

The background of the book cover is a photograph of a sunset over a body of water. The sky is filled with dark, dramatic clouds, with a bright orange and yellow glow from the setting sun. A small sailboat with two sails is visible on the right side of the horizon, its reflection clearly visible in the calm water below. The overall mood is serene and contemplative.

ПЕМА ЧОДРОН

# Спокойствие в неопределённости

108 учений  
о развитии бесстрашия  
и сострадания

Корень страданий — это сопротивление тому факту, что в любых обстоятельствах неопределённость — это всё, что у нас есть на самом деле.  
Пема Чодрон предлагает нам попробовать сохранять покой в неопределённости и посмотреть, что произойдёт.

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Пема Чодрон

**Спокойствие в неопределённости.  
108 учений о развитии  
бесстрашия и сострадания**

«ИД Ганга»

2002

УДК 294.3  
ББК 86

### **Чодрон П.**

Спокойствие в неопределённости. 108 учений о развитии  
бесстрашия и сострадания / П. Чодрон — «ИД Ганга»,  
2002 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-907243-29-3

В эту книгу вошли 108 практических учений из разных работ Пемы Чодрон. Это 108 сущностных наставлений о том, как жить в духе буддизма махаяны. Слово «махаяна» означает «великая колесница». Это путь, постепенно выводящий нас из тесного мира одержимости самими собой в более просторный мир – мир родства со всеми человеческими существами.

УДК 294.3  
ББК 86

ISBN 978-5-907243-29-3

© Чодрон П., 2002  
© ИД Ганга, 2002

## Содержание

Предисловие редактора	8
1. Любовь, которая не умирает	11
2. Целительная сила бодхичитты	12
3. Спокойствие в неопределённости	13
4. Мудрость безысходности	14
5. Любящая доброта. Важнейшая практика	15
6. Любящая доброта и медитация	16
7. Зачем медитировать?	17
8. Шестичастная поза	18
9. Правдивых историй не бывает	19
10. Сидячая медитация	20
11. Четыре качества майтри	21
12. Корень страдания	22
13. Погода и Четыре благородные истины	23
14. Факты жизни. Непостоянство	24
15. Не причинять вреда	25
16. Дхарма	26
17. Практика внимательности и воздержание	27
18. Расслабьтесь так, как есть	28
19. Работа с афоризмами	29
20. Афоризм «Все активности следует выполнять с одним намерением»	30
21. Превращая стрелы в цветы	31
22. Ничего плотного	32
23. Факты жизни. Отсутствие собственного «я»	33
24. Оставаться посередине	34
25. Афоризм «Из двух свидетелей выбирай основного»	35
26. Подойти к краю	36
27. Факты жизни. Страдание	37
28. Надежда и страх	38
29. Расслабьтесь (и сделайте что-нибудь по-новому)	39
30. Четыре напоминания	40
31. Небеса и ад	41
32. Три бесплодные стратегии	42
33. Противоположность сансары	43
34. Развитие четырёх безмерных качеств	44
35. Практика любящей доброты	45
36. Развитие сострадания	46
37. Практика сострадания	47
38. Развитие способности к сорадованию	48
39. Практика равностности	49
40. Мыслить шире	50
41. Будь там, где ты есть	51
42. Тонглен и бесстрашие	52
43. Тонглен. Ключ к осознанию взаимосвязанности	53
44. Четыре стадии тонглен	54

45. Работайте с тем, что есть	55
46. Знакомство со страхом	56
47. Осознание страдания	57
48. Афоризм «Измени своё отношение, но оставайся естественным»	58
49. Любящая доброта и тонглен	59
50. Афоризм «Если ты можешь практиковать даже с отвлечениями, ты хорошо тренирован»	60
51. Углубление тонглен	61
52. Пустая лодка	62
53. Три яда	63
54. Тонглен на месте	64
55. Работайте с тем, что есть (снова и снова)	65
56. Проживайте свою жизнь	66
57. Видеть то, что есть	67
58. Будда	68
59. Сейчасность	69
60. Сердце повседневной жизни	70
61. Расширение круга сострадания	71
62. Неудобства	72
63. Расширяем круг ещё больше	73
64. Что такое карма?	74
65. Взросление	75
66. Афоризм «Не жди аплодисментов»	76
67. Шесть способов жить с состраданием	77
68. Праджня	78
69. Щедрость	79
70. Дисциплина	80
71. Терпение	81
72. Радостное усердие	82
73. Медитация	83
74. Позволить миру говорить за себя («Не давай неверных интерпретаций»)	84
75. Медитация и праджня	85
76. План поддерживать открытость	86
77. Афоризм «Оставь любую надежду на плод»	87
78. Прохладное одиночество	88
79. Афоризм «Тренируйся в трёх сложностях»	89
80. Общаться из сердца	90
81. Большие тиски	91
82. Любопытство и круг сострадания	92
83. Расширение охвата практики тонглен	93
84. Афоризм «Будь благодарен всем»	94
85. Препятствия как вопросы	95
86. Шесть способов пребывания в одиночестве	96
87. Полностью переработанный	97
88. Окончательный выбор	98
89. Методы работы с хаосом	99
90. Мгновенная равностность	100
91. Неудобная правда	101

