, пульсацию, парение и т. п., просто отмечая, не пытаясь как-то обосновать или с чем-то связать их.

Мы продолжаем мысленно двигаться вверх по ногам к бёдрам. Затем, начиная с пальцев рук, перемещаем внимание вверх по рукам к предплечьям и плечам. Далее переводим его назад, к основанию позвоночника, и постепенно движемся вверх, позвонок за позвонком, просто наблюдая ощущения на каждом уровне, как в самом позвоночнике, так и в остальном теле. Отмечайте всё множество чувств, относящихся к различным внутренним органам и к движению дыхания. Насколько это возможно, чувствуйте, ничего не анализируя и не присваивая ярлыков.

Достигнув шеи, продолжайте двигаться по ней вверх к горлу, ощущая всё внутри и снаружи, и двигайтесь вверх в рот. Осознанное путешествие по различным частям лица и головы, внутри и снаружи, позволит вниманию, в конце концов, достигнуть макушки.

Затем разверните поток внимания в обратную сторону, но позвольте уму двигаться быстрее. Вообразите тело полым сосудом, который наполнен водой. Пробка открывается в ступнях, и эта вода выливается наружу. Следуйте за уровнем воды, который постепенно опускается сверху вниз, отмечая скорее свои ощущения

на каждом уровне, нежели конкретные части тела. Когда вы снова достигнете пальцев ног, перенесите внимание на естественный процесс дыхания во всём теле; просто до самого окончания периода медитации наблюдайте движение своего дыхания без напряжения и, не сосредотачиваясь на нём слишком сильно. В конце медитации хорошенько потянитесь всем телом.

Важно, чтобы каждый раз после перемещения внимания от ступней к голове вы просматривали своё тело в обратную сторону, от головы к ступням.

Выполняйте это упражнение приблизительно по одному часу каждый день в течение недели и возвращайтесь к нему, если вам необходимо расслабиться.

*ВОПРОС: Что делать, если во время занятий возникают очень болезненные ощущения, на которые невозможно не обращать внимания или терпеть?*

**РИНПОЧЕ:** Прежде всего, может помочь повторение упражнений расслабления, а не попытки усилить практику. Однако если эти болезненные ощущения повторяются на протяжении нескольких месяцев, может оказаться необходимым задержаться на таких переживаниях и обратить на них пристальное внимание.

*ВОПРОС: Когда вы говорите «повторять упражнения расслабления», вы имеете в виду одно из дыхательных упражнений расслабления?*

**РИНПОЧЕ:** Я думаю, нужно просто лечь и позволить ощущениям затихнуть. Попробуйте просто ни о чём не беспокоиться.

*ВОПРОС: Иногда во время выполнения этого упражнения моё внимание отказывается проходить через определённую часть тела. Словно оно застревает в каком-то месте. Как с этим*

*справиться?*

**РИНПОЧЕ:** Может быть, вы пытаетесь сдвинуть с места что-то слишком «тяжёлое» или «жёсткое» или ваш напор слишком велик. Иногда винт не входит в отверстие, поскольку он слишком велик. Тогда нужен винт поменьше, и продвигать его надо осторожнее.

**ВОПРОС:** *Следует ли мне рассматривать и анализировать сильные и непрекращающиеся эмоции или воспоминания, которые иногда возникают у меня во время практики, или лучше попытаться сосредоточиться на самих физических ощущениях?*

**РИНПОЧЕ:** Старайтесь просто следить за своими ощущениями и не уделяйте слишком много внимания тем переживаниям, что возникают в связи с ними.

**ВОПРОС:** *При выполнении упражнения я начал испытывать ощущения, которых раньше не знал. Может быть, это работает воображение?*

**РИНПОЧЕ:** Необязательно. Возможно, они были всегда, но вы только теперь стали сознавать их, поскольку начали яснее видеть. Замедление движения ума в данном упражнении может привести к осознанию вещей, которых вы раньше не замечали. Это прекрасно. Однако следует просто чувствовать, ничего не добавляя к переживаемым ощущениям. Есть разновидности терапии, которые вынуждают людей вникать даже в самые незначительные телесные ощущения. При этом подразумевается, что все они обладают особым психологическим смыслом. Это может делать людей более чувствительными и менее способными смело смотреть на то, что с ними происходит. Данное упражнение такой цели не ставит. Человек должен просто тренировать ум, чтобы принимать всё, что появляется, не анализируя и не вовлекаясь в эмоции.

**ВОПРОС:** *Бывает, что при выполнении этих упражнений в*

*теле нет никаких ощущений. Что это значит?*

**РИНПОЧЕ:** Всегда что-нибудь происходит. Начните с ощущений, которых вы не можете не заметить, например, с того, что ваш пояс покажется вам немного тесным. Будьте довольны очевидным, тем, что вы можете чувствовать, вместо беспокойства о том, чего вы чувствовать не можете. Используйте это как основу, чтобы постепенно ощущать всё больше. Важно вообще не беспокоиться о том, что вы ничего не чувствуете. Совсем необязательно чувствовать себя виноватым или несчастным по поводу того, как мало вы чувствуете во время выполнения упражнения. Просто выполняйте его.



#### **4. ЗОЛОТОЙ СВЕТ ВСЕОБЩЕГО СОСТРАДАНИЯ**

С помощью данного упражнения мы развиваем в себе чувство открытости по отношению к другим и учимся служить им. Откройтесь всем своим мыслям, чувствам и ощущениям с осознанием того, что эти естественные переживания являются сырьём для вашего развития. Это относится не только к хорошим переживаниям. Даже самые негативные мысли или эмоции могут стать основой для сострадания. Например, если кто-то носит в себе огромный заряд злобы, он будет продолжать питать отрицательные чувства к другому злому человеку до тех пор, пока оба не признают собственную злобу и её губительные последствия. И тогда естественным путём возникнет чувство сострадания к страдающим от злобы, так как они поймут, насколько ужасно находиться в таком состоянии. Поэтому даже гнев может стать источником сострадания.

Следовательно, в этом упражнении нам даётся шанс на мгновение осознать собственные переживания, а затем, после некоторого преобразования, сделать их полезными и ценными для других.

Прежде всего, необходимо установить контакт со всеми своими переживаниями физического, эмоционального и интеллектуального происхождения. Обратите внимание на то, каковы ваши настроения и эмоции, а затем отметьте, какие мысли исходят от разума. Постарайтесь ничего не блокировать, но с доверием относиться ко всему, с чем вы собираетесь работать. По мере появления мыслей и чувств позвольте им свободно течь на пользу всех живущих. Развивайте в себе убеждение, что отныне вы работаете на благо каждого человека. Это упражнение полезно также для расслабления, поскольку, выполняя его, не требуется подавлять в себе ни мысли, ни чувства, какими бы разрушительными или раздражающими они ни были. Все они в равной мере ценны при развитии сострадания. Поэтому данное упражнение является

превосходным средством, чтобы отпустить свои подавленные и скрытые чувства.

## УПРАЖНЕНИЕ

Затратьте пять минут на «установление ситуации». Примите удобное положение, сидя с прямой спиной, или устройтесь поудобнее в положении лёжа. Почувствуйте пространство вокруг себя и осознайте ощущения тела, как оно покоится на земле. Осознайте своё дыхание, как оно входит в тело и выходит из него, сделайте при необходимости упражнения расслабления, а затем приступайте к основному упражнению.

Решите для себя, что всё, что бы ни возникло, положительное, отрицательное или нейтральное, вы примете как нечто полезное, как исходный материал для развития сострадания. Смотрите на происходящее внутри вас, на все три разновидности переживаний — физические, эмоциональные и ментальные. Визуализируйте полностью открытое пространство. В центре этого пространства вы видите открытые наружу ворота или дверь. Теперь сфокусируйте внимание на выдохе. Какие бы мысли, чувства или ощущения ни возникли, вы выдыхаете их через эти ворота с уверенностью, что они преобразуются во всеобщее сострадание в форме золотого света, направленного ко всем живущим. Почувствуйте, что оно в равной степени ценно для всех живых существ, поскольку в нём заключено исполнение их желаний и нужд.

Постепенно всё пространство заполняется золотым светом, так, что абсолютно никто не исключён из сферы всеобщего сострадания, и, в конце концов, оно возвращается к вам. Почувствуйте, что вы также включены в поле сострадания и всё, в чём вы нуждаетесь, приходит к вам, как и ко всем другим.

Эта медитация должна выполняться по двадцать минут в день в течение двух недель. Однако если на любом этапе последующих медитаций вы почувствуете напряжение, можно на один день

возвратиться к этой практике перед тем, как продолжить занятия.

**ВОПРОС:** *Остаются ли ворота открытыми или закрываются при каждом вдохе после выдоха через них?*

**РИНПОЧЕ:** Ворота остаются открытыми, но, если вы видите их открытыми при каждом выдохе и закрытыми при каждом вдохе, ничего страшного.

**ВОПРОС:** *Если человек сосредотачивается только на выдохе, продолжают ли мысли и чувства протекать через ворота при вдохе?*

**РИНПОЧЕ:** Да, продолжают, независимо от того, сосредоточены вы на них или нет.

**ВОПРОС:** *Можно ли вместо того, чтобы визуализировать ворота перед собой в пространстве, думать о себе как о воротах?*

**РИНПОЧЕ:** Это не повредит.

**ВОПРОС:** *А что, если во время практики сфокусировать направление движения света, представляя себе, что тот, кто нуждается в сострадании, действительно получает то, что ему необходимо?*

**РИНПОЧЕ:** Почему же нет? Вы можете отправлять свет либо вообще всем страдающим, либо конкретному человеку, либо группе людей.

**ВОПРОС:** *Можно ли это упражнение использовать для работы со сложными личными отношениями? Например, если кто-то полагает, что я всегда не прав, полезно ли в таком случае представить всю мою злость и обиду проходящими через ворота и меняющимися в золотой свет сострадания, так, чтобы они могли*

*почувствовать себя лучше и прекратили порицать меня?*

**РИНПОЧЕ:** Да, это может помочь.

**ВОПРОС:** *А если, выполняя это упражнение, я не испытываю желания помогать другим, следует ли делать другое упражнение или визуализировать золотой свет без того, чтобы он проникал к другим людям?*

**РИНПОЧЕ:** Не бывает так, что вы вообще не хотите делать никому ничего хорошего. Всегда есть один-два человека, которым вы желаете добра. Поэтому можно начать посылать золотой свет именно им, а затем попытаться распространить его на каждого.

**ВОПРОС:** *Перед тем как чувства достигнут ворот, видятся ли они в определённых формах, как некие картинки кинофильма в уме, или, может быть, как дымка? Или же это просто ощущения?*

**РИНПОЧЕ:** Я не думаю; что вы на самом деле будете видеть дымку. Действительно, это просто ощущения.

## 5. РАДУГА

В предыдущих упражнениях мы использовали для работы с умом внутренние объекты — дыхание, телесные ощущения и визуализацию. В упражнении «Радуга» мы будем концентрироваться в уме на внешних объектах, пытаясь увидеть их истинную природу. Для этого упражнения можно выбрать разные категории объектов:

- а) объекты, имеющие материальную ценность (например, драгоценный камень);
- б) объекты, не имеющие ценности и не принадлежащие нам (например, травинка);
- в) что-либо такое, что мы считаем своим, независимо от материальной ценности этого объекта.

Смысл этого упражнения состоит в том, чтобы:

- 1) рассмотреть стремление своего ума цепляться за объекты и то, как это «цепляние» мешает видеть вещи в истинном свете;
- 2) созерцать текучесть и непостоянство, свойственные по природе всем вещам, даже тем, которые кажутся нам твёрдыми (эта точка зрения согласуется с представлениями современной науки);
- 3) преодолеть свойственный многим страх того, что они не умеют выполнять визуализацию. Здесь объект всегда имеется перед глазами, так что нет необходимости напрягаться. Таким способом мы естественным путём учимся выстраивать визуализацию и снова отпускать от себя визуализируемый образ.

### УПРАЖНЕНИЕ

Затратьте пять минут на «установление ситуации». Примите удобное положение, сидя с прямой спиной. Почувствуйте

пространство вокруг себя и осознайте ощущения тела, как оно покоится на земле. Осознайте своё дыхание, как оно входит в ваше тело и выходит из него, выполните при необходимости расслабляющее дыхание, а затем приступайте к основному упражнению.

Его цель состоит в том, чтобы преобразовать в уме некий объект в радугу. Сначала выберите что-нибудь, принадлежащее лично вам, но не имеющее большой материальной ценности. Поместите это перед собой так, чтобы видеть всю вещь целиком. Подумайте, поразмышляйте о её ценности. Оставляя глаза открытыми, визуализируйте ещё одну точно такую же вещь в пространстве перед вами.

А теперь представьте, что вы разбиваете её на части. Постепенно она распадается на всё более мелкие кусочки, которые вы систематически разбиваете дальше. В конце концов, подумайте о мельчайших частицах, истёртых в пыль. Они очень малы и почти невидимы. Сгребите их в кучку так, чтобы не потерялась ни одна пылинка. Затем спросите: «Где же эта вещь?»

Теперь поразмышляйте следующим образом: «Когда я начинал, то был некий объект, некое имя и некая ценность. Где они теперь?»

Далее мысленно превратите эту пыль в радугу. Она может быть многоцветной или одноцветной. Из этой радуги вновь воссоздайте свой объект, так же, как прежде радуга возникла из него. Теперь вы вновь видите первоначальный объект, но в нём уже нет никакой материальности, это — радуга.

Поразмышляйте о том, что теперь этот объект не имеет никакой материальной ценности.

В заключение растворите этот радужный объект с тем, что стоит перед вами. Теперь ваше восприятие этого объекта, ваше отношение к его ценности, возможно, изменилось.

В ходе выполнения упражнения глаза должны оставаться открытыми и быть устремлены в пространство рядом с собой, чтобы вы могли видеть объект боковым зрением. У вас не должно

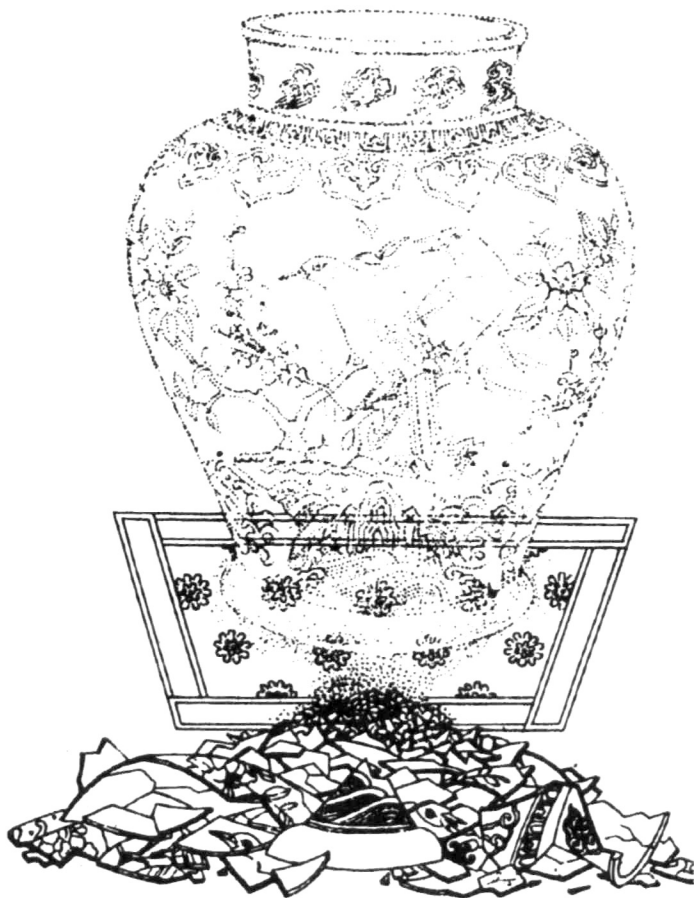
быть сомнений в том, что вы способны визуализировать его.