92. Пребывая в состоянии бесстрашия	102
93. Сущностный парадокс	103
94. Не за что держаться	104
95. Афоризм «Вали всю вину на одно»	105
96. Этот самый миг – идеальный учитель	106
97. Приглашение в практику наших неоконченных дел	107
98. Четыре способа удержаться на своём месте	108
99. Развитие прощения	109
100. Удерживать парадокс	110
101. Сангха	111
102. Такой же, как я (Мгновенное сострадание)	112
103. Афоризм «Практикуй пять сил, краткие сердечные наставления»	113
104. Обратить вспять колесо сансары	114
105. Путь – это цель	115
106. Усиление невроза	116
107. Сострадательное исследование	117
108. Афоризм «Всегда поддерживай радостный ум»	118
Посвящение заслуг	119
Словарь	120
Библиография	122

# Пема Чодрон

## Спокойствие в неопределённости. 108 учений о развитии бесстрашия и сострадания

*Пусть все живые существа наслаждаются счастьем и корнем счастья.*

*Пусть мы будем свободны от страдания и корня страдания.*

*Пусть не разлучимся мы с великим счастьем, свободным от страдания.*

*Пусть пребудем мы в великой равностности, свободной от страсти, агрессии и предвзятости.*



PEMA CHÖDRÖN

Comfortable with Uncertainty  
108 Teachings on Cultivating Fearlessness and Compassion

Compiled and edited by  
*Emily Hilburn Sell*

Shambhala, Boston  
2003

*By arrangement with Shambhala Publications, Inc  
Boulder, Colorado  
80301 USA*

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

Перевод с английского:

*Ольга Турухина*

© Pema Chodron and Emily Hilburn Sell, 2002

© О. Турухина, перевод, 2019

© Издание на русском языке, оформление. ООО ИД «Ганга», 2020

## Предисловие редактора

В эту книгу вошли 108 практических учений из разных работ Пемы Чодрон. Это 108 сущностных наставлений о том, как жить в духе буддизма махаяны. Слово «махаяна» означает «великая колесница». Это путь, постепенно выводящий нас из тесного мира одержимости самими собой в более обширный мир – мир родства со всеми человеческими существами. Вошедшие в книгу учения дают представление о воззрении махаяны, позволяют опробовать медитативные практики, предлагаемые этой традицией, а также подсказывают, как мы могли бы привнести это воззрение и медитацию в свою повседневную жизнь.

Пема Чодрон опирается на длинную линию духовных учителей и учений. Её стиль неповторим, однако ничего из того, чему она учит, не принадлежит ей самой. Сильнее всего на её учения повлиял её собственный коренной гуру Чогьям Трунгпа Ринпоче. Трунгпа Ринпоче был одним из первых тибетцев, представивших буддизм западным людям на английском языке. Его учения сочетали мудрость линий тибетского буддизма кагью и ньингма с мудростью царства Шамбалы. Шамбала – это легендарное просветлённое общество, основанное на представлении о фундаментальной добродетели, практике медитации и активности по развитию бодхичитты – пробуждённого сердца любящей доброты и сострадания. Предание гласит, что первый царь Шамбалы получил учения от Будды, практиковал их и передал своим подданным. Ринпоче называл эту светскую традицию медитации Священным путём воина, делая упор на изначально пробуждённом качестве (фундаментальной добродетели), которое есть в нас самих и в нашем окружении. Практикуя медитацию, мы обнаруживаем фундаментальную добродетель и учимся развивать бодхичитту. Благодаря этому воззрению, практике и активности даже самые обыденные ситуации становятся средствами достижения просветления.

То, что эти учения одновременно уходят корнями и в универсальные принципы, и в практические аспекты повседневной жизни, позволило им просуществовать уже очень долго – как минимум две с половиной тысячи лет. Они не догматичны. Учеников постоянно поощряют проверять их и на собственном опыте испытывать их истину (Дхарму). Благодаря этому данные учения обладают высокой способностью к адаптации. Они могут обращаться к любой культуре на любом языке. Пема Чодрон продолжает буддийскую традицию Шамбалы, держателем которой был Трунгпа Ринпоче, привнося древнее учение буддизма и воинскую традицию Шамбалы в современную культуру и адаптируя её для ума современного человека.

В сущности эти учения говорят нам, что развивая внимательность и осознание, мы можем актуализировать собственное изначально богатство и поделиться им с остальными. Наше внутреннее сокровище называется бодхичиттой. Оно подобно драгоценности, скрытой глубоко внутри нас, и при благоприятных обстоятельствах мы можем извлечь его на поверхность. Часто говорят о двух аспектах бодхичитты: абсолютном и относительном. Абсолютная бодхичитта – это наше естественное состояние, переживаемое как фундаментальная добродетель, связывающая нас со всеми живыми существами на планете. У неё много имён: открытость, абсолютная истина, наша истинная природа, чувствительное место, чуткое сердце или просто то, что *есть*. Она сочетает качества сострадания, безусловной открытости и острого интеллекта. Она свободна от концепций, мнений и двойственных представлений о «себе» и «другом».

Хотя абсолютная бодхичитта – это наше естественное состояние, нас пугает её безусловная открытость. Наше сердце кажется таким чутким и ранимым, что мы возводим стены для его защиты. Требуется целенаправленная внутренняя работа, чтобы просто увидеть эти стены, а также мягкий подход, чтобы разрушить их. Нам не нужно сразу сносить их или, по выражению Пемы Чодрон, «набрасываться на них с кувалдой». Мы учимся покоиться в открытой фунда-

ментальной добродетели на протяжении всей жизни. Данные учения предоставляют мягкие и точные техники, помогающие нам в этом.

Относительная бодхичитта – это смелость и сострадание, с которыми мы исследуем своё чувствительное сердце, остаёмся с ним столько, сколько можем, и постепенно расширяем его. Ключевой момент в развитии относительной бодхичитты – это продолжать раскрывать своё сердце страданию, не закрываясь от него. Мы постепенно учимся обнаруживать безграничные качества любви, сострадания, радости и равностности и распространять их на других. Чтобы тренироваться в таком расширении своего сердца, требуется отвага и доброта.

Существует несколько практик, помогающих открыть своё сердце себе и другим. Основная из них – это сидячая медитация, которая позволяет нам познакомиться с отсутствием опоры и простором нашей природы. Другая ключевая практика – это тренировка ума (по-тибетски – *лоджонг*), наследие, дошедшее до нас от буддийского мастера XI в. Атиши Дипанкары. Тренировка ума включает два элемента: практику посылания и принятия (по-тибетски – *тонглен*), в ходе которой мы принимаем боль и посылаем удовольствие, а также практику афоризмов, в ходе которой мы используем сущностные афоризмы, чтобы изменить своё привычное отношение озабоченности самими собой на прямо противоположное. Эти методы учат нас использовать то, что обычно кажется нашими самыми большими препятствиями – гнев, обиду, страх и зависть – как топливо для пробуждения.

В этой книге Пема учит сидячей медитации, тонглен, работе с афоризмами, а также практикам устремления к безмерным качествам как вратам к пробуждённому сердцу бодхичитты. Благодаря ежедневной практике сидячей медитации мы знакомимся с естественной открытостью своего сердца. Мы начинаем стабилизироваться и укрепляться в ней. Встав с подушки для медитации, в своей повседневной жизни мы начинаем экспериментировать: держать своё сердце открытым даже перед лицом неприятных обстоятельств. Практики тонглен и афоризмов позволяют нам почувствовать вкус того, чего мы боимся, и сделать шаг в сторону того, чего мы привыкли избегать. Чтобы ещё больше расширить свои границы и раскрыть свои сердца, мы практикуем расширение четырёх безмерных качеств: любящей доброты (*майтри* на санскрите), сострадания, радости и равностности через устремление распространить эти качества на других.

Кроме того, мы можем выполнять определённые активности, которые на санскрите называются *парамитами*, чтобы выйти за пределы странной человеческой тенденции защищаться от радости своего пробуждённого сердца. Пема Чодрон называет эти активности – щедрость, терпение, дисциплину, усердие, медитацию и *праджню*, или мудрость, – шестью способами сострадательной жизни. Основа всех этих практик – развитие майтри, безусловной любящей доброты к самим себе, которая говорит: «Работай с тем, что есть».

В буддийской терминологии этот путь называется активностью бодхисаттвы. Говоря попросту, бодхисаттва – это тот, кто устремляется действовать из пробуждённого сердца. С точки зрения учений Шамбалы это путь воина. Чтобы соединить эти два направления, Пема Чодрон любит использовать термин «воин-бодхисаттва», подразумевающий свежую и направленную вперёд энергию, готовую ступить в гущу страданий ради блага других. Такие действия связаны с преодолением самообмана, самозащиты и других привычных реакций, посредством которых мы пытаемся обезопасить себя, оставаясь в тюрьме концепций. Мягко и точно отсекая эти препятствия эго, мы развиваем прямое переживание бодхичитты.

Есть нечто, вдохновляющее всех, кто следует по этому пути: радостный покой в неопределённости. Корень страданий – это сопротивление определённости того, что, какими бы ни были обстоятельства, на самом деле неопределённость – это всё, что у нас есть. Учения Пемы предлагают нам попробовать быть спокойными в неопределённости и посмотреть, что произойдёт. То, что мы называем неопределённостью, на самом деле является качеством откры-

тости любого мгновения. Если мы сможем быть с этой открытостью так же, как она всегда пребывает с нами, то обнаружим, что наша способность к любви и заботе о других безгранична.

Тем читателям, которые уже получали наставления по медитации, учения в этой книге могут служить ежедневными, еженедельными или ежемесячными напоминаниями о ключевых моментах пути. Если же вы ещё не пробовали медитировать, книга даст вам новую информацию, которую вы сможете использовать, однако она не заменит полученных от учителя наставлений по медитации.

Выражаю благодарность Тингдзину Отро, Тессе Пайбас, Джулии Сэйджбин, Джону и Дэвиду Селлам, всем, кто делал расшифровки записей Пемы Чодрон, а также сотрудникам издательства «Шамбала Пабליкейшнз», в особенности Иден Стэйнберг, за вдохновение и поддержку этого проекта. Мы все благодарны Пеме, воплощающей путь воина-бодхисаттвы и представляющей его в таком актуальном и современном виде.