Если во время медитации вы начинаете чувствовать усталость или напряжение, следует делать короткие перерывы (например, затратить минуту или две на отдых тела, особенно глаз и ума) или выполнить одну из расслабляющих медитаций. Легко отвлекающимся людям не стоит делать длительных перерывов, лучше просто встать и потянуться. Не следует также выходить из комнаты и начинать разговоры, не закончив упражнения, иначе будет очень трудно снова включиться в работу.

Каждый раз, выполняя это упражнение, используйте какой-нибудь новый предмет. Начинайте с того, который имеет для вас относительно небольшую ценность, и постепенно переходите к чему-то более ценному. Выбирайте разнообразные типы объектов. Например, можно сфокусировать внимание на картине, постепенно разрезать её мысленно на полосы, снять краску, превратить её в пыль, изорвать холст и сломать раму. Если вы выбираете гобелен, распустите его и разорвите нити на мелкие кусочки. Выполняйте эту медитацию ежедневно по одному часу в течение недели.







**ВОПРОС:** *Если мне легче видеть воображаемый объект и процесс его разрушения с закрытыми глазами, будет ли это так же эффективно, как если бы они были открыты?*

**РИНПОЧЕ:** Если вы обнаружили, что для вас так лучше, это хорошо, но в целом стоит держать глаза открытыми столько времени, сколько можете.

**ВОПРОС:** *Я обнаружил, что это упражнение повышает мою оценку первоначального объекта в смысле его природы и того, из чего он сделан. Относится ли это к цели данного упражнения?*

РИНПОЧЕ: Да. Видя, что всё, в сущности, не более вещественно, чем радуга, вы будете выше ценить истинную природу вещей и правильно использовать предметы.

*ВОПРОС: А что можно сказать о том, когда человек начинает предпочитать радугу, наслаждаясь разрушением объекта, имеющего определённую форму? Является ли это ошибочным подходом?*

РИНПОЧЕ: Это необязательно будет ошибкой, поскольку здесь следует учитывать фактор времени. Конечно, упражнение выполняется не для того, чтобы совсем унести прочь, — должен быть некий предел. Когда вы говорите «разрушение», то возникает представление о силе, а ведь «разрушение» и «понимание» — две разные вещи. Мы пытаемся понять природу объекта, то, как он был создан. Примером может послужить произведение искусства.

Выполняя упражнение, вы удаляете красное, жёлтое и так далее. Каждый раз мысленно удаляя цвет, вы наблюдаете, что происходит. Затем вы убираете все нити холста, рассматривая, как он был создан. Это подобно видеофильму о создании картины — вы понимаете, что она не является чем-то вечным. Каждый цвет или нить не есть причина, по которой следует привязываться к ней или страдать. Однако надо помнить, что совершенно другое дело — взять острый нож и со злостью разрезать холст.

*ВОПРОС: Когда я выполняю это упражнение с открытыми глазами, находящийся передо мной объект начинает отвлекать меня, и заниматься становится очень трудно. Можно ли делать упражнение, не имея предмета перед собой?*

РИНПОЧЕ: Да. Можно сначала посмотреть на объект, а затем визуализировать его и пройти все этапы упражнения. Можно также иногда просто представить объект перед собой.

**ВОПРОС:** *Визуализировать следует с закрытыми или открытыми глазами?*

**РИНПОЧЕ:** Обычно я убеждаю людей проводить и медитации, и визуализации с открытыми глазами. Если люди, выполняя задание, с самого начала закрывают глаза, позднее им очень трудно отказаться от этой привычки. Однако если вы почему-либо считаете невозможным держать глаза открытыми, то время от времени их можно закрывать. В самом начале нет ничего страшного в том, чтобы визуализировать с закрытыми глазами и использовать объект в качестве опорной точки. Но очень важно уметь визуализировать с открытыми глазами — так вы постепенно приучаете ум не отвлекаться на зрительные раздражители. Это применимо и ко всему остальному. Вы укрощаете свой ум и не будете отвлекаться независимо от того, открыты ваши глаза или нет, в любой обстановке. Тогда ваши мысли и чувства не будут обусловлены тем, что вы видите перед собой. Необходимо научиться медитировать среди отвлекающих факторов, а не пытаться всегда избегать их.

(Многие учат медитировать с закрытыми глазами. В течение первого месяца это нормально, но через год у них может возникнуть напряжение. Этого не случается с теми, кто держит глаза открытыми. Некоторым очень трудно измениться после того, как они несколько лет при выполнении упражнений закрывали глаза; может даже возникнуть паника при попытке изменить свою практику. Поэтому лучше с самого начала тренироваться правильно.)

**ВОПРОС:** *Один из предметов, которые я использую для упражнения, подарен мне матерью, и я чувствую сильное сопротивление тому, чтобы мысленно «разбивать» его. Как мне поступать?*

**РИНПОЧЕ:** Прежде всего, идея состоит не в том, чтобы «разбивать» всё подряд. Так можно совершенно запутаться. Если возникает сопротивление подобному обращению с объектом,

целесообразнее пройти через это. Однако с самого начала разумно продвигаться вперёд постепенно. Всё, что мы испытываем, либо нравится нам, либо нет, либо вообще оставляет нас равнодушными. Иногда мы чувствуем, что что-то нам очень симпатично, а несколько дней спустя это уже не так. Поэтому, если сегодня вы думаете: «я не хочу растворять этот предмет», завтра ваша позиция может радикально измениться. Одно из важных последствий данного упражнения — это понимание того, каким образом вы придаёте объектам ценность. Каждый предмет создан из мельчайших атомов, и хотя их внешний вид представляется совершенно твёрдым, их природа не такова. Сам объект может быть украден или разрушен. Выполняя в это время упражнение с радугой, можно научиться не ограничивать себя пределами внешнего облика. Ценность подарка вашей матери не меняется от того, находится ли он с вами или нет. Правильно понимая упражнение с радугой, вы можете правильно понять ценность этого предмета. В противном случае изменение или уничтожение предмета может причинить страдание. В это время объект станет более, а не менее ценным, так как вы постигли его непостоянную, текучую природу.

**ВОПРОС:** *Я ощущаю сильный гнев или сопротивление, когда мне предстоит растворять драгоценные предметы. Как с этим справиться?*

**РИНПОЧЕ:** Не надо ничего форсировать, стоит просто начать с объекта, который вы считаете удобным растворить. Затем, почувствовав удовлетворение от этого, можно продолжать упражняться с более трудными объектами.

**ВОПРОС:** *Если я представляю себе, скажем, банкноту или великое литературное произведение, у меня возникает чувство, что я не в праве разрушить его, поскольку оно не моё. Что делать?*

**РИНПОЧЕ:** Идея упражнения с радугой заключается не в разрушении, а в том, чтобы попытаться понять, что банкнота или книга всего лишь напечатаны на бумаге, что это процесс. Они не являются чем-то постоянным и в действительности не принадлежат кому-либо. Во время занятий надо постараться понять это — не разрушать объект, а увидеть его истинную природу.

**ВОПРОС:** *Упражнение затрагивает много привязанностей. Я вдруг понимаю, что не хочу исчезновения каких-то вещей. Что вы можете сказать по этому поводу?*

**РИНПОЧЕ:** Все наши эмоции, положительные или отрицательные, постоянно изменяются. Они меняются постоянно, как и сами объекты. Нам придётся учиться принимать такое непостоянство, тогда мы будем меньше привязываться к тому, что делаем. Обычно, чтобы воспитать зрелость ума, приходится отказываться от слишком сильных привязанностей.

**ВОПРОС:** *Мне с большим трудом даётся визуализация. Что мне делать?*

**РИНПОЧЕ:** Многие говорят, что не умеют визуализировать, но это неправда. Каждый имеет в себе зачатки процесса визуализации. По сути, это всякое ментальное переживание, мощное, яркое и ясное. Если кто-то влюблён и его любимый человек находится с кем-то ещё, то он может представить себе каждую подробность происходящего, целую последовательность событий. Тут полная «картина» возникает самопроизвольно! В этой ситуации вы не можете остановиться, ибо утеряли контроль над собой. Но, визуализируя в упражнениях, вы должны этот контроль сохранять. Поскольку мы, так или иначе, постоянно визуализируем в уме, почему бы не преобразовать эту способность во что-то полезное для исцеления ума и углубления нашего понимания?

Некоторые люди говорят, что они не могут визуализировать, так как это слишком трудно, но вопрос в том, сколько усилий вы

готовы затратить на обучение этому. Если вы отдаётесь процессу всем сердцем, то несомненно, у вас всё получится.

**ВОПРОС:** *Аналогично ли слово «вообразать» тому, что вы подразумеваете под словом визуализировать?*

**РИНПОЧЕ:** Да. Эти слова имеют очень похожие значения — если вы голодны, вы воображаете или визуализируете, хорошую пищу. Это почти одно и то же.

## 6. ЗЕРКАЛО

Цель следующего упражнения состоит в том, чтобы научиться осознавать и понимать процесс возникновения проекций. Под проекцией здесь подразумевается стремление ума видеть вещи, находящиеся вовне, в соответствии с нашими внутренними установками. Мы знаем по опыту, что стоит нам оказаться в плохом настроении, как немедленно во внешнем мире возникает бесчисленное множество вещей, которые убеждают нас в нашем несчастье и увеличивают его. Осознав этот процесс и свою роль в нём, мы встаём на путь, ведущий к зрелости ума.

Именно наше незнание этой особенности нашей психики и является источником страха и трудностей. Мы виним членов своей семьи и друзей, но не самих себя. Нам трудно понять, что именно те качества, которые большинство из нас не хотят видеть в себе, мы чаще всего усматриваем в других и реагируем на них в очень эмоциональной форме. Бывает также, что человек мысленно переносит свой потенциал и положительные качества на других, не желая заниматься их возвращением в себе самом и предпочитая видеть других «хорошими», а себя несчастным или «плохим».

Упражнение «Зеркало» учит нас тому, что мы можем работать своими чувствами, осознавая тот факт, что они являются нашей собственной проекцией. В первой фазе мы видим и расстаёмся с теми из них, которые не помогают или вредят нам, одновременно сохраняя и развивая полезные чувства. Во второй фазе упражнения мы видим, как наши проекции возвращаются, воздействуя на переживаемое нами, пока мы, наконец, не понимаем, что же они из себя представляют. Важно, чтобы сеансы занятий были короткими — около пятнадцати или двадцати минут один или два раза день. По крайней мере, пять-десять минут расслабления должны предшествовать выполнению этого упражнения, а также завершать его.

## УПРАЖНЕНИЕ

Затратьте пять минут на «установление ситуации». Примите удобное положение, сидя с прямой спиной. Почувствуйте пространство вокруг себя и осознайте ощущения тела, как оно покоится на земле. Осознайте своё дыхание, как оно входит в ваше тело и выходит из него, выполните при необходимости расслабляющее дыхание, а затем приступайте к основному упражнению.

### Фаза 1

Сядьте перед зеркалом, предпочтительно таким, чтобы видеть себя целиком. Во-первых, думайте про себя, что зеркало — это кусок стекла, создающего отражение, которое присутствует «там» только в силу того, что вы на него смотрите.

Посидите примерно десять минут с закрытыми или устремлёнными вниз глазами, просто расслабляясь, осознавая свои ощущения, мысли и эмоции. Возьмите себе за правило в равной степени отмечать всё отрицательное и положительное. Затем через несколько минут, когда ум начнёт естественным путём приходить в устойчивое состояние, посмотрите на своё отражение. Прежде всего, отметьте, какие при этом возникают мысли и чувства. Затем, сосредоточившись только на выдохе, выдохните их все в своё отражение в зеркале. Почувствуйте, что вы постепенно опустошаетесь, давая выход чувствам, и сами целиком перемещаетесь в зеркало. Позвольте возникнуть ощущению текучести и прозрачности, ощущению того, что вы отделены от своих мыслей.

Через пятнадцать или двадцать минут перенесите обратно в себя все положительные качества, которые вы выберете, оставив в зеркале отрицательные и те, без которых вы вполне можете обойтись.



Осознайте, что это были ваши собственные проекции, которые создали всё, что вы увидели в зеркале. Поймите, что именно с помощью выбора и понимания можно вобрать в себя качества, которые вы узнали как чистые и положительные.

Через пятнадцать-двадцать минут работы со своими проекциями в зеркале отведите пять-десять минут просто для расслабления, позволяя мыслям свободно приходить и уходить. Продолжайте первую фазу по крайней мере в течение одной недели или до тех пор, пока не начнёте легко проецировать чувства на зеркало и не почувствуете некоторую уверенность в возможности менее «твёрдого» способа переживания. До прихода этой уверенности ко второй фазе упражнения лучше не приступать.

## Фаза 2

Начните, как и в фазе 1: просто примите положение сидя и дайте уму прийти в устойчивое состояние. Затем, глядя на своё отражение, попробуйте поменяться местами с тем человеком, которого вы видите в зеркале. Что бы вы ни чувствовали в себе, выдыхайте это каждый раз в отражение. Кто бы это ни был, переносите все его мысли и чувства в себя с каждым вдохом. Продолжайте обмениваться, таким образом, не забывая по возможности, что всё переживаемое является вашей собственной проекцией. Важно стараться не анализировать, а просто выполнять упражнение, придерживаясь установленных временных пределов и расслабляясь в конце.

Упражнение «Зеркало» очень важно, поскольку оно позволяет нам увидеть основы наших переживаний и переживаний других людей. Многие из последующих упражнений включают в себя подобный обмен с проекциями образов наших друзей, членов семьи, врагов и т. п. Они не станут по-настоящему осмысленными, пока мы глубоко и правильно не поймём, что имеется в виду под «нашими проекциями». Таким образом, тем, кто хочет продолжить курс обучения, не следует пропускать упражнение «Зеркало».

Если у вас возникают серьёзные препятствия, и вы не в состоянии завершить упражнение «Зеркало» из-за сильного страха или других переживаний, можно перейти к упражнению «Пробуждение нашего потенциала», затем к упражнению «Расширение и сжатие», а за ним — к «Сфере радуги». На каком-то этапе вы обнаружите, что снова готовы приступить к выполнению упражнения I — «Зеркало», за которым последуют остальные упражнения, включающие в себя работу с вашими ментальными проекциями.

### Время:

Фаза 1: 15—20 минут один или два раза в день минимум в течение недели.

Фаза 2: 15—20 минут ежедневно в течение трёх-четырёх недель.