Эти 108 учений являются выжимками из более длинных учений, представленных в предыдущих книгах Пемы Чодрон. Выстраивая их по порядку, я представляла их как хрустальную бусину со 108 гранями, которую можно созерцать, повернув любой стороной. Да будет безмерное благо.

*Эмили Хилбёрн Селл*

## 1. Любовь, которая не умирает

Духовное пробуждение часто описывают как путешествие к вершине горы. Мы оставляем позади свои привязанности и мирские дела и постепенно поднимаемся вверх. Достигнув вершины, мы выходим за пределы любой боли. Единственная проблема с этой метафорой в том, что мы оставляем позади других людей. Их страдания продолжаются и не облегчаются нашим личным бегством.

На пути воина-бодхисаттвы мы спускаемся вниз, а не поднимаемся вверх, словно вершина горы направлена к земле, а не к небу. Вместо того чтобы выходить за пределы страданий всех существ, мы всеми силами движемся к волнениям и сомнениям. Мы исследуем реальность и непредсказуемость страданий, боли и неизвестности, пытаясь не отталкивать их. Даже если на это требуются годы, если на это требуется несколько жизней, мы позволяем этому быть так, как есть. Со своей собственной скоростью, не спеша и без агрессии, мы постепенно спускаемся вниз. С нами спускаются миллионы других существ – наши спутники в пробуждении от страха. В самом низу мы находим воду: целительную воду бодхичитты. Бодхичитта – это наше сердце, наше раненое, смягчённое сердце. В самой гуще происходящего мы обнаруживаем такую любовь, которая не умирает. Эта любовь и есть бодхичитта. Она нежная и тёплая, ясная и острая, открытая и просторная. Пробуждённое сердце бодхичитты – это фундаментальная добродетель всех существ.

## 2. Целительная сила бодхичитты

«Бодхичитта» – это санскритское слово, означающее «благородное сердце» или «пробуждённое сердце». Подобно тому, как в молоке и кунжутном зерне изначально содержится масло, чувствительное место бодхичитты изначально содержится в вас и во мне. Отчасти она – это наша способность любить. Вне зависимости от того, насколько методично мы проявляем злобу, эгоизм или алчность, мы не можем утратить своего сердца бодхичитты. Оно здесь, во всём живом. Оно никогда не ухудшается и совершенно целостно.

Считается, что в трудные времена нас способна исцелить лишь бодхичитта. В тот момент, когда вдохновение пропадает, когда мы готовы сдаться, в чувствительности самой боли может быть обнаружено исцеление. Другая часть бодхичитты – это сострадание, наша способность чувствовать боль, которую мы делим с другими. Сами того не зная, мы постоянно отгораживаемся от боли, поскольку она пугает нас. Исходя из своего глубокого страха быть ранеными, мы возводим защитные стены стратегий, мнений, предубеждений и эмоций. Однако подобно тому, как драгоценный камень, миллион лет пролежавший в земле, не теряет своего цвета и не портится, наши способы защиты не влияют на наше благородное сердце. Драгоценный камень можно поднять на поверхность в любое время, и он засверкает, будто никогда и не был под землёй.

Эта чувствительность к жизни, бодхичитта, пробуждает нас, когда мы перестаём защищаться от уязвимости своего положения, от фундаментальной хрупкости существования. Она пробуждает нас через родство с другими в страдании. Мы тренируемся в практиках бодхичитты, чтобы стать настолько открытыми, что сможем принять боль мира, позволить ей коснуться нашего сердца и превратиться в сострадание.

### 3. Спокойствие в неопределённости

Тех, кто искренне практикует пробуждение бодхичитты, называют бодхисаттвами или воинами – не теми воинами, которые убивают, но воинами неагрессии, которые слышат плач мира. Воин-бодхисаттва входит в сложные ситуации, чтобы облегчить страдание. Он готов отсечь свою личную реактивность и самообман. Он посвящает себя раскрытию фундаментальной, неизменной энергии бодхичитты.

Воин принимает тот факт, что мы никогда не знаем будущего. Мы можем пытаться контролировать то, что нам неподвластно, стремясь к уверенности и предсказуемости, надеясь всегда оставаться в комфорте и безопасности. Однако в действительности мы не можем избежать неопределённости. Незнание – это и часть приключения, и то, что нас пугает.

Где бы мы ни были, мы можем тренировать в себе воина. Наши инструменты – это сидячая медитация, тонглен, практика афоризмов и развитие четырёх безмерных качеств: любящей доброты, сострадания, радости и равенности. При помощи этих практик мы обнаруживаем чувствительность бодхичитты в горе и в благодарности, за грубой яростью и трепетом страха. Мы можем обнаружить чувствительное место изначальной добродетели как в одиночестве, так и в доброте. Однако тренировка бодхичитты не обещает нам счастливого финала. То «я», которое хочет быть в безопасности и за что-то ухватиться, наконец взрослеет.

Если мы сомневаемся в том, что готовы стать воинами-новобранцами, мы можем поразмыслить над следующим вопросом: «Чего я хочу: вырасти и напрямую иметь дело с жизнью или прожить свою жизнь и умереть в страхе?».