*ВОПРОС: Ринпоче, выполняя первую фазу упражнения, мне удалось перенести много болезненных ощущений из своего тела в зеркало, и это принесло мне облегчение. Может быть, это просто какой-то трюк?*

**РИНПОЧЕ:** В каком-то смысле каждое упражнение можно назвать трюком, но они предоставляют возможность и содержат методы для тренировки ума. Несмотря на то, что данное упражнение не может в действительности избавить человека от боли и страданий — в этом смысле оно не приносит абсолютной пользы, — оно может быть полезным в смысле относительном.

*ВОПРОС: Если я оставляю мои отрицательные переживания в зеркале, не будет ли это проявлением небрежности? Я имею в виду, следует ли мне мысленно очищать зеркало перед тем, как другой воспользуется им?*

**РИНПОЧЕ:** Не думаю. Зеркало не чувствует боли и страдания и не хранит их. Идея заключается в том, чтобы дать возможность человеку выплеснуть из себя какую-то часть своей боли и

страданий. Это подобно чашке чая: когда она полна до краёв, вы не можете её держать, немного не пролив.

То же происходит и с чувствами человека: вам необходимо избавиться от части своего внутреннего груза. И зеркало вполне годится для этого.

*ВОПРОС: Мне интересно, можно ли упражнение с зеркалом рассматривать как урок непостоянства. Я имею в виду, можно ли думать об этом таким образом? Или я должен просто переносить чувства из себя в зеркало и обратно?*

**РИНПОЧЕ:** Вы можете смотреть на отражение, видеть его прозрачность и непостоянство и распространять это видение на всё, что находится в вашем поле зрения. Это хорошо. Или же его можно просто временно использовать как средство для снятия напряжения или разрешения своих внутренних проблем, что тоже полезно. Как использовать его — это полностью ваше дело.

*ВОПРОС: Что, если я могу осознать проекцию на интеллектуальном уровне, но не в состоянии соотносить её с собой?*

**РИНПОЧЕ:** Очень просто. Нужно продолжать занятия и соотносить проекцию с собой так, как у вас получается.

*ВОПРОС: Во время второй фазы упражнения то, что я видел в зеркале, делало меня несчастным. Затем, принимая это в себя, я чувствовал себя ещё хуже. Единственное что помогало мне, это напоминание, что ни мои чувства, ни это отражение не являются постоянными. Был ли такой взгляд истинным путём решения проблемы?*

**РИНПОЧЕ:** Да, если вы смотрите в зеркало, то самое важное — понять, что-то, что вы видите, вовсе не твёрдая субстанция. Поэтому, какие бы радостные или неприятные чувства ни

возникали во время выполнения упражнения, к ним не следует относиться слишком серьёзно. Поскольку ничто не является постоянным, не стоит придавать слишком большого значения таким чувствам.

**ВОПРОС:** *Что делать, если, когда я смотрю в зеркало, происходят странные визуальные эффекты?*

**РИНПОЧЕ:** Увидеть себя в странных формах не является целью данного упражнения. Через определённое время — это происходит у разных людей по-разному — могут начаться визуальные искажения. Если такое происходит, просто дайте отдых глазам, расслабьтесь и начните снова. Эти искажения — физические явления, вызванные напряжением глаз. Не беспокойтесь о них. Цель упражнения состоит в том, чтобы увидеть более ясно, какой вы есть на самом деле, а не увлекаться странными визуальными эффектами. Если они продолжаются, можно попробовать сократить сеансы.

## 7. ДРУГ

Цель данного упражнения заключается в том, чтобы понять природу привязанности. Мы настолько сильно привязываемся к некоторым людям или предметам, что нам зачастую нелегко отделить себя от них. Упражнение даёт возможность прийти к пониманию наших друзей, основанному на нашем знании о них, а не на том, чего мы от них хотим. Посредством обмена, который включает в себя отдавание того, что мы знаем о самих себе, можно так же научиться с большей открытостью выражать своё отношение к близким для нас людям и давать им то, что мы желаем и можем им дать. Позитивная мотивация является главным условием выполнения как этого, так и всех других упражнений. Такой обмен помогает научиться лучше понимать себя и своих друзей и, следовательно, действовать, исходя из чувства сострадания. В противном случае можно до бесконечности повторять негативные поступки, основываясь на собственной эгоистической и односторонней точке зрения.

### УПРАЖНЕНИЕ

Затратьте пять минут на «установление ситуации». Примите удобное положение, сидя с прямой спиной. Почувствуйте пространство вокруг себя и осознайте ощущения тела, как оно покоится на земле. Осознайте своё дыхание, как оно входит в ваше тело и выходит из него, выполните при необходимости расслабляющее дыхание, а затем приступайте к основному упражнению.

#### 1. Первый сеанс — создание проекции

Думайте о человеке, к которому привязаны, о том, с кем вы всей душой стремитесь быть вместе. Это может быть близкий вам человек — один из родителей, жена, муж, друг, подруга, возлюбленный, ребёнок или кто-то ещё. Представьте его перед собой; очень важно почувствовать, что он действительно там находится. Дайте себе достаточно времени, думая и создавая проекцию, таким образом, и добиваясь при этом того, чтобы ясно увидеть образ и ощутить присутствие данного человека.

Делайте так десять-пятнадцать минут, затем — короткий перерыв.

## 2. Второй сеанс — обмен

Вдыхая, вообразите, что вы вдыхаете в себя друга, сидящего перед вами, а, выдыхая — выдыхаете себя в него. Ваши внешние формы остаются прежними, но их содержание постепенно меняется одно на другое. Все ваши мысли, чувства и желания капля за каплей перетекают с выдохами в вашего друга, а его ощущения в вас с вдохами. Нет необходимости осуществлять такой обмен при каждом вдохе и выдохе. Постарайтесь, чтобы ваше дыхание было плавным как при вдохе, так и при выдохе. Дышите так естественно и легко, как только можно. Продолжайте процесс в течение получаса. В конце сеанса вы можете продолжать ощущать себя своим другом, либо вернитесь к собственным ощущениям. Что вы выберете, зависит лишь от вас. Однако в любом случае сохраните внутри себя ощущение понимания своего друга.

Выполняйте эту медитацию один раз в день **45** минут в течение трёх-четырёх недель. По мере продвижения вперёд используйте для медитации образы разных друзей.

**ВОПРОС:** *А что, если человек, о котором я думаю, не хочет сидеть неподвижно, а ходит вокруг, появляясь и исчезая?*

**РИНПОЧЕ:** Он и не должен сидеть. Единственный, кто сидит,

ЭТО ВЫ.

**ВОПРОС:** *Большую часть времени я чувствую какой-то блок при выполнении упражнения, который, видимо, вызван страхом получить или отдавать на этом уровне. Очень сильно чувство отдельности. Что мне делать?*

**РИНПОЧЕ:** В этом случае стоит потратить больше времени на упражнение «Зеркало», чтобы разрушить ощущение твёрдости и постоянства. Именно эти ощущения создают подобные трудности, особенно при обмене. Этот страх можно преодолеть, уделив больше внимания практике с зеркалом.

**ВОПРОС:** *Может быть, принимать в себя таким образом переживания другого человека немного самонадеянно или даже опасно?*

**РИНПОЧЕ:** Нет, здесь нет опасности. Чтобы могла возникнуть какая-то проблема, вы должны были бы находиться на весьма продвинутом уровне. Поскольку вы практикуете с правильной мотивацией, то опасность вас не коснётся.

**ВОПРОС:** *Если я уже ощущаю сильную эмоциональную близость с человеком, не увеличит ли такое мысленное сближение мою привязанность к нему?*

**РИНПОЧЕ:** Нет, я думаю, что упражнение «Зеркало» решит и эту проблему.

**ВОПРОС:** *Как долго мне следует выполнять упражнение, используя образ одного и того же друга, прежде чем перейти к следующему, и не лучше ли начать упражнения с визуализации тех, с кем у меня более лёгкие отношения и от кого я не нахожусь в сильной эмоциональной зависимости?*

**РИНПОЧЕ:** Вы можете «оставаться» с одним другом столько, сколько это необходимо. Лучше всего работать с друзьями, как с близкими, так и с не очень близкими.

**ВОПРОС:** *А что, если, выполняя упражнение, я переживаю проблемы другого человека очень сильно, ощущаю как на эмоциональном, так и на физическом уровне его боль, о которой раньше ничего не знал, и это переживание меня подавляет, поскольку я не знаю, как помочь?*

**РИНПОЧЕ:** Я не думаю, что такое возможно. То, что вы ощущаете, — это, как правило, ваша собственная проекция боли, а не та боль, от которой, как вам кажется, страдает кто-то ещё. Однако даже если это нечто большее, чем просто игра воображения, то правильное отношение состоит в том, чтобы испытывать максимальное сострадание к другому человеку. Вы полностью понимаете, в чём заключается боль, что он чувствует, и в вас пробуждается желание помочь ему.



## **8. ПРОБУЖДЕНИЕ НАШЕГО ПОТЕНЦИАЛА**

В этом упражнении сфера золотого света используется как символ пробуждённого ума, состояния полного осознания и совершенной мудрости, сочетающейся со всеобщим состраданием. Те, у кого есть проблемы, связанные с визуализацией сферы золотого света, могут представить Будду, Христа или иного религиозного великого учителя, олицетворяющего те же качества: пробуждённость, сострадание и совершенную чистоту ума. Для тех, кто имеет веру в Будду или Христа, это упражнение очень эффективно. Главное здесь — это качества мудрости и сострадания, а потому следует использовать именно тот образ, к которому вам проще и естественнее всего обратиться.

### **УПРАЖНЕНИЕ 1. Основание**

Затратьте пять минут на «установление ситуации». Примите удобное положение, сидя с прямой спиной. Почувствуйте пространство вокруг себя и осознajte ощущения тела, как оно покоится на земле. Осознajte своё дыхание, как оно входит в ваше тело и выходит из него, сделайте при необходимости, расслабляющие дыхательные упражнения. Далее почувствуйте, что, выдыхая, вы даёте выход напряжению и препятствиям, а потом, ощутив лёгкость, приступайте к основному упражнению.

Убедившись, что вы сидите прямо, представьте в центре вашего тела жёлтый лотос, также устремлённый вверх.

Теперь представьте себе полую трубку, которая начинается на макушке вашей головы (точка, где волосы образуют круг). Верх этой трубки открыт, как широкая воронка. Трубка проходит вниз через ваше тело и соединяется с лотосом, входя в его сердцевину. У неё нет определённого цвета.

## 2. Призывание

Визуализируйте прекрасную сферу золотого света любых размеров, которая покоится точно над устьем воронки. Почувствуйте и осознайте, как ваше тело становится всё менее твёрдым, более открытым и прозрачным.

## 3. Вхождение

Перенесите эту прекрасную прозрачную сферу через воронку в центр тела к сердцевине лотоса. Не думайте о сфере золотого света или о своём теле как о чём-то твёрдом.

Выполняйте эту медитацию в течение сорока пяти минут, а затем сделайте перерыв.

## 4. Расслабление

Выполните медитацию расслабления. Это можно делать, сидя с прямой спиной или лёжа, но главное — иметь в запасе достаточно времени. Поскольку сеанс расслабления длителен, важно устроиться поудобней. Если вы лежите, не забудьте положить под голову маленькую подушку или одеяло. Удостоверьтесь, однако, что вам не слишком тепло и вы не склонны заснуть! Если вы отдыхаете сидя, во всём теле должна сохраняться лёгкость и спина не должна быть в напряжении.

Устроившись таким образом, позвольте уму пребывать в покое и дайте возможность мыслям, чувствам и представлениям приходить и уходить подобно лёгкому потоку. Размышляйте о том, что сущность пробуждения и сострадания теперь находится внутри вас или во всём, что вас окружает. Нет твёрдых частей тела или органов, нет боли и напряжения. Всё растворяется в спокойствии и умиротворённом состоянии ума.

Расслабление должно продолжаться приблизительно в течение часа. Каждый сеанс длится около одного часа сорока пяти минут и должен выполняться ежедневно на протяжении недели.

**ВОПРОС:** *Что вы имеете в виду, говоря о центре тела?*

**РИНПОЧЕ:** Обычно это область сердца, но необязательно. Всё зависит от того, где, по вашему ощущению, располагается центр вашего тела.

**ВОПРОС:** *Ринпоче, иногда вместо золотого цвета появляется другой. Надо ли прилагать усилия, чтобы увидеть именно золотой цвет?*

**РИНПОЧЕ:** Да, лучше всего видеть какой-нибудь оттенок золотого цвета.

**ВОПРОС:** *Посоветуйте, пожалуйста, как легче этого добиться?*

**РИНПОЧЕ:** Внимательно изучите кусочек золота. Если, когда вы смотрите на него, он приобретает очень насыщенный оттенок, попытайтесь посмотреть на золотой цвет, отражённый в зеркале. Так можно получить некоторое представление о прозрачном цвете.

**ВОПРОС:** *Если я не могу мысленно увидеть золотую сферу, достаточно ли чувствовать, что она присутствует там?*

**РИНПОЧЕ:** Я думаю, да. Цель состоит в том, чтобы создать образ сути всех благих качеств ума. То, как этот образ выглядит — это вторично.

**ВОПРОС:** *Во время расслабления в конце упражнения мой ум часто беспокоен, возникает масса эмоций. Как с этим быть?*

**РИНПОЧЕ:** Попробуйте обрести состояние покоя настолько, насколько это возможно, и пусть все эмоции, мысли и идеи растворятся в нём. Даже если ваша умиротворённость незначительна, если вы спокойны всего на один процент, всё равно будет польза от выполнения этой части упражнения.

**ВОПРОС:** *Надо ли при отсутствии времени для соблюдения рекомендованной продолжительности занятий в один час сорок пять минут каждый раз в конце выполнять расслабление?*

**РИНПОЧЕ:** Да. Но при нехватке времени старайтесь, чтобы все фазы были пропорциональны.

**ВОПРОС:** *Почему упражнения имеют различную длительность? В частности, действительно ли для «Пробуждения нашего потенциала» требуется час сорок пять минут?*

**РИНПОЧЕ:** Одни упражнения продолжительнее других. Когда имеешь дело с чем-то глубоким, подобно этим упражнениям, необходимо затрачивать дополнительное время. «Пробуждение нашего потенциала» является самым существенным упражнением — это очень эффективное средство для понимания своей истинной природы.

## ***ЧЕГО МЫ ДОСТИГЛИ***

Прежде чем двигаться дальше, давайте поговорим о значении предыдущих упражнений и о том, чего мы достигли с их помощью. Все упражнения построены так, что они должны следовать одно за другим. Возможно, вы не сразу поняли их смысл, но при упорных занятиях понимание придёт.

То, с чем мы имеем здесь дело, — это наши жизненные повседневные ситуации. Мы не пытаемся создать что-то принципиально новое или отличное от того, с чем встречаемся в своей жизни. Ведь мы сталкиваемся с теми проблемами, которые создаём сами. И именно поэтому у нас есть ключ к избавлению от них.

Мы начали с упражнений по расслаблению, по работе с ощущениями и с воспитания открытости. За ними последовала медитация с радугой, в которой мы растворяли материальные объекты, делая их менее плотными. Затем мы выполняли упражнение с зеркалом и упражнение обмена. Упражнения «Радуга», «Друг» и «Пробуждение нашего потенциала» показали, что в целом мы умеем выполнять визуализацию, и единственная проблема состоит в том, насколько развита в нас эта способность. В качестве отправной точки при обучении визуализации можно использовать сильную привязанность к другу, любимому человеку и т. п., а затем попытаться сделать образ золотой сферы таким же чётким и ясным. Процесс зависит от степени нашей привязанности к данному человеку или к нашему представлению о нём. Например, когда мы влюбляемся или сильно привязываемся к кому-либо, образы могут возникать очень мощно и самопроизвольно.

Визуализировать может каждый, и результаты здесь зависят от затраченного времени и правильности усилий. Причина неудач с визуализацией состоит, вероятно, в том, что человек пытается действовать слишком энергично и напряжённо. Поэтому, когда мы получаем удовольствие от практики и полностью уверены в её

пользе, визуализация происходит легко и естественно.

Если, пытаясь визуализировать золотую сферу, вы видите только друга или врага, не беспокойтесь. Это означает, что вам стоит поработать над пониманием того, что в каждом человеке имеется зерно сострадания и пробуждённости. Единственное, что мешает такому пониманию, — деление людей на друзей и врагов. Стремление видеть в человеке одно только отрицательное и не видеть положительного, хотя в любом заключена сущность пробуждённого ума. Для того чтобы понять это, нам приходится выполнять практики, связанные с визуализацией.

## 9. ПЕРЕНОС ПОТЕНЦИАЛА В ЖИЗНЬ

Предыдущее упражнение связано с построением в нашем воображении сферы золотого света, имеющей все качества мудрости и сострадания, которые мы пока ещё не научились видеть как присущие нам самим. При изучении анатомии мы используем модели, являющиеся образами наших органов, костей и т. п. То же самое относится и к сфере золотого света внутри нас — она находится там независимо от того, помним ли мы про неё, знаем ли, как её увидеть, или нет. Таким образом, мы начинаем с проецирования образа вовне себя для того, чтобы понять, что существует у нас внутри.

### УПРАЖНЕНИЕ

Затратьте пять минут на «установление ситуации». Примите удобное положение, сидя с прямой спиной. Почувствуйте пространство вокруг себя и осознайте ощущения тела, как оно покоится на земле. Осознайте своё дыхание, как оно входит в ваше тело и выходит из него, выполните при необходимости расслабляющее дыхание, а затем приступайте к основному упражнению.

Цель этого упражнения состоит в том, чтобы научиться проявлять качества мудрости и сострадания в жизни. Так как в предыдущем упражнении мы расположили образ сферы золотого света (или Будды, или другого великого религиозного учителя) в середине находящегося у нас внутри лотоса, нет необходимости заново создавать эту сферу и помещать её снова в сердце. Начинайте просто с размышлений о такой сфере внутри себя. Сосредоточьтесь на ней, помня о том, что ваше тело и сама сфера являются всего лишь прозрачными формами, бесплотными как радуга и ничем не замутнёнными. Если вы будете держать в голове

образ радужного тела, то вам не придётся думать о том, какой формы должна быть сфера, куда сидеть лицом и так далее. В своих упражнениях мы имеем дело не с плотными телами, которые должны обладать жёсткой организацией.

## 1. Чистое видение друга

Золотая сфера света, сосредоточившая в себе все качества доброты и понимания, находится на лотосе в центре тела. При выдохе она как бы выходит из тела вместе с дыханием, но исходная сфера света по-прежнему остаётся в центре лотоса. Позвольте возникнуть плавному потоку, при котором вместе с каждым дыханием рождается новая сфера, но не пытайтесь жёстко регулировать процесс.

Представьте себе своего друга сидящим перед вами. Когда сфера золотого света выходит из вашего тела, позвольте ей раствориться в друге, чтобы они полностью смешались и обладали единой сущностью сострадания и чистой пробуждённости. Мы уже наблюдали, как наличие привязанности позволяет нам лучше узнать и понять нашего друга. Та же близость теперь позволит вам узнать и понять сферу золотого света в её соединении с ним. Постепенно вы придёте к тому, что будете видеть в своём друге основу его ума: изначальную мудростью понимание.

## 2. Чистое видение себя

Теперь вы сами станете бесплотной формой мудрости и сострадания. Думайте про себя: «Я есть воплощение пробуждённости и сострадания» или «Я есть будда». Теперь и вы, и ваш друг пребываете в своих радужных телах и не несёте ни единого следа вашего привычного «я». Когда некая сфера лицезреет сферу (или будда — будду), исчезают такие категории, как «я» или «мой друг».



### 3. Пребывание в состоянии благой гордости

При желании к этой медитации можно добавить следующую ступень: развитие своего врождённого достоинства, или «благой гордости». Это не гордость типа «У меня так много замечательных качеств, я высоко духовный человек», а нечто иное — глубокое уважение, исходящее из понимания того, что все живущие, включая и меня, в сущности, чисты. Это чувство является противоположностью нашей обычной эгоистической гордости, поскольку в результате возникает ощущение близости с другими и желание счастья для всех. Фактически это мощное и эффективное противоядие от той разновидности гордости, которая заставляет нас ощущать себя отделёнными от других людей и думать, что мы лучше их. Видя себя и своего друга пробуждёнными существами, добрыми и сострадательными, вы чувствуете достоинство, сопутствующее этому состоянию, и гордитесь им. Пребывайте в этом состоянии некоторое время.

Если во время этой медитации вы начинаете беспокоиться, остановитесь, сделайте расслабляющие дыхательные упражнения, а затем начните снова. При сильном беспокойстве воздержитесь от проведения длительных сеансов медитации. Лучше провести несколько коротких занятий с перерывами. Сеансы могут длиться по пять минут. Главное — двигаться в соответствии с вашими собственными возможностями.

Выполняйте это упражнение один час пятнадцать минут в день, в течение четырёх недель.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

В этом упражнении мы начинаем осознавать себя и своих друзей чистыми существами, воплощением мудрости и сострадания, представляя эти качества в виде сферы золотого света или в форме

просветлённых существ — будд. Это позволяет понять следующее: когда мы рассматриваем себя и друзей как обычных людей, нам не избежать привязанности и желания, которые в свою очередь порождают зависимость, заблуждения и ненависть. Но если мы оба представляем собой сферы золотого света, какая здесь может быть привязанность? Любовь, исходящая из привязанности, сменяется уважением. В результате мы обретаем способность развить в себе стремление помогать всем людям. Обычно наша проблема взаимоотношений с друзьями приводит к возникновению разнообразных ожиданий или планов. Если мы видим всех существ чистыми по своей сути, то их действия также видятся нам чистыми, и мы можем созерцать их умом, свободным от каких-либо ожиданий, от осуждения и других отрицательных эмоций. Это упражнение необходимо выполнять снова и снова, чтобы ум постепенно обрёл своё истинное состояние.

*ВОПРОС: Не лучше ли сосредотачиваться каждый день на разных людях, и можно ли вместо друга представлять врага?*

**РИНПОЧЕ:** Если вы пытаетесь иметь дело с конкретной проблемой или препятствием, то можно повторно использовать человека, воплощающего это препятствие, пока оно не будет преодолено. Но если цель состоит в осознании истинной природы доброты и распознавании её в каждом человеке, лучше каждый день использовать различных людей.

*ВОПРОС: Почему гордость обычно рассматривается как отрицательное качество, если она побуждает людей стремиться к сохранению высокого уровня жизни и подавать тем самым пример для других?*

**РИНПОЧЕ:** Я думаю, что, если вы очень гордый человек, вначале вам следует поработать с такой гордостью, преобразуя её в позитивную так, как это описано в данном упражнении. В конечном счёте, гордость не является полезным качеством, потому

что в ней слишком много эгоизма. Например, нет ничего плохого в том, что человек гордится своей семьёй, говоря: «У меня такая замечательная семья». Но к чему это может привести в дальнейшем? Привязанность такого рода представлениям может создать проблемы.

*ВОПРОС: До какого-то момента сфера золотого света работала очень хорошо, но мне трудно представлять своё собственное «я» и я своего друга в виде двух сфер, смотрящих друг на друга. У вас есть какие-нибудь рекомендации на этот счёт? Я чувствую, что мне следует визуализировать великого учителя, подобного Будде. Не могли бы вы объяснить это более подробно?*

**РИНПОЧЕ:** Когда мы говорим о Будде, мы обычно думаем об историческом Будде, который родился и жил в Индии, как подавляющее большинство христиан ассоциируют качества Христа с историческим Иисусом. Но, говоря о состоянии пробуждённости, я имею в виду любого, кто обладает этим конкретным свойством, а не только исторического Будду. Поэтому на самом деле не имеет значения, рассматриваете вы качество полного просветления как сферу золотого света, Будду или Христа; им может быть всё, что воплощает это качество, независимо от названия.

*ВОПРОС: А что, если друг, образ которого я использую, в середине сеанса превращается в кого-то ещё? Следует продолжать или попытаться вернуться к изначальному образу?*

**РИНПОЧЕ:** Сначала можно попробовать вернуться, чтобы в некоторой мере сохранить контроль над процессом, однако при достижении определённого уровня в этом нет необходимости.

*ВОПРОС: Как поступить с той частью себя, которая настойчиво говорит мне, что у меня нет сострадания, что я далёк от состояния просветлённости, что всё, что я делаю, подобно какой-то игре?*

РИНПОЧЕ: Я думаю, что, если вы не обладаете состраданием, цель практики состоит в том, чтобы развить его в себе. Если бы оно в вас уже было, не было бы нужды ставить эту проблему на первое место в своих занятиях.

ВОПРОС: *Мир полон жестоких людей. Как можно поверить в то, что все они обладают состраданием и пониманием? Не выдаём ли мы желаемое за действительное?*

РИНПОЧЕ: Думаю, прежде всего, следует развивать правильную мотивацию. Когда мы добьёмся этого благодаря тренировке ума, для нас станет очевидным присутствие чистоты в каждом человеке. Тогда вы найдёте ответ на свой вопрос и сможете разобраться также и со всем остальным.

## 10. РАСШИРЕНИЕ И СЖАТИЕ

Цель следующего упражнения состоит в том, чтобы понять, как твёрдое тело препятствует течению мысли. У всех есть чувство собственной территории, поскольку мы существуем в физическом теле. Мы уже могли заметить, что подавленное состояние ума часто связано с телесной болью, а радость, как правило, сочетается с ощущением во всём теле счастья и лёгкости. Все мы имеем осознанные и неосознанные переживания своего тела. Они могут становиться очень фиксированными, сдерживая позитивные изменения и мешая нам пережить чувство свободы. От этой жёсткости необходимо избавиться. Мы должны освободиться от оков собственных фиксированных идей о теле и уме. Этому способствует упражнение расширения и сжатия.

Зрелость ума обретается в процессе работы с нашими повседневными ситуациями. Это тоже можно рассматривать как терапию: мы освобождаемся из плена ограниченного мышления, расширяя его и постепенно открываясь миру. Таким образом, в своей практике мы проходим одну за другой различные стадии развития.

Эта медитация может вызвать страх, поэтому следует приступать к ней с осторожностью. Если страх всё-таки возникает, прекратите медитацию и выполните одно из упражнений расслабления. Не возобновляйте занятий, пока не почувствуете покой и полную уверенность в своих силах. На один-два дня воздержитесь от выполнения этого упражнения. При возникновении беспокойства, которое можно соотнести с определённой частью тела, расслабьтесь и постарайтесь увидеть её совершенно прозрачной. Затем спросите себя, где находится ваш страх, и кто, собственно, боится. Поразмышляйте об этом.

### УПРАЖНЕНИЕ

## Расширение

Затратьте пять минут на «установление ситуации». Примите удобное положение, сидя с прямой спиной. Почувствуйте пространство вокруг себя и осознайте ощущения тела, как оно покоится на земле. Понаблюдайте своё дыхание, как оно входит в ваше тело и выходит из него, выполните при необходимости расслабляющее дыхание, а затем приступайте к основному упражнению.

Начните с осознания сферы золотого света в центре вашего тела, воплощающей мудрость и сострадание. Так вы избежите страха: являясь сферой золотого цвета, нельзя ничего потерять; неважно, что происходит с телом. Сосредоточьтесь на каждом третьем или четвёртом выдохе. Расширяйте оболочку своего тела при выдохе так, чтобы тело, сохраняя форму, как бы увеличивалось в размерах. Если в теле возникает боль или дискомфорт, сфокусируйтесь на этой точке и сделайте так, чтобы расширение, начиналось из данного места. Думайте о боли, вытекающей из вас с каждым выдохом, в то время как ваша кожа становится всё тоньше. Продолжайте расти, пока не станете размером с дом. Постоянно сохраняйте в уме память о сострадании и чистом сознании. Достигнув указанных размеров, позвольте очертаниям тела раствориться и продолжайте расширение уже некоторой неопределённой формы.

Продолжайте расширяться, видя, как ваш наружный покров и всё содержимое становятся всё менее плотными, пока вы не достигнете размеров горы. На данном этапе тело едва существует — это просто некое неясное туманное очертание. Продолжайте расширяться в небо, пока вообще не останется никакого тела, пока оно полностью не растворится в пространстве.

Если на любом этапе выполнения упражнения возникнет страх, вспомните о таких качествах, как мудрость и сострадание, и о том,

что вам невозможно причинить никакого вреда. В заключение позвольте этому потоку бестелесности освободиться от всех ощущений собственного существования.

Фаза расширения занимает половину времени сеанса.

## Сжатие

Данная фаза противоположна предыдущей. Напомнив себе, что вы являетесь сферой золотого света, сущностью мудрости и сострадания, сосредоточьтесь на вдохе. При каждом третьем или четвёртом вдохе представляйте, как ваше тело сжимается и растворяется в сфере золотого света в центре вас. Не беспокойтесь о том, чтобы сохранить какую-то конкретную форму, просто продолжайте, пока полностью не растворитесь в сфере золотого света так, что от вас ничего не останется, кроме чистой сути ваших лучших качеств. Продолжайте сосредотачиваться на вдохе по мере того, как сфера золотого света становится всё меньше, сжимаясь, в конце концов, до размеров зерна. Затем оно становится бесцветным и прозрачным и исчезает вовсе.

Эта фаза упражнения занимает вторую половину сеанса. В конце позвольте своему уму свободно парить. Ощувив, что появилась связь между вашими чувствами и мыслями и к вам возвращается изначальное ощущение своего тела, в течение нескольких минут просто осознавайте, как дыхание проходит по телу.

Выполняйте упражнение один раз в день в течение часа на протяжении трёх недель.

**ВОПРОС:** *Выполняя упражнение «Расширение и сжатие», я иногда чувствую себя немного неустойчиво. Как поступать с такими чувствами?*

**РИНПОЧЕ:** Этого не должно быть. Чувство хорошей связи с землёй и освобождение от твёрдости тела не являются внутренне

противоречивыми.