## 4. Мудрость безысходности

Центральный вопрос тренировки воина не в том, как избежать неопределённости и страха, а в том, как обращаться с дискомфортом. Как практиковать, когда в обычной жизни возникают сложности, эмоции и непредвиденные обстоятельства? Для тех из нас, кто горячо желает узнать истину, болезненные эмоции подобны красным флажкам, сообщающим нам: «Ты застрял!». Мы рассматриваем разочарование, неловкость, раздражение, зависть и страх как мгновения, показывающие нам, где мы продолжаем защищаться, где закрываемся. Такие неудобные чувства – послания, велящие нам приободриться и погрузиться в ситуацию глубже, даже если нам хочется отступить и сдаться.

Когда появляется красный флажок, у нас есть выбор: остаться со своей болезненной эмоцией или отреагировать. Если мы останемся с эмоцией, то можем мягко поймать себя на том, что готовы позволить обиде сгуститься до обвинений, праведного гнева или отчуждения. Это также позволяет нам не сглаживать острые углы и не заговаривать себе зубы, вызывая ощущение облегчения или вдохновения. Об этом легко говорить, но это не так легко сделать.

Обычно нас захватывает привычная инерция. Мы не отваживаемся даже на крошечное вмешательство в свои паттерны. Однако с практикой мы учимся быть с разбитым сердцем, с безымянным страхом, с желанием мести. Оставаясь с неопределённостью, мы учимся расслабляться в гуще хаоса, быть собранными, даже когда земля уходит из-под наших ног. Мы можем каждый день возвращать себя на духовный путь бесконечное множество раз, если просто будем снова и снова выражать готовность покоиться в неопределённости настоящего мгновения.

## 5. Любящая доброта. Важнейшая практика

Для подающего надежды бодхисаттвы важнейшая практика – это развитие майтри, или любящей доброты. В учениях Шамбалы говорится о «помещении своего пугливого ума в колыбель любящей доброты». Другой образ майтри – это птица, заботящаяся о своих птенцах и защищающая их до тех пор, пока они не окрепнут и не смогут летать. Люди иногда спрашивают: «Кто я в этой метафоре: птица или птенец?» Мы и то, и другое: и птицы, и маленькие уродливые птенцы. Нам легко отождествиться с птенцами: слепыми, неопытными и отчаянно нуждающимися во внимании. Мы – горькая смесь чего-то не очень красивого с чем-то горячо любимым. Такое отношение – как к себе самим, так и к другим – учит нас любить. Мы остаёмся с собой и с другими, когда ещё не оперились и криками просим пищи, а также когда подрастает и становимся более привлекательными по стандартам общества.

Развивая любящую доброту, мы в первую очередь учимся быть честными, любящими и сострадательными с самими собой. Вместо того чтобы корить себя, мы начинаем развивать доброту, наделённую ясным видением. Иногда мы чувствуем себя хорошо и полны сил. Иногда мы чувствуем себя неадекватными и слабыми. Однако, подобно любви матери, майтри безусловна. Как бы мы себя ни чувствовали, мы верны своему устремлению быть счастливыми. Мы можем научиться действовать и думать так, чтобы сеять семена своего будущего благополучия. Постепенно мы всё больше осознаём, что ведёт к счастью, а что – к страданию. Без любящей доброты к себе сложно или даже невозможно почувствовать любящую доброту к другим.

## 6. Любящая доброта и медитация

Когда мы начинаем медитировать или работать с любой духовной дисциплиной, мы часто воображаем, будто станем лучше, что является тонкой агрессией по отношению к самим себе. Это то же самое, что утверждать: «Если я буду бегать, то стану лучше как человек», «Если у меня будет дом получше, то я стану лучше как человек», «Если я научусь медитировать и успокаиваться, то стану лучше как человек». Бывает также, что мы видим недостатки в других людях. Мы можем, например, говорить: «Если бы не мой муж, мой брак был бы идеальным», «Если бы не тот факт, что мы с боссом не ладим, моя работа была бы просто замечательной», а также «Если бы не мой ум, моя медитация была бы превосходной».

Однако любящая доброта – майтри – к самим себе не подразумевает избавления от чего бы то ни было. Майтри подразумевает, что мы можем оставаться безумными, можем оставаться сердитыми. Мы можем оставаться робкими, завистливыми или ощущать свою никчёмность. Практика медитации состоит не в том, чтобы выбросить себя и стать кем-то получше. Она состоит в том, чтобы подружиться с теми, кто мы уже есть. Основа практики – это вы, я или кто-то ещё, именно такие, какие мы есть сейчас. Мы начинаем узнавать себя с огромным любопытством и интересом.

Любопытство подразумевает мягкость, точность и открытость – способность отпустить и открыться. Мягкость – это ощущение сердечной доброты по отношению к себе. Точность – это способность ясно видеть, не боясь того, что есть на самом деле. Открытость – это способность отпустить и открыться. Когда вы приходите к такой честности, мягкости и доброте в сочетании с ясным представлением о самих себе, для чувства любящей доброты к другим не остаётся никаких препятствий.