**ВОПРОС:** *По мере расширения в стороны и вверх, следует ли ощущать контакт с тем, на чём сидишь?*

**РИНПОЧЕ:** В данном случае нет необходимости концентрировать на этом внимание. Идея заключена в преодолении любого страха, который вы можете испытать, становясь кем-то другим. Однако если вы ощущаете неудобство из-за своего абсолютного ухода, можно сохранить некоторое ощущение подобного контакта. Но иногда необходимо чувствовать, что вы чуть-чуть приподняты над землёй.

**ВОПРОС:** *А если я обнаруживаю, что визуализация расширения даётся мне сложнее, чем визуализация сжатия, что мне трудно оставаться внутри процесса, чувствовать, что происходит на самом деле?*

**РИНПОЧЕ:** Тогда не стоит форсировать ход событий, а выполнить расслабляющие упражнения и попробовать снова.

**ВОПРОС:** *Сохраниет ли сфера золотого света в сердцевине лотоса свои размеры с увеличением размеров тела?*

**РИНПОЧЕ:** Данная сфера не является твёрдым объектом, который подобен латунному шару и помещён в середину тела. Идея скорее состоит в том, что сфера золотого света становится прозрачной и менее вещественной, по мере того как вы тоже становитесь прозрачным и менее вещественным, поэтому размер в данном случае не имеет слишком большого значения.



## **11. ВРАГ**

Эта медитация продолжает процесс обучения тому, как поступать в повседневных ситуациях. Мы пытаемся понять, почему думаем, говорим и делаем много ненужного и даже вредного. В последней части медитации приходит осознание того, что, поскольку любящая доброта и понимание присутствуют во всех существах, то наши размеры не имеют значения. Становится возможным увеличивать и уменьшать размеры тела и менять его форму. Следовательно, мы начинаем понимать, как можно освободиться от этих ограничений.

В упражнении «Друг» мы стремились глубже проникнуть в понимание других посредством обмена с тем, кого любим или кому сильно симпатизируем. Цель настоящего упражнения состоит в противостоянии чувству антипатии. Даже если у вас нет врага, к которому вы испытываете подобное чувство, упражнение можно выполнять, ибо существуют разные категории врагов и разные степени неприязни:

а) неприязнь, основанная на собственной антипатии: её интенсивность колеблется от незначительной, когда кто-то часто досаждают или раздражает вас до крайней степени, при которой появляются гнев и ненависть, способные заставить вас захотеть убить существо, ненавистное нам;

б) неприязнь, вызванная антипатией другого: он видит всё, что вы делаете в негативном свете;

в) неприязнь, обусловленная привязанностью: вы становитесь очень сильно связаны с другим человеком. В этом случае вы в своём уме постоянно обращаетесь к этому человеку и поглощены мыслями о нём. Такая форма привязанности может иметь внешний облик «любви», но на деле порабощает разум и приводит к страданиям.

## УПРАЖНЕНИЕ

Затратьте пять минут на «установление ситуации». Примите удобное положение, сидя с прямой спиной. Почувствуйте пространство вокруг себя и осознайте ощущения тела, как оно покоится на земле. Осознайте своё дыхание, как оно входит в ваше тело и выходит из него, выполните при необходимости расслабляющее дыхание, а затем приступайте к основному упражнению.

В этом упражнении мы сосредоточимся на облике нашего врага и на том ощущении, которое мы от него имеем, а не на его речи или поступках. Начните сеанс с выбора конкретного человека, который связан для вас с одной из описанных выше проблем.

Представьте этого человека сидящим перед вами. В течение большей части вдоха перенесите врага в себя. Примите все его чувства, ощущения, мысли, страхи, внутренние органы и т. д., а в процессе большей части выдоха позвольте всем вашим мыслям, чувствам и т. д. перетечь из вас в вашего врага. Это продолжается до тех пор, пока не произойдёт полный обмен его и ваших качеств и склонностей, при неизменности внешних форм.

После завершения обмена начните размышлять: «Где же злость? Где ненависть, страх, оковы, порабощение? Где же причина неприязни?» Думайте про себя: «Итак, я — это враг, а враг — это я, где же источник моих чувств?»

Завершив размышления, перенесите собственные чувства обратно в свою форму, но при этом сохраняйте понимание другого. Переходите к медитации расслабления — позвольте уму расслабиться и наблюдать всё, что появляется и исчезает.

Это упражнение обращено к самой сути наших проблем. Иногда оно очень болезненно, но надо быть смелым и продолжать его.

Выполняйте упражнение раз в день примерно час двадцать минут, отводя десять минут в конце для расслабления. Самое лучшее — сосредоточиться на небольшой группе людей и не

менять их слишком часто. Медитацию следует продолжать в течение четырёх недель.

**ВОПРОС:** *Если у меня есть проблемы с этим упражнением или оно порождает во мне непереносимое чувство ненависти, в том числе и к себе, стоит ли вернуться к упражнению с зеркалом?*

**РИНПОЧЕ:** Нет. В таком случае в течение нескольких дней или недели необходимо выполнять упражнение «Всеобщее сострадание», помня при этом о сострадании к каждому, включая себя.

**ВОПРОС:** *Хотя я понимаю, что упражнение предназначено для изменения моего собственного ума, а не чьего-либо ещё, я не могу перестать думать, что поскольку сам работаю над собой столь напряжённо, то должны быть какие-то улучшения и в другом человеке. Верно ли это?*

**РИНПОЧЕ:** Основная идея упражнения заключена не в том, чтобы изменить других. Хотя с ними и могут происходить определённые улучшения, наша цель — измениться самим.

**ВОПРОС:** *Вы рекомендуете рассматривать состояние влюблённости как разновидность неприязни. Означает ли это, что мы должны бежать прочь, чувствуя сильную привязанность к кому-то, или можно очистить эту любовь от привязанности так, чтобы она стала полезной?*

**РИНПОЧЕ:** Если вы любите, не впадая в зависимость, или если преодолеваете её, это очень полезно. Однако при возникновении зависимости от объекта любви сама любовь быстро тускнеет, теряет свежесть и пропадает, ибо зависимость ведёт к столь негативным стремлениям, как ожидание, желание обладать и ревность.

**ВОПРОС:** *При выполнении упражнения я испытывал чувство, словно меня захватил тот, кто, как я подозреваю, действительно желает навредить мне. Это было настолько ошеломляюще, что потребовалось несколько дней, прежде чем я снова ощутил себя в безопасности. Следует ли мне продолжать, несмотря ни на что?*

**РИНПОЧЕ:** Если вы выполняете своё упражнение в состоянии совершенной любви и чистоты, то надо приветствовать мысль, что кто-то хочет забрать вашу жизнь, а не относиться к этому негативно. Но если вы начинающий и неспособны к такому пониманию проблемы, стоит попробовать лучше освоиться с переживаниями сострадания и мудрости. Поэтому, если подобное беспокойство снова возникнет, попытайтесь развить осознание истинной природы любящей доброты и понимания, заключённых в вас, а затем повторите упражнение.

**ВОПРОС:** *Иногда упражнение оказывает на меня возбуждающее действие, я очень сильно расстраиваюсь, и меня уносят прочь сильные и болезненные эмоции. Что лучше: продолжать выполнять его и попытаться пройти через переживания или прекратить упражнение и расслабиться?*

**РИНПОЧЕ:** Оба подхода имеют свой смысл. В начале некоторое расслабление может быть полезным, но на последующих этапах следует взглянуть в лицо ситуации, какой бы трудной она ни была, и преодолеть её. В конце необходимо пройти через эти переживания и двигаться дальше.

**ВОПРОС:** *До сих пор, занимаясь, я не испытывал значительных трудностей, но когда приступил к выполнению данного упражнения, оно заставило меня почувствовать себя так, будто я отказываюсь вообще от всего. Как лучше с этим справиться?*

**РИНПОЧЕ:** Значит, упражнение работает! Вся идея заключена в том, чтобы научиться смело смотреть в лицо повседневным ситуациям, преодолевать трудности, связанные с желанием

избежать препятствий. В этом и состоит польза данного упражнения. Поэтому вы должны преодолеть в себе желание бросить занятия.

Упражнение «Возвращение к началам» (см. Приложение) также полезно для осознания того, с чем слишком трудно встретиться лицом к лицу; например, с помощью этого метода можно осознать свою вину и меру ответственности за неё.

## **12-14. ПРИНЯТИЕ НА СЕБЯ ЧУЖИХ СТРАДАНИЙ**

### **ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ**

Следующие три упражнения — «Принятие на себя страданий своих родителей и близких», «Принятие на себя страданий своей страны, своих друзей и животных» и «Принятие на себя страданий своих врагов» — постепенно всё больше расширяют наше желание приносить другим благо. Они усиливают стремление человека посмотреть на собственные негативные эмоции и очиститься от них для высвобождения своей способности сострадать всем живым существам. Когда сострадание пробуждено, мы должны использовать его, приняв на себя страдания других. Это невозможно сделать, находясь в обычной человеческой форме. Нам необходимо совершенно чистое радужное тело нашей истинной природы, наделённое всеми качествами совершенной пробуждённости и всеобщего сострадания. Развитая в предыдущих упражнениях уверенность в том, что «я воплощаю собой это пробуждённый потенциал», крайне необходима для последующих медитаций. При правильном понимании следует практиковаться в визуализации человека как «сферы золотого света» с глубоким внутренним убеждением и уверенностью, что эта форма действительно является совершенной пробуждёностью и всеобщим состраданием. Хорошо, если вы уже визуализировали себя как будду, или как другого великого религиозного учителя. Тем или иным методом должна быть создана полная уверенность в вашей чистой истинной природе. Если такой уверенности в вас ещё нет, пропустите этот раздел и перейдите к разделу **15**, озаглавленному «Радужная сфера».

## 12. ПРИНЯТИЕ НА СЕБЯ СТРАДАНИЙ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ И БЛИЗКИХ

До сих пор мы учились обмениваться с другими и видеть себя и их в форме радуги. Мы уже наблюдали, как ум становится чистой мудростью и состраданием. Все чувства, страхи и переживания тела, речи и ума обрели качества пробуждённого понимания и любящей доброты. Однажды поняв это, мы должны в дальнейшем работать для блага всех живых существ. Поэтому следует научиться принимать на себя их страдания. Начнём с тех, кто наиболее близок нам.

### УПРАЖНЕНИЕ

Затратьте пять минут на «установление ситуации». Примите удобное положение, сидя с прямой спиной. Почувствуйте пространство вокруг себя и осознайте ощущения тела, как оно покоится на земле. Осознайте своё дыхание, как оно входит в ваше тело и выходит из него, выполните при необходимости расслабляющее дыхание, а затем приступайте к основному упражнению.

Напоминайте себе: «Моя истинная природа есть совершенное осознание и всеобщее сострадание, белый свет которого находится в моём сердце». Визуализируйте перед собой мать, отца и близких родственников, живых и умерших. Думайте о каждом из них по очереди и созерцайте в уме их страдание. Например, ваша мать может страдать (или страдала) от сильной привязанности, отец — находиться в плену честолюбия, а у брата может быть какой-нибудь физический недостаток. Наполните свой ум всеми разнообразными формами страдания, мучающими ваших близких. Затем выберите какого-нибудь одного человека и сосредоточьтесь на нём. Вдохните, принимая при этом в себя все его страдания: физические, ментальные, эмоциональные или любые другие.

Страдание выходит из него и устремляется к вам в виде плотного потока чёрной вязкой жидкости, тяжёлой, почти твёрдой и нездоровой на вид. С каждым новым вдохом она втекает в ваше «сердце мудрости и сострадания», где белый свет сострадания сжигает её. В результате ваше чувство сострадания и осознание своей истинной природы усиливается. Одновременно с этим вы с каждым выдохом выдыхаете всё добро, силу и счастье из своего сердца в избранного вами человека. Чистые качества принимают форму кристально-ясного белого света, освобождающего его от страданий и их причин. Таким образом, весь процесс протекает в двух направлениях. Вы принимаете страдания в форме чёрной жидкости и превращаете её в чистый белый свет.

Продолжая удерживать визуализацию этих людей, позвольте, чтобы их конкретные страдания свежим потоком вливались в ваш ум.

По мере выполнения упражнения поток чёрной жидкости становится тоньше и светлее, а страдание медленно удаляется. В конце, приблизительно через полчаса, вы и вдыхаете, и выдыхаете белый свет чистоты. Нет нужды думать, что этот процесс происходит с каждым вдохом, вполне достаточно каждого третьего или четвёртого. Теперь ваш родственник освобождён от страданий и обрёл качества совершенной мудрости и сострадания, так же как и вы.

Ненужно беспокоиться, что наступит переутомление или вы заболите. Делая это упражнение, вы визуализируете себя как некую световую форму и, следовательно, не можете причинить себе никакого вреда.

Выполняйте эту медитацию один раз в день в течение часа пятнадцати минут на протяжении двух недель (или больше, если вы хотите помочь многим), сосредотачиваясь на каждом из членов вашей семьи в течение двух-трёх дней.



### **13. ПРИНЯТИЕ НА СЕБЯ СТРАДАНИЙ ЖИТЕЛЕЙ СВОЕЙ СТРАНЫ, СВОИХ ДРУЗЕЙ И ЖИВОТНЫХ**

Работа с чувствами по мере выполнения предыдущих упражнений помогает освободиться от крайностей отрицательных и положительных эмоций. В первую очередь, нам приходится преодолевать негативные эмоции и позволять возникать позитивным. Данный процесс происходит постепенно и разбит на несколько этапов.

Мы развиваем своё умение и всё глубже познаём себя, так что впоследствии научаемся использовать эти вновь приобретённые качества. Обнаружив в себе качества пробуждённой мудрости и сострадания, мы можем начать помогать всем живущим и принять в себя все их страдания, поскольку они такие же существа, как и мы сами.

Чистая форма, которую мы обретаем в результате упражнений, не подвержена заболеваниям. Поэтому мы безбоязненно впитываем в себя все отрицательные качества других существ, и их энергия, так же как и наша, преобразуется в сострадание и любящую доброту. Этот процесс преобразования энергии продолжается до тех пор, пока наше сострадание не станет безграничным.

#### **УПРАЖНЕНИЕ**

Центром данной медитации будет страна, в которой мы живём, а также наши друзья и животные. Следует помнить, что мы имеем дело не только с тем страданием, которое очевидно для нас. Все существа испытывают разные формы страдания: физические, душевные, эмоциональные. Мы должны научиться принимать в себя все эти разнообразные формы страданий. Так, принимая страдание, вызванное привязанностью, то есть желанием, мы устраняем те факторы, которые лишают живых существ свободы.

Выберите то, что должно стать центром вашей медитации: некоторую общность людей, которую вы ассоциируете со своей страной, отдельного друга или животное (или группу животных). Визуализируйте их перед собой.

Вдыхая, принимайте в себя все формы их страданий, представляя себе эти страдания в том же виде, что и в предыдущем упражнении. Выдыхая, посылайте им белый свет сострадания, не только снимающий непосредственное страдание, но также дарующий всё то, что для них наиболее желанно.