## 7. Зачем медитировать?

Мы как вид не должны недооценивать свою низкую толерантность к дискомфорту. Предложение оставаться со своей уязвимостью – это новый подход, который мог бы нам пригодиться. Сидячая медитация – наша площадка для обучения этому. Сидячая медитация, также известная как практика внимательности-осознания, это основа тренировки бодхичитты. Это домашнее поле воина-бодхисаттвы.

Сидячая медитация предоставляет нам способ приблизиться к собственным мыслям и эмоциям, установить связь со своим телом. Это способ развить безусловное дружелюбие к самим себе, а также поднять занавес безразличия, позволяющий нам держаться на расстоянии от чужих страданий. Это наш инструмент обучения тому, как быть по-настоящему любящими людьми.

Постепенно благодаря медитации мы начинаем замечать, что в нашем внутреннем диалоге бывают паузы. В пылу разговора с самими собой мы вдруг переживаем остановку, пробуждение ото сна. Мы осознаём свою способность расслабиться в ясности, пространстве и открытом осознании, которое уже существует в наших умах. Мы переживаем мгновения присутствия прямо здесь и сейчас, которые кажутся такими простыми, непосредственными и ненагруженными.

Это возвращение к непосредственности нашего опыта является тренировкой в безусловной или абсолютной бодхичитте. Просто оставаясь здесь, мы всё больше расслабляемся в открытом измерении своего бытия. Мы словно выходим из фантазии и обнаруживаем простую истину.

## 8. Шестичастная поза

Сидячая медитация начинается с хорошей позы. Внимание к шести моментам, связанным с позой, – это способ по-настоящему расслабиться и стабилизироваться в своём теле. Наставления по позе таковы:

1. *Сиденье*. На чём бы вы ни сидели: на подушке, на полу или на стуле, сиденье под вами должно быть плоским, не перекошенным ни влево, ни вправо, ни вперёд, ни назад.

2. *Ноги*. Ноги удобно скрещены, а если вы сидите на стуле, то стопы плотно прижаты к полу, и расстояние между коленями около 10 см.

3. *Корпус*. Корпус (от головы до таза) с сильной спиной и открытой грудью вертикально выпрямлен. Если вы сидите на стуле, лучше не наваливаться на спинку. Если вы начинаете сутулиться, просто выпрямитесь.

4. *Ладони*. Ладони открыты и направлены вниз, покоясь на бёдрах.

5. *Глаза*. Глаза открыты, указывая на намерение оставаться пробуждёнными и расслабленными со всем, что возникает. Взгляд слегка направлен вниз – на 120–180 см перед собой.

6. *Рот* слегка приоткрыт, так что челюсть расслаблена, а воздух может легко проходить как через нос, так и через рот. Кончик языка может касаться нёба за передними зубами.

Каждый раз, садясь медитировать, сначала проверьте свою позу, пройдясь по всем шести пунктам. Если вы чувствуете, что отвлекаетесь, верните своё внимание к телу и этим шести пунктам.

## 9. Правдивых историй не бывает

Сплетая свои мнения, предрассудки, стратегии и эмоции в плотную реальность, мы пытаемся придать важность себе, своей боли и своим проблемам. Однако эти вещи не такие плотные, предсказуемые и цельные, какими кажутся.

Практика сидячей медитации заключается в том, чтобы наблюдать возникновение мыслей, отмечать их как «мысли» и возвращаться к дыханию. Если мы попытаемся найти начало, середину или конец любой мысли, то обнаружим, что их просто нет. Попытки уловить тот момент, когда одна мысль становится другой, похожи на попытки уловить тот момент, когда кипящая вода превращается в пар. Однако мы по привычке смешиваем свои мысли в единую историю, обманом заставляющую нас думать, что наша идентичность, наше счастье, наша боль и наши проблемы – это плотные и отдельные сущности. На самом же деле все эти конструкты постоянно меняются, подобно мыслям. Любая ситуация, любая мысль, любое слово и любое чувство – это просто мимолётное воспоминание.

Мудрость – это текущий процесс, а не что-то плотное, подвластное накоплению и измерению. Воин-бодхисаттва тренируется с отношением, что всё подобно сновидению. Жизнь – это сновидение, смерть – это сновидение, бодрствование – это сновидение, сон – это сновидение. Сновидение – это наш прямой и непосредственный опыт. Попытки удержаться за это, купившись на сюжет, лишь блокируют нашу мудрость.

## 10. Сидячая медитация

Практика медитации – это формальный способ привыкнуть расслабляться. Я призываю вас в точности следовать наставлениям, но внутри этой формы быть мягкими. Пусть всё будет мягким. Выдыхая, прикоснитесь к своему выдоху. Ощутите, как воздух выходит в обширное пространство и растворяется. Вы не пытаетесь схватить или поймать дыхание – вы просто расслабляетесь наружу вместе с ним. О том, что делать на вдохе, нет конкретных наставлений – нам не за что держаться до следующего выдоха.

Отмечание мыслей в ходе практики медитации – это мощная опора, восстанавливающая нашу связь со свежим, открытым, непредвзятым измерением ума. Когда мы осознаём, что думаем, мы говорим себе «мысли» с непредвзятым отношением и огромной мягкостью. Затем мы возвращаем свой фокус к дыханию. Мы смотрим на мысли, как на пузырьки, а отмечание подобно прикосновению к ним пёрышком. Одно лёгкое прикосновение: мысли – и пузырёк снова растворяется в пространстве. Даже если вы по-прежнему тревожитесь и напряжены после исчезновения мысли, просто позвольте этому чувству быть в открытом пространстве. Просто позвольте ему быть. Когда мысли возникнут снова, воспринимайте их так, как есть. Они не так уж важны. Вы можете расслабиться и ощутить лёгкость.

Отмечание мыслей – это интересный момент в практике медитации. Это тот момент, когда мы можем сознательно тренироваться в мягкости и развивать отношение неосуждения. Любящая доброта – это безусловное дружелюбие. Каждый раз, когда вы говорите про себя «мысли», вы развиваете безусловное дружелюбие ко всему, что возникает в вашем уме. Поскольку подобное безусловное сострадание редко, этот простой и прямой метод пробуждения крайне драгоценен.

## 11. Четыре качества майтри

Медитация принимает нас такими, какие мы есть: с нашими заблуждениями и нашим здравомыслием. Полное принятие нас такими, какие мы есть, – это простые, прямые отношения с нашим бытием. Мы называем это майтри. Майтри имеет четыре качества, развивающихся в процессе медитации:

### *1. Устойчивость.*

Когда мы практикуем медитацию, мы усиливаем способность быть преданными себе, в своём теле и своём уме.

### *2. Ясное видение.*

Ясное видение означает, что мы меньше обманываем сами себя. В процессе практики определённой техники день за днём, год за годом мы становимся очень честными с самими собой.

### *3. Переживание эмоциональных страданий.*

Мы практикуем в отбрасывании историй, которые рассказываем сами себе, и приближении к эмоциям и страху. Мы остаёмся с эмоциями, переживаем их, оставляем их такими, какие они есть, не усиливая их. Так мы тренируемся открывать беспокойное сердце своей собственной энергии. Мы учимся быть с переживаниями своих эмоциональных страданий.

### *4. Внимание к настоящему мгновению.*

Мгновение за мгновением мы делаем выбор в пользу того, чтобы полностью быть там, где мы есть. Направлять внимание на ум и тело в настоящем – это способ быть мягкими с самими собой, с другими и с миром. Это качество внимания неотъемлемо присуще нашей способности любить.

Эти четыре фактора относятся не только к сидячей медитации – они необходимы для всех практик бодхичитты и для работы со сложными ситуациями в нашей повседневной жизни. Развивая их, мы можем начать свою тренировку воина и сами убедиться в том, что в основе всего лежит бодхичитта, а не заблуждение.

## 12. Корень страдания

Мы так несчастны и так безнадежно застряли в своём ограниченном взгляде на реальность в силу своей тенденции искать удовольствия и избегать боли, искать безопасности и избегать отсутствия опоры, искать комфорта и избегать дискомфорта. Так мы остаемся в своём коконе. Миг за мигом мы решаем, что лучше останемся в коконе, чем сделаем шаг наружу, в это огромное пространство. Жизнь в нашем коконе комфортна и безопасна. Мы всё устроили. Жизнь безопасна, предсказуема, удобна и внушает доверие. Если нам становится не по себе, мы просто заполняем чем-нибудь возникшие пробелы.

Наш ум всегда ищет зоны безопасности. Мы находимся в зоне безопасности и считаем, что это и есть жизнь: всё устроить, обезопасить себя. Умереть значит лишиться всего этого. Мы боимся лишиться своей иллюзии безопасности – это вызывает в нас страх. Мы боимся запутаться и не знать, куда двигаться. Мы хотим знать, что происходит. Ум всегда ищет зоны безопасности, и эти зоны безопасности постоянно разрушаются. Тогда мы поднатуживаемся и создаём новую зону безопасности. Мы тратим всю свою энергию и свою жизнь, создавая одну зону безопасности за другой, но они всегда разваливаются. Такова сущность сансары, цикла страданий, возникающего из непрерывного поиска счастья там, где его нет.

## 13. Погода и Четыре благородные истины

В своём первом учении, которое называют Четырьмя благородными истинами, Будда говорил о страдании. Первая благородная истина гласит, что чувство дискомфорта – это часть человеческого существования. Ничто по своей сути не является совершенно определённым. Окружающие нас ветер, огонь, земля и вода всегда принимают различные качества, подобно волшебникам. Мы сами тоже меняемся, подобно погоде. У нас бывают свои приливы и отливы, мы растём и убываем, подобно луне. Мы не замечаем того, что, подобно погоде, являемся изменчивыми, а не плотными. Поэтому мы страдаем.

Вторая благородная истина гласит, что сопротивление – это базовый рабочий механизм того, что мы называем эго, и что сопротивление вызывает страдание. Согласно традиционному утверждению, причина страдания – это цепляние за наше ограниченное виденье, иначе говоря, мы одержимы своим «я». Мы сопротивляемся тому, что меняемся, подобно погоде, тому, что в нас струится та же энергия, что и во всём живом. Когда мы сопротивляемся, мы стараемся настоять на своём. Мы делаем себя по-настоящему плотными. Сопротивление – это и есть так называемое эго.