С каждым выдохом представляйте себе столько разнообразных благ, избавляющих от страданий, сколько вы можете себе вообразить, так, что все их желания удовлетворяются. Почувствуйте, что те, кого вы выбрали, будь то отдельный человек или члены группы, освобождаются от всякой привязанности, в достаточной мере получая всё желаемое. Белый свет вашего сострадания проявляется как всё, чего желают живые существа в физическом, ментальном или эмоциональном смыслах. Если вы знаете конкретные нужды или привязанности людей, выдыхайте объекты их желания в очень красивой форме. Например, если кто-то хочет дом, вообразите самый прекрасный дом, может быть сделанный из драгоценных камней и бриллиантов, и выдохните его.

Завершив упражнения и полностью удовлетворив желания всех живущих и таким путём освободив их от привязанности, вы увидите их чистыми существами.

В течение всего дня помните «Моя истинная природа есть совершенно чистая мудрость и сострадание». Позвольте этому представлению управлять всеми действиями тела, речи и ума. Поддерживайте весь день желание помогать другим и созерцайте белый свет, излучаемый вовне. И одновременно принимайте от них страдания. Как чистое существо, имеющее форму света, вы можете делать это безопасно и эффективно. Таким образом, в вас разовьётся склонность производить такой обмен постоянно.

Иногда вы можете почувствовать, что не соответствуете задаче

принятия в себя всего страдания, и что в вас нет той чистой любви и сострадания, которые вы могли бы отдать. В такие моменты важно помнить, что, в конечном счёте, чистота нашей цели — самое мощное средство развития. Может показаться, что существует противоречие между идеальным, безграничным состраданием, которое вы воображаете при выполнении упражнения, и теми мыслями, словами и поступками, которые характерны для вас на самом деле. Однако фактически никакого противоречия нет, поскольку сущность любящей доброты и понимания всегда остаётся чистой, что бы мы ни делали.

Выполняйте эту медитацию один раз в день час пятнадцать минут, затрачивая два-три дня на каждый новый объект медитации. Продолжайте в течение двух недель.

## 14. ПРИНЯТИЕ НА СЕБЯ СТРАДАНИЙ СВОИХ ВРАГОВ

Здесь мы будем иметь дело с врагами трёх уровней:

а) национальные враги — обобщённые негативные силы или источники страдания, включающие в себя представителей враждебной нации во время войны с вашей страной. Сюда входят также неодушевлённые силы, такие как болезнь, засуха и т. д. Здесь ваши эмоции затронуты на не очень глубоком уровне;

б) личные враги: те, кто не нравится по личным причинам, но не слишком близок; здесь наблюдается несколько большая глубина чувств, чем в первой группе, но всё же вы не испытываете слишком сильной боли;

в) враги из числа тех людей, с которыми у вас имеются близкие отношения; друзья или родственники, которых вы глубоко ненавидите или которые испытывают сильную ненависть к вам. Если таких врагов нет, то думайте о каком-нибудь животном, к которому вы испытываете сильное отвращение, когда оно находится рядом.

Во всех случаях мы будем иметь дело с такими отрицательными эмоциями, как желание, ревность и ненависть. Как и прежде, они выходят в виде тяжёлой, чёрной смолообразной жидкости.

### УПРАЖНЕНИЕ

#### 1. Очищение

Прежде чем пытаться избавиться от страданий своих врагов, необходимо разобраться с теми ядами, которыми отравлена наша собственная душа. Во-первых, визуализируйте перед собой сферу золотого света. Сосредоточившись на отрицательных чувствах, возникающих в отношении конкретного врага, позвольте этим

чувствам принять форму плотной смолообразной жидкости чёрного цвета, как это было описано выше. Сохраняя такую визуализацию, откройтесь чистоте золотой сферы перед собой и позвольте лучам золотого света войти в ваше тело на вдохе. На выдохе негативные эмоции покинут тело в форме чёрной, смолообразной жидкости.

Выходя из вашего тела, она растворяется без следа, уходя в землю примерно в метре перед вами. Постепенно вы наполняетесь золотым светом сферы, а смолообразная жидкость и представляемые ею эмоции становятся всё менее плотными и твёрдыми. В вас возникает чувство, что вы столь же чисты, как и светоносная сфера мудрости и сострадания, и готовы принять душевные страдания своего врага.

## 2. Облако страданий

Вы представляете себе все отрицательные импульсы, исходящие от врагов вашего народа, а также от знакомых, друзей и родственников, и впитываете их в себя в форме чёрной смолообразной жидкости. Так как ваше тело, речь и ум представляют собой чистое сострадание и понимание, отрицательные силы сгорают в вас и преобразуются в чистый белый свет сострадания. С продолжением медитации желание принести пользу и помочь всем существам возрастает. Вы больше не пытаетесь бежать, когда друзья и окружающие люди отравляют вас своими словами и эмоциями, а принимаете их в себя и затем возвращаете в форме сострадания и любящей доброты.

## 3. Принятие на себя страданий конкретного врага

Думайте о том человеке, с которым вам труднее всего установить отношения и к которому вы испытываете сильную эмоцию ненависти, ревности или чего-то ещё в этом роде. Сосредоточьтесь на нём, или на животном, вид которого для вас

непереносим, и определите, в чём состоит главное страдание этого существа. Когда вы поймёте это, пусть оно предстанет вам в виде чёрной смолообразной жидкости. Вдыхайте их страдания в себя. Проникая в вас, они сжигаются огнём сострадания и возвращаются в виде чистого белого света любящей доброты. Она может быть также окрашена в любой цвет, какой вы пожелаете, но лучшим здесь является белый цвет. Как и в предыдущих упражнениях, страдание становится всё тоньше и всё менее вещественным. В конце концов, вдыхаемый свет становится таким же, как и выдыхаемый. Чёрная жидкость растворяется, и остаётся только поток чистого ясного света. Наконец, вы оба превращаетесь в свет мудрости и сострадания и, таким образом, можете понимать и уважать друг друга.

После этого позвольте уму отдохнуть в созерцании чистого и пустого внутреннего пространства так долго, как это необходимо.

Выполняйте медитацию один раз в день. Продолжительность занятия должна быть один час тридцать минут в течение четырёх недель.

*ВОПРОС: Правильно ли затрачивать больше времени на это упражнение, если человек считает его полезным?*

**РИНПОЧЕ:** Да. Однако пропорции времени в упражнении должны сохраняться.

*ВОПРОС: Для меня это совершенно новое упражнение, и я обнаружил, что идея принятия в себя страданий других людей меня пугает. Могу ли я заболеть в результате выполнения этого упражнения?*

**РИНПОЧЕ:** Вы должны помнить об изначальной чистоте вашей собственной природы. Вы не можете заболеть, принимая в себя страдания других людей. Негативные эмоции, погружаясь в вас, встречают белый свет в центре вашего тела и там сгорают и очищаются. Это подобно сжиганию мусора, и в этом участвует

процесс очищения. Если мы будем помнить об огромной пользе этого упражнения, то сможем создать в себе правильную мотивацию. Работая с умом, не следует слишком крепко держаться за образы, а также позволять им убежать от нас. Все наши визуализации полностью управляемы, и если мы выполняем их правильно, вреда не будет.

*ВОПРОС: В описании упражнения много раз упоминается о развитии сострадания, но не требуется ли мудрость для его выполнения? Можем ли мы просто положиться на сострадание и ожидать, что мудрость придёт автоматически?*

**РИНПОЧЕ:** Если вы намерены развить истинно чистое сострадание, вам действительно необходимо соединить в себе сострадание и мудрость. В значительной степени всё зависит от того, как вы понимаете смысл сострадания. Если, видя, как кто-то плачет, вы тоже начинаете плакать, это никому не поможет. В таком подходе нет мудрости. Но если вы понимаете, как помочь этому человеку преодолеть его страдание и у вас есть для этого метод, то результат будет положительным. Вы можете плакать вместе, но выход из положения зависит от того человека, который обладает мудростью и способен помочь вам освободиться от ваших страданий. Поэтому можно сказать, что вам требуется не только сострадание, но и мудрость.

Что касается того, чтобы положиться на сострадание, мы используем свой здравый смысл и делаем всё возможное, чтобы помогать другим, если можем. Один из путей мудрости состоит в том, чтобы видеть вещи более текучими и не придавать им слишком большого значения.

*ВОПРОС: Что означает термин «сердце мудрости и сострадания»?*

**РИНПОЧЕ:** В вашем сердце мудрость и сострадание находятся и как некая возможность, и фактически. На этом этапе практики вы

«создаёте» его, но, по существу, оно всегда присутствует в вас, и в этом вы должны быть полностью уверены.



## 15. РАДУЖНАЯ СФЕРА

Эти упражнения со светом разных цветов делаются для того, чтобы справиться с отрицательными эмоциями, возникающими в повседневной жизни. Многие испытывают трудности, ибо подвергаются воздействию энергии отрицательных эмоций. Поэтому, если мы можем распознать и получше рассмотреть такие эмоции, то это поможет нам понять и преодолеть их.

В отношении данных упражнений ключевым словом является «понимание». Так, находясь под влиянием ревности, следует понимать, насколько она вредна и для нас, и для других: она ограничивает свободу и не приносит никому ничего хорошего. Такое понимание поможет нам отказаться от неё. Признание ошибочности поступков и их отрицательного влияния на других побуждает к искоренению причин отрицательных эмоций.

Кто-то может сказать: «Мне нет необходимости выполнять такие упражнения, поскольку у меня нет этих чувств». Но это — самообман, возникающий из неспособности точно увидеть, что мы есть на самом деле. Во всех нас присутствуют гордость, гнев, желание и ревность. И первый шаг упражнений заключается в том, чтобы распознать негативную эмоцию и начать борьбу с ней.

В данных упражнениях мы используем визуализацию разноцветного света. Мы должны видеть его как нечто прозрачное, лишённое твёрдости и способное приносить исцеление. Каждый цвет обладает сущностью энергии всех других цветов и способен уменьшать физическую боль, исцелять болезни и устранять негативные эмоции. Например, когда у нас болят глаза или голова, можно вообразить свет, проникающий в эту боль и действующий подобно лекарству.

Важно иметь доверие к этому свету и понимать, что он является сущностью лекарства и действительно способен лечить. Благодаря практике станет легко обращаться к различным оттенкам света, и они начнут помогать нам обретать покой и отдых. Свет различных

цветов можно рассматривать как проявление целебной способности своего ума. Использование визуализации для борьбы с раком представляет лишь одну из иллюстраций этого потенциала. Не существует панацеи от всех болезней; недомогания являются неотъемлемой частью нашей жизни и зависят от многих вещей. Однако цветочные медитации, даже если они не лечат всех болезней, помогут смотреть на них более легко. При наличии веры и большой внутренней силы лечебный эффект таких визуализаций бывает весьма велик, а без таких качеств результаты, как правило, значительно слабее. Однако в выполнении любого из этих упражнений нет никакого вреда.

Обычно свет видится входящим в тело с вдохом, а с выдохом все отрицательные эмоции и боль покидают вас. Работа света всегда происходит в теле, речи и уме, так как в них сосредоточены все трудности, и он должен проникать всюду, где он необходим. Однако в первую очередь свет должен проникать в ум, являющийся источником действия и речи.

При выполнении упражнения следует помнить, что никакая отрицательная эмоция не отделена полностью от других. Например, существуют гордая ревность, глупая злобная гордость и т. д. Каждый цвет может подобным же образом иметь положительные качества всех других цветов, даже если в данный момент мы сосредотачиваемся только на одном из них.

Когда мы завершим первый цикл упражнений, то позже можем вернуться к ним, чтобы выбрать то, что на данный момент наиболее полезно для нас. Так, будучи не в состоянии управлять своими эмоциями из-за ревности, можно использовать упражнение с зелёным светом.

## УПРАЖНЕНИЕ

Затратьте пять минут на «установление ситуации». Примите удобное положение, сидя с прямой спиной. Почувствуйте

пространство вокруг себя и осознайте ощущения тела, как оно покоится на земле. Осознайте своё дыхание, как оно входит в ваше тело и выходит из него, выполните при необходимости расслабляющее дыхание, а затем приступайте к основному упражнению. Во-первых, мы видим загрязнение, такое, как ревность или гордость, над которым придётся работать, и понимаем его вредные и разрушительные последствия.

Затем воображаем перед собой либо ясное голубое дневное небо, либо ночное звёздное, кому, что больше нравится.

Издалека появляется сфера разноцветного света из шести цветов: белого, зелёного, жёлтого, небесно-голубого, красного и насыщенного голубого. Сфера сверкает подобно драгоценному камню. Цвета в ней блестящие и прозрачные, они подобны радуге и постоянно перемещаются и кружатся в пределах сферы. Затем они превращаются в один преобладающий цвет. Почувствуйте уверенность в том, что каждый из этих цветов действительно может избавлять от боли и отрицательных эмоций.

В процессе упражнения свет входит в тело при вдохе и помогает справиться с отрицательными эмоциями, которые покидают тело в виде окрашенного в нездоровый цвет дыма и растворяются на расстоянии одного фута (33 см) от тела. Почувствуйте, что этот тёмный дым выходит из вас при выдохе.

В этой медитации нет ничего странного. Она подобна уходу за садом: мы удаляем сорняки, заботясь о тех растениях, которые хотим вырастить.

Здесь мы используем своё воображение и помним, что каждый из этих целебных цветов обладает сущностью всех остальных. Если в конце упражнения мы в состоянии сами почувствовать улучшение, то можно позволить свету излучаться на конкретного человека. Например, видя, что кто-то чувствует сильную гордость, и, желая помочь ему, мы можем представить себе, что излучаем свет именно ему. После этого излучайте свет на благо каждого.

Занятия помогают нам бороться с собственными

отрицательными эмоциями, но полезно помнить, что, даже делая лишь это, мы будем помогать другим. Если мы испытываем ревность или гнев, наше состояние будет губительным и для остальных, поскольку мы действуем под влиянием ревности и злобы. Поэтому понимание и очищение наших собственных эмоций невольно приносит пользу каждому. При возникновении напряжения выполните дыхательные упражнения, упражнение открытости и упражнения с чувствами, а потом вернитесь к прерванной практике.

Выполняйте каждое из упражнений по часу в день в течение недели.

### 1. Визуализация белого света, преодолевающего гордость

Взгляните на гордость, что живёт в вашей душе. В данном случае гордость понимается как высокомерие, надменность и чувство превосходства над остальными людьми. Наблюдайте её проявления и то воздействие, физическое и эмоциональное, которое она оказывает на вашу повседневную жизнь.

Визуализируйте в пространстве перед собой в небе сферу, раскрашенную во все цвета радуги. Они кружатся в сфере, а затем превращаются в яркий свет, подобный сиянию сверкающего бриллианта, — белый, искристый и чистый. Вдыхая, вообразите, как он входит в вас, преобразуя отрицательную эмоцию гордости.

Входя в ваше тело, белый свет даёт возможность определить, понять, принять и позволить уйти гордости, которая преобразуется в тонкий белый дым, полностью растворяющийся в одном фута (33 см) от вас. Свет расплавляет и вымывает наружу из тела, речи и ума все вредные последствия гордости. Почувствуйте, как плотный чёрный дым выходит из вас в процессе выдоха. Если вы испытываете боль или недомогание, позвольте алмазоподобному свету проникнуть в данную область, и вы почувствуете облегчение.

В конце сеанса, когда вы способны уже ощутить отсутствие

гордости, позвольте свету сначала направиться к тем, кого вы знаете, а затем и ко всем остальным. Потом визуализируйте белый свет, как он возвращается в сферу. Она снова обретает оттенки шести цветов и уходит от вас прочь, в пространство, пока полностью не исчезнет. Дайте уму отдохнуть в открытом пространстве так долго, как это необходимо.

## 2. Визуализация зелёного света, преодолевающего ревность

Взгляните на ревность, присутствующую в вашем уме. Наблюдайте её проявления и воздействие, физическое и эмоциональное, в своей повседневной жизни.

Визуализируйте в пространстве перед собой сферу, раскрашенную во все цвета радуги. Все цвета сливаются в насыщенный оттенок изумрудно-зелёного цвета. Вдыхая, представьте, как этот зелёный свет вливается в вас, преобразуя ревность, позволяя определить, понять, принять и разрешая ей уйти в виде тёмно-зелёного дыма, который полностью растворяется в футе (33 см) от вашего тела. Если вы испытываете какую-либо боль или недомогание, дайте втекающему в вас зелёному свету попасть туда и почувствуйте, как он помогает вам.

В конце сеанса, когда вы в состоянии ощутить, что ревность покинула вас, позвольте свету сначала направиться к тем, кого вы знаете, а затем ко всем остальным. Потом визуализируйте зелёный свет, возвращающийся к сфере. Она снова обретает шесть цветов и уходит от вас прочь, в пространство, пока полностью не исчезнет. Дайте уму отдохнуть в открытом пространстве так долго, как это необходимо.

## 3. Визуализация жёлтого света, преодолевающего желание и разочарование

Взгляните на чувства, желания и разочарования,

присутствующие в вашей жизни. Отмечайте любые ощущения в теле, связанные с этими эмоциями.

Визуализируйте в пространстве перед собой сферу, раскрашенную во все цвета радуги. Все клубящиеся цвета сливаются в насыщенный яркий золотисто-жёлтый цвет. С вдохом он вливается в вас, преобразуя все неосуществлённые желания, неудовлетворённость, недовольство и разочарования, которые вы испытываете в своём теле, речи и уме. Входя в вас, он позволяет понять, определить, принять и дать выход этим негативным чувствам, преобразующимся в тёмно-жёлтый дым, который полностью растворяется в пространстве в футах (33 см) от вас. Если вы испытываете какую-либо боль или недомогание, дайте возможность жёлтому свету проникнуть в эту область и почувствуйте, как он помогает вам.

В конце сеанса, когда вы в состоянии ощутить, что желания и разочарования покинули вас, позвольте свету сначала направиться к тем, кого вы знаете, а затем ко всем остальным. Потом визуализируйте жёлтый свет, возвращающийся к сфере. Она снова обретает шесть цветов и уходит от вас прочь, в пространство, пока полностью не исчезнет. Дайте уму отдохнуть в открытом пространстве так долго, как это необходимо.

**4. Визуализация небесно-голубого света, преодолевающего тупость ума**

Загляните в свой ум и определите, где в нём присутствуют самодовольство, тупость и глупость. Наблюдайте за их проявлениями в повседневной жизни. Как и прежде, представьте, будто перед вами в широком открытом пространстве появляется сфера.

Все её цвета сливаются в ясный небесно-голубой свет. Вдыхая, представьте себе, как этот свет, вливающийся в вас из сферы, преобразует всю тупость и глупость вашего тела, речи и ума.

Благодаря действию этого света вы можете определить, понять, принять и дать выход всем чувствам, связанным с глупостью, которые затем превращаются в тёмно-голубой дым, растворяющийся в пространстве в футах (33 см) от вас. Если вы испытываете какую-либо боль или недомогание, дайте свету проникнуть в эти области и почувствуйте, как он помогает вам.

В конце сеанса, когда вы в состоянии ощутить, что глупость и тупость покинули вас, позвольте свету сначала направиться к тем, кого вы знаете, а затем ко всем остальным. Потом визуализируйте голубой свет, возвращающийся обратно в сферу. Она снова обретает оттенки шести цветов и удаляется в пространство, пока полностью не исчезнет. Дайте уму отдохнуть в открытом пространстве так долго, как это необходимо.

## 5. Визуализация рубиново-красного света, преодолевающего вожделение

Загляните в свой ум и посмотрите не только на неудовлетворённое страстное желание, но и на чувства ущербности, одиночества, низости и неспособности делиться с другими. Понаблюдайте за их проявлениями в вашей повседневной жизни.

Визуализируйте в пространстве перед собой сферу, раскрашенную во все цвета радуги. Эти цвета сливаются в радостный рубиново-красный цвет, создающий ощущение богатства и дружеского отношения. Представьте себе, как он вливается в вас с вдохом, связывая и преобразуя все вышперечисленные чувства, и позволяет вам определить, понять, принять их и дать им выход в форме тёмно-красного дыма, который растворяется в пространстве в футах (33 см) от вашего тела. Одновременно с этим свет расплавляет и растворяет все вредные последствия неудовлетворённых желаний, низости и прочих чувств в вашем теле, речи и уме. К примеру, наблюдайте за тем, как неудовлетворённое желание раздражает других и выводит вас из

равновесия, а затем визуализируйте красный свет, излечивающий эту неудовлетворённую страсть. Если у вас возникает какая-либо боль или недомогание, дайте возможность радостному красному свету проникнуть в эту область и почувствуйте, как он помогает вам.

В конце сеанса, после очищения чувств, позвольте свету вначале излиться на тех, кого вы знаете, а затем и на всех остальных. Затем визуализируйте красный свет, возвращающийся обратно в сферу. Она снова расцветивается всеми цветами радуги и уходит прочь от вас в пространство, до полного исчезновения. Дайте уму отдохнуть в открытом пространстве столько, сколько необходимо.

## 6. Визуализация тёмно-голубого цвета, преодолевающего злобу

Взгляните на чувства злобы и ярости, присутствующие в вашем уме. Понаблюдайте их пагубные последствия в повседневной жизни, как физические, так и эмоциональные.

Как и раньше, визуализируйте в пространстве перед собой сферу, расцветившую всеми цветами радуги, которые сливаются в тёмно-голубой цвет, искрящийся, подобно драгоценным камням. По мере того как вы вдыхаете, вообразите, будто этот свет вливается в вас, преобразуя всю злобу и ярость, накопленные в вашем теле, речи и уме. Он позволяет определить, понять, принять и дать выход упомянутым чувствам, которые затем превращаются в грязно-синий дым, растворяющийся в пространстве в футах (33 см) от вашего тела. Позвольте этому тёмно-голубому искрящемуся свету проникнуть во все области, где в вас присутствуют боль и недомогание, и почувствуйте, как он помогает вам.

В конце сеанса, когда вся злоба и ярость покинули ваше тело, пусть свет проникнет сначала к тем, кого вы знаете, а затем и ко всем другим людям. Далее представьте, как он возвращается к сфере, которая снова приобретает свою прежнюю радужную окраску и удаляется прочь от вас в пространство, до своего



исчезновения. После этого дайте вашему уму успокоиться в открытом пространстве. Пусть это займёт столько времени, сколько ему для этого необходимо.

**ВОПРОС:** *Иногда у меня возникает ощущение, что я в своих занятиях стою на месте: всё время возвращаются одни и те же образы или события, даже когда я выполняю разные медитации и визуализации. Что вы порекомендуете в связи с этим?*

**РИНПОЧЕ:** Я думаю, хорошо немного успокоить ум.

**ВОПРОС:** *Но я чувствую, что становлюсь очень злым, когда не добиваюсь прогресса, и у меня появляется абсолютно негативное отношение к упражнению.*

**РИНПОЧЕ:** Если вы чувствуете злость и думаете, что прогресса нет, я считаю, что он есть, поскольку раньше вы не осознавали своего чувства. Понимание, что это злоба, тоже является прогрессом. Это подобно вытиранию стола. Если он не вытирался в течение многих лет, вы видите один толстый слой пыли. Вытирая стол раз в месяц, можно увидеть новую пыль; а раз в день — каждую её частичку.

## **16. ВСЕОБЩЕЕ СОСТРАДАНИЕ**

Выполняйте это упражнение по полчаса в день на протяжении четырёх недель. В течение дня, в период между медитациями как можно больше размышляйте над темами Четырёх Безмерных Медитаций. Постарайтесь хорошенько их понять.

Все эти медитационные упражнения являются частью медленного процесса изменения ума. Они необходимы для того, чтобы подготовиться к развитию в себе позитивных качеств. Всё дурное в нас не может просто исчезнуть. Мы постепенно готовим почву, и тогда изменения со временем появятся.

Мы должны понять необходимость этих упражнений, и полностью задействовать свои тело, речь и ум. Чтобы добиться зрелости ума, необходимо искоренить в себе негативные качества. Если мы полностью и тщательно проделаем все эти упражнения, нам больше не понадобится никакая терапия.

### **УПРАЖНЕНИЕ**

Затратьте пять минут на «установление ситуации». Примите удобное положение, сидя с прямой спиной. Почувствуйте пространство вокруг себя и осознайте ощущения тела, как оно покоится на земле. Осознайте своё дыхание, как оно входит в ваше тело и выходит из него, выполните при необходимости расслабляющее дыхание, а затем приступайте к основному упражнению.

Это упражнение соединяет дыхание с Четырьмя Безмерными Медитациями, приведёнными ниже, и позволяет нам породить всеобъемлющую любящую доброту. В первой половине сеанса вообразите всё страдание, несчастье и беспокойство, присутствующие во всех существах (т. е. те чувства, которые мы обычно «впитываем» в себя при вдохе). Во второй половине,

совпадающей с выдохом, думайте: «Пусть все существа всегда обладают счастьем и имеют причины для него. Пусть все они будут свободны от страдания и его причин. Пусть каждый человек никогда не будет отделён от истинного счастья, лежащего за пределами страдания. Пусть он всегда действует с пониманием великой нераздельности, свободной от привязанности к близким людям и от антипатии к другим».

Останавливайтесь в течение каждой четверти второй части сеанса последовательно на каждой из четырёх строк этой молитвы.

## **17. ВСЕЛЕННАЯ, ПРЕОБРАЗОВАННАЯ СОСТРАДАНИЕМ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ**

Данное упражнение связано с телом, речью и умом. С тем, как мы переживаем их обычным образом и как они могут переживаться нами, будучи преобразованы всеобщим состраданием. Все наши переживания с момента рождения и до самой смерти происходят в теле, речи и уме.

В тибетской традиции свойства телесности отождествляются, прежде всего, с головой, а точнее, с точкой, находящейся в центре лба. Такое представление особенно полезно для жителей Запада, не склонных воспринимать голову как часть тела.

Силы речи отождествляются с точкой в основании горла, а силы ума — с точкой, находящейся в центре тела на уровне сердца.

В каждом случае мы используем свет определённой окраски для связи с целительной энергией всеобщего сострадания.

На протяжении жизни многие переживают целительное воздействие, достигается ли оно с помощью антибиотиков, целителя, друга, внутренних переживаний или какого-нибудь из факторов окружающего мира. Все такие влияния можно рассматривать как проявление всеобщего сострадания, которое мы можем призвать для исцеления тела, речи и ума.

Белый свет всеобщего сострадания исцеляет тело и устанавливает связь со всем материальным.

Красный свет работает над исцелением речи. Её центр в основании горла связан с такими чувствами, как любовь, радость и созидание. Все желания и чувства неудовлетворённости в прошлом, настоящем и будущем могут очень мощно переживаться в этом центре и исцеляться через него. В особенности это имеет отношение к чувству неудовлетворённости, порождённому такими эмоциональными потребностями, как любовь, радость, созидательное выражение. Это связано с самой идеей речи — тем,

что мы способны говорить о своих чувствах и отдавать себя свободно, и открыто.

Голубой свет всеобщего сострадания исцеляет ум и действует как противоядие от страха, озабоченности и растерянности.

Далее следуют указания по использованию данных Трёх Светов для исцеления тела, речи и ума. Однако не следует воспринимать их слишком буквально. Если мы не в состоянии соотносить это с собственными ощущениями, то просто остаёмся со своими переживаниями, сохраняя в памяти ключевую идею целительной энергии всеобщего сострадания. Следует помнить, что оно всегда доступно, если вы способны ему открыться.

Более серьёзная задача упражнения состоит в подготовке человека к пониманию чистоты и совершенства, изначально присущих Вселенной во всех её проявлениях. Эти качества мы постигаем, когда сострадание очищает наше восприятие, и мы освобождаемся от искажений, порождаемых нашим эгоизмом.

## УПРАЖНЕНИЕ

**Подготовка:** зародите в себе чувство сострадания. Начинайте каждый сеанс с короткого размышления о Четырёх Безмерных Медитациях: «Пусть все существа всегда обладают счастьем и имеют причины для него. Пусть все они будут свободны от страдания и его причин. Пусть каждый человек никогда не будет отделён от истинного счастья, которое не несёт в себе никаких страданий. Пусть они всегда действуют с пониманием великой нераздельности, свободной от привязанности к близким людям и от антипатии к другим».

Если эта традиционная формулировка вызывает у вас какие-то проблемы, просто наполните себя чувством сострадания, желанием, чтобы больше никто не страдал.

# ИСЦЕЛЕНИЕ И ПРЕОБРАЗОВАНИЕ СВЕТОМ СОСТРАДАНИЯ

## Установление ситуации

Примите удобную позу, сидя с прямой спиной, но без напряжения. Если вы не можете расслабиться сидя, займите положение лёжа, но так может оказаться трудно ощутить, что три описанных центра расположены один над другим.

Начните с расслабления, ощущения того, как дыхание входит и выходит из тела. Почувствуйте, что с каждым выдохом вы в состоянии отпустить от себя раздражение, возбуждение, чувство незыблемости всего сущего или дискомфорт. Каждый выдох — это выход, расчистка пространства для работы, которую вы собираетесь выполнять. Позвольте уму свободно перемещаться по телу, отмечая все свои ощущения. Просто осознавайте всё, будь то напряжение, боль или дискомфорт. Сохраняйте внимание подвижным, не останавливаясь долго на каждой отдельной области.

Представьте перед собой совершенно открытое небо. Постарайтесь установить связь с пространством во всех направлениях.

Постепенно там появляются три горизонтальные полосы света равной ширины: ослепительно белая сверху, тёплая рубиново-красная в центре и яркая васильково-голубая внизу. Их можно видеть огромными, заполняющими всё поле зрения или же покрывающими только одну область пространства перед вами.

Вообразите, что перед вами предстало активное проявление всеобщего сострадания, выраженное посредством этих трёх цветов. Не прибегая к особым усилиям, чтобы их видеть, почувствуйте, что они действительно находятся там — очень светлые и яркие, очень чистые и неосязаемые, подобно оттенкам радуги.

Сначала сконцентрируйтесь на белой полосе света. Этот блестящий, искристый, алмазной чистоты белый свет входит в ваше тело через точку в центре лба и затем свободно циркулирует по нему, принося исцеление всеобщего сострадания. Если трудно представить проникновение света через одну точку, ощутите его входящим вместе с дыханием, или, поскольку ваше тело не является твёрдым предметом, он может проникать повсюду, подобно дождю. В каком бы виде вы ни видели его, почувствуйте, что вся боль, недомогание и напряжение растворяются по мере циркуляции этого переливающегося белого света в теле, пока вы не почувствуете, что оно очистилось и стало совершенно прозрачным.

Теперь вернитесь к собственным переживаниям. Ощутите себя в своём теле и начните осознавать свои эмоции. Откройтесь чувствам разочарования, неудовлетворённости, неспособности творить и радоваться жизни. Осознайте все свои ощущения, присущие вам в прошлом и настоящем и связанные с обделённостью любовью, красотой, образованием, интеллектом. Позвольте возникнуть недовольству, обиде и отчуждению. Подобным же образом осознайте проявления зависти и ревности, а также паники и расстройств из-за того, что вы не получили ничего из того, в чём нуждались и чего желали.

Рассмотрите также всё, что вы хотите дать другим и в чём хотите выразить себя и где вы чувствуете, что это самовыражение невозможно, поскольку оно не имеет никаких шансов быть претворённым в жизнь.

Снова начните сознать в небе перед собой три полосы света, имеющего оттенки всеобщего сострадания.

Теперь сконцентрируйте внимание на рубиново-красной полосе света.

Это очень весёлый, счастливый, лёгкий свет, который даёт чувство радости, свободы и любви. Он никогда не может быть тяжёлым или кровавым. Почувствуйте, что лекарство от всех ваших страстных желаний, неудовлетворённости и разочарований может проникнуть в вас вместе с этим чистым красным светом

сострадания. Ощутите, что он входит в тело через точку в основании горла, или через дыхание, или проникает отовсюду, подобно дождю. Но каким бы путём он ни приходил, он течёт прямо по телу, вызывая чувство любви, радости и полной реализации. Он также растворяет всё, что препятствует выразительной речи и созидательному самовыражению всех видов. Свет путешествует беспрепятственно, принося чистое и полное исцеление всеобщего сострадания. Он позволяет вам свободно чувствовать радость, любовь и сострадание, и, независимо от того, что происходило в прошлом, вы свободны это чувствовать и выражать.

Возвращайтесь к собственным переживаниям и позвольте себе рассмотреть страх в том виде, как вы переживали его. Это может быть страх в диапазоне от незначительного уровня нервозности или беспокойства вплоть до ошеломляющего страха смерти, катастрофы и безумия. Подобным образом рассматривайте страх, встающий перед вами и перед другими людьми, наряду с переживаниями смятения, отсутствия ясности и умственной неустойчивости.

Теперь мы снова видим перед собой три полосы света, три активных проявления всеобщего сострадания и концентрируем внимание на глубоком, интенсивно-голубом свете снизу. Он подобен василькам или лазуриту, как если бы они обрели форму света, и даёт ощущение великой смелости, уверенности, устойчивости и ясности ума. Сострадание в такой форме излечивает все разновидности страха, незащищённости и смятения, принося вместо них чувство смелости, спокойствия и относительной устойчивости.

Почувствуйте, как голубой свет приходит к вам и входит в тело на уровне сердца. Этот прекрасный насыщенный голубой свет имеет особую силу при исцелении всех страхов, беспокойств и расстройств ума. Как бы он ни входил, он циркулирует по телу свободно, принося чувство смелости, открытости и устойчивости, исцеляя все страдания ума.



Ощутите, что этот свет сострадания полностью очистил вас — тело, речь и ум. Теперь вы совершенно чисты во всех аспектах своего существа, физически, вербально, эмоционально и ментально. Всё ваше существо превратилось в сострадание.

## Преобразование всей Вселенной силой сострадания

А сейчас представьте, что три цвета сострадания, всё ещё находящиеся в небе перед вами, начинают переливаться бриллиантовым блеском и заполняют всю Вселенную белыми, красными и голубыми лучами.

Думайте о том, что этот свет освещает всю нашу и другие галактики за пределами известного мира и все её части. Полностью очищаются и преобразуются. Вся Вселенная становится праздником — миром чистоты, совершенства и абсолютного счастья.

Все звуки, слышимые нами, бесконечно прекрасны и чисты, они исходят самопроизвольно, являются естественным проявлением совершенства.

Все мысли, оживляющие Вселенную, независимо от их формы и образа, даже тончайшие движения ума, представляют собой самую суть совершенства.

Если вас на самом деле заботят проблемы вашей страны, или людей, или конкретного человека, можете думать о них в то время, когда свет сострадания заполняет Вселенную. Представьте, что он касается каждого из них.

## Последняя ступень

Оставайтесь погруженными в это состояние столько времени, сколько вам покажется естественным. Закончите медитацию так же, как начинали: размышлением о Четырёх Безмерных, — или просто зарождайте в себе чувство сострадания.

Выполняйте это упражнение в течение четырёх недель, по полчаса в день.

**Особенность:** если вы желаете выделить одну из форм целительной энергии, например, белый свет для тела, можно уделить этому более длительное время, но при визуализации всегда представляйте все три световые полосы.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Содержание этой книги уже предлагалось на курсах для различных групп приблизительно в двадцати разных местах в Британии, Ирландии, США и Южной Африке в течение десятилетнего периода.

Именно по просьбе доктора Аконга Тулку Ринпоче я начал обучение массажу и расслаблению, всё больше используя при этом методы из «Укрощения тигра». Затем я обращался со всеми вопросами и проблемами, возникавшими в ходе обучения, к Аконгу Ринпоче. Его ответы включены в более поздние курсы, а также в текст настоящей книги. Все, занимавшиеся на курсах, внесли свой вклад в эту книгу, как и многие из моих клиентов в Эдинбурге, которые попробовали выполнять некоторые из упражнений и сообщали о результатах.

Отклики с самого начала были положительными. Очень многие написали мне по прошествии долгого времени после участия в конкретном курсе обучения, отмечая пользу от работы с этими упражнениями, как для здоровья, так и для саморазвития. Многие же из тех, кто уже занимался медитацией по десять и более лет, открыли, что «простота и душевность» данного подхода помогли им устранить духовное честолюбие и иные препятствия для истинной медитации. Другие обнаружили, что рекомендации по выполнению и последовательность упражнений очень практичны, фундаментальны, и их легко включить в повседневную жизнь.

Желающие «вернуться в детский сад» и рассмотреть самые начала и простейшие формы своих переживаний сочтут, что это самый лёгкий путь для получения пользы. Даже для занимающихся каждый день потребуется почти год, чтобы пройти весь курс, предложенный в книге. Но не следует думать, что это конец терапии. Скорее, это начало истинной терапии — работы с миром, каков он есть, и с нами самими, каковы мы есть, — отныне и до конца нашей жизни.

*Эдит Ирвин, магистр искусств*

## БИОГРАФИЯ АКОНГА ТУЛКУ ВТОРОГО

*Простота и прямота поведения и преподавания Буддадхармы. характеризуют жизнь Аконга Тулку Второго. Он сам разделяет её на три главные фазы: раннюю, проведённую в Тибете, вторую, когда он жил в Индии, и третью — жизнь и преподавание на Западе.*



Первый Аконг Тулку был наделён такими замечательными качествами, что после его смерти в 1938 году люди в Долма Лхаканге попросили Его Святейшество Карману найти его реинкарнацию. Это удалось сделать в 1942 году, и трёхлетний Аконг Ринпоче был возведён на престол, после чего вернулся домой, а затем в возрасте шести лет отправился в монастырь.

Он начал интенсивно заниматься и следовал учениям, которые обычно преподают всем тулку. Среди его выдающихся учителей были Его Святейшество Кармапа, Трунгпа Ринпоче, Ролпе Ринпоче и Динго Ченце Ринпоче. Одним же из главных был Сечен Конгтрул Ринпоче, который учил и Трунгпа Ринпоче.

В юности Аконг провёл шестимесячный ретрит, а также специализировался в изучении медицины, как вследствие собственного интереса, так и потому, что в его монастыре существовала очень сильная медицинская традиция. Он всю жизнь с энтузиазмом занимался медициной и терапевтической медитацией, и в нём возникло сильное желание помочь людям и поделиться с ними своим опытом.

В Тибете Аконг отвечал за один мужской и четыре женских монастыря и центр для проведения ретритов. Он преподавал в этом центре, а также обучил простых людей и около тысячи монахов и монахинь, которые находились в Долма Лхаканге (название области на которую распространялись его полномочия). Аконг Ринпоче питал глубокое уважение к учителям, преподававшим ему Дхарму в Тибете.

Когда ему было двадцать лет, он был вынужден вместе с Трунгпа Ринпоче и большой группой тибетцев, простых людей и монахов, покинуть страну в результате китайского вторжения. Путешествие оказалось очень трудным и было сопряжено множеством лишений.

В 1959 году Ринпоче прибыл в Индию, где провёл четыре года. Первый год был особенно трудным, так как он попал в незнакомое общество с новыми для него обычаями и незнакомым языком. Аконг очень благодарен сестре Пальмо (в миру миссис Фреда Бедди), которая приютила его и Трунгпа Ринпоче. На втором году пребывания в Индии Аконг стал ответственным за дом юных лам в Дели. В этой стране он встречал множество людей из разных слоёв общества, включая мистера Неру, и начал изучать и понимать западные идеи.

В 1963 году Аконг приехал на Запад. Затем в течение четырёх лет жил в Оксфорде, где работал в госпитале и остался очень благодарен доктору Бент Джуел-Дженсену, как за его личную доброту, так и за то, что тот дал ему ценные представления о методах западной медицины. Это особенно помогло Аконгу Ринпоче, так как его должность в госпитале была, очень низкой, поскольку его тибетская квалификация не признавалась на Западе. В Оксфорде многие интересовались методами медитации и культурой Тибета. Поэтому было решено приобрести недвижимость в Шотландии, чтобы Трунгпа Ринпоче и Аконг Ринпоче могли преподавать. Так в 1967 году был основан Самье Линг, настоятелем; которого до сих пор является Аконг Ринпоче.

Тибетский центр Самье Линг очень быстро разрастался и теперь

имеет несколько десятков филиалов по всей Европе и в Южной Африке. Ринпоче старается проводить занятия в каждом из этих центров, по крайней мере, один раз в год и не знает усталости в выполнении желаний людей, интересующихся его методами. В Самье Линге любой посетитель всегда может увидеть его лично и получить наставления и руководство.

В Самье Линге Ринпоче построил самый большой буддийский храм в Западной Европе, главное помещение которого вмещает несколько сотен человек. Развитие Самье Линга и других филиалов свидетельствует об организаторском таланте Ринпоче. Он проявляет великое сострадание и терпение к своим студентам, а человеколюбие — это не только то, чему он обучает, но и то, чему всегда следует в повседневной жизни. Даже эта книга возникла по просьбе учеников, а не вследствие желания обрести известность и славу.

В 1983 году он снова посетил Тибет, где его попросили принять под своё руководство несколько монастырей. Аконг Ринпоче является совершенным мастером Ваджраяны и обладает глубокой передачей практик Махамудры. Тематический диапазон его обучения огромен, согласно потребностям его учеников. Аконг Ринпоче хорошо известен также своим пониманием западного образа жизни и неоценимыми способностями в духовном наставничестве и руководстве.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

В течение последних двадцати лет Аконг Ринпоче занимается терапией, рассматривая её как бесценный метод самосовершенствования и преодоления препятствий, возникающих в повседневной жизни. Для создания метода терапии, особенно пригодного для людей Запада, он использует фундаментальное знание природы ума, основанное на его буддийской практике и опыте тибетской медицины. Он представил свой подход к терапии на курсах обучения в Самье Линге, а также в Великобритании, в Европе, Африке, Соединённых Штатах и Канаде и таким образом узнал о нуждах людей во многих частях света.

Можно поинтересоваться, почему столь совершенный мастер медитации выбирает работу с людьми, обучая их терапии, а не посвящает себя всецело медитации. Желание и стремление Аконга Ринпоче состоит в том, чтобы оказать быструю и эффективную помощь всем, кто ищет его советов. В числе таких людей много тех, кто не проявляет никакого интереса к буддизму, медитации или религии, но понимает, что им нужна помощь, чтобы научиться преодолевать проблемы, связанные со стрессом, растерянностью, беспокойством и эмоциональной незрелостью.

Ринпоче решил представить свои терапевтические методы в виде пятилетней программы. Для тех, кто уже приобрёл некоторую квалификацию в терапии и хочет учиться дальше, график обучения и требования будут совершенно определёнными. Для тех же, кто приступает к занятиям для собственного развития, обучение может растянуться на весьма длительный период. Однако каждая последовательность тем и упражнений следует из другой последовательности. Зрелость, приобретённая на занятиях на одном этапе, становится фундаментом на следующем. Уже разработаны рекомендации на четыре года из пятилетней программы занятий. Последовательность такова.

## Возвращение к началам

Это предварительное исследование нашей жизни как единого целого, что помогает увидеть, кто мы есть в действительности, и обеспечивает взгляд на отрицательные и положительные переживания в более сбалансированной форме. Данный метод включает в себя письмо, графику, живопись и простой массаж, расслабление, визуализацию, работу с «Пятью элементами» и регулярные групповые встречи. Мотивацию для работы каждый должен породить в себе сам, но группа важна из соображений дружбы и поддержки, а также для решения проблем, с которыми приходится сталкиваться при согласовании своего поведения с желаниями других людей.

По окончании примерно восемнадцатимесячного периода планируется неделя для повторного переживания фазы жизни с момента зачатия до рождения включительно. Затем группа продолжает регулярно встречаться примерно два месяца для дальнейшей работы с элементами и включения переживаний рождения в повседневную жизнь.

Подразумевается, что «Осуществление работы с элементами» (первая фаза) выполняется в течение первого года «Возвращения к началам». Оно основано на таком взгляде на жизнь, при котором то, что составляет отдельного человека, абсолютно не отличается от того, что составляет Вселенную. Первая фаза включает в себя исследование каждого из пяти элементов — земли, воды, огня, воздуха и пространства — в их природном виде и того, как они присутствуют в каждом человеке.

Вторая фаза, «Уравновешивание элементов в себе», включает в себя визуализацию чистой сущности каждого элемента как текучей формы. Эта фаза начинается в конце «Возвращения к началам» и помогает стабилизировать эмоции, одновременно включая переживание своего рождения в повседневный опыт.



## Укрощение тигра

Эта программа охватывает период чуть больше одного года и является серией терапевтических упражнений Аконга Ринпоче из данной книги. Они выполняются по порядку, как на групповых встречах, так и индивидуально. Группа будет продолжать заниматься массажем, графикой, живописью и оказывать общую поддержку своим членам наряду с выполнением терапевтических упражнений.

## Шесть царств

«Шесть царств» — это шестимесячный курс, в котором исследуются источники, признаки и последствия пребывания в шести негативных эмоциональных состояниях:

1. Гордость
2. Ревность
3. Желание и озабоченность
4. Глупость
5. Алчность и страстное желание
6. Злоба и ненависть

Исследуется каждое из состояний и переживание, связанное с ним. Изучается также и то, как они возникают в нас, сочетаются между собой и приводят к другим состояниям. Затем через практику осознания и визуализации мы исследуем и изучаем различные противоядия. Групповая работа включает в себя искусство движения, а также графику и живопись.