Третья благородная истина гласит, что страдание прекращается, когда мы оставляем попытки любой ценой сохранить своё гигантское «я». Это то, что мы практикуем, когда медитируем. Отпустив мысли и истории, мы просто сидим с качеством и энергией той «погоды», которой пытались сопротивляться.

Суть Четвёртой благородной истины в том, что мы можем использовать всё, что делаем, чтобы помочь себе осознать себя частью энергии, которая создаёт всё. Если мы научимся сидеть неподвижно, подобно горе во время урагана, не защищаясь от истины, яркости и непосредственности того, что мы просто являемся частью жизни, то перестанем быть отдельными существами, которым очень хочется, чтобы всё было по-нашему. Когда мы перестаем сопротивляться и позволяем погоде просто течь через нас, мы можем жить полной жизнью. Это наше решение.

## 14. Факты жизни. Непостоянство

Будда сказал, что жизни всех существ отмечены тремя характеристиками: непостоянством, отсутствием собственного «я» и страданием или неудовлетворённостью. Распознавание этих качеств как реальных и истинных в нашем собственном опыте помогает нам расслабиться в том, что есть. Первая характеристика – это непостоянство. Первая характеристика существования означает, что нет ничего неподвижного или фиксированного, что всё мимолётно и изменчиво. Чтобы знать это, нам не обязательно быть мистиками или физиками. Однако на уровне личного опыта мы сопротивляемся этому фундаментальному факту. Он означает, что жизнь не всегда будет складываться так, как нам бы того хотелось. Он означает, что есть как обретения, так и потери, и нам это не нравится.

Мы знаем, что всё непостоянно. Мы знаем, что всё когда-то заканчивается. Хотя мы можем согласиться с этой истиной интеллектуально, эмоционально мы испытываем к ней глубокое отвращение. Мы хотим постоянства – мы надеемся на постоянство. У нас есть естественная склонность искать безопасность – мы верим, что можем найти её. На повседневном уровне мы переживаем непостоянство как фрустрацию. Мы используем свою повседневную деятельность как щит, закрывающий нас от неопределённости нашей ситуации, и тратим огромную энергию, пытаясь отгородиться от непостоянства и смерти. Нам не нравится, что наши тела меняют форму. Нам не нравится, что мы стареем. Мы боимся морщин и обвисшей кожи. Мы используем косметические продукты так, словно верим, что *наша* кожа, *наши* волосы, *наши* глаза и *наши* зубы могут каким-то чудом избежать истины непостоянства.

Буддийские учения направлены на то, чтобы освободить нас от этого ограниченного отношения к непостоянству. Они поощряют нас постепенно и искренне расслабиться в обычной и очевидной истине перемен. Признание этой истины не означает, что мы видим лишь тёмную сторону вещей. Оно означает, что мы начинаем понимать: не только нам не удаётся всё держать под контролем. Мы больше не верим, что есть люди, которые смогли избежать неопределённости.

## 15. Не причинять вреда

Научиться не причинять вреда себе и другим – базовое буддийское учение. Неагрессия обладает целительной силой. Непричинение вреда себе и другим – это основа просветлённого общества. Так мир может обрести здравомыслие. Всё начинается со здравомыслящих граждан, то есть с нас. Самая глубокая агрессия в отношении себя самих, самый большой вред, который мы можем причинить самим себе, – это оставаться в неведении, потому что нам недостаёт смелости и уважения, чтобы честно и с добротой посмотреть на себя.

Основа непричинения вреда – это внимательность, ощущение ясного видения с уважением и состраданием к тому, что мы видим. Этому нас учит базовая практика. Однако внимательность не заканчивается формальной медитацией. Она помогает нам работать со всеми деталями наших жизней. Она помогает нам видеть, слышать и ощущать запахи, не закрывая глаза, уши и носы. Это путешествие длиною в жизнь, которое учит нас честно относиться к нашим непосредственным переживаниям и в достаточной степени уважать себя, чтобы не осуждать их. Становясь всё более искренними в этом путешествии мягкой честности, мы можем испытать шок, осознав, насколько мы были слепы к некоторым своим действиям, причиняющим вред.

Прямо смотреть на то, как мы причиняем вред другим, больно, на это требуется время. Это путешествие разворачивается благодаря нашей приверженности мягкости и честности, нашему намерению оставаться пробуждёнными и внимательными. Благодаря внимательности мы видим свои желания и агрессию, зависть и неведение. Мы не отыгрываем их – мы просто видим их. В отсутствии внимательности мы не видим их, и они разрастаются, набирая силу.

## 16. Дхарма

Дхарма – учение Будды – подразумевает отпущение сюжета и открытость тому, *что есть*: людям в нашей жизни, ситуациям, в которых мы находимся, нашим мыслям и нашим эмоциям. У нас есть наша жизнь, и какой бы она ни была, она является средством пробуждения.

Мы часто слушаем учения настолько субъективно, что думаем, будто нам говорят, где истина, а где ложь. Однако Дхарма никогда не говорит нам, где истина, а где ложь. Она просто поощряет нас выяснить это самостоятельно, но, поскольку нам приходится использовать слова, мы формулируем утверждения. Например, мы говорим: «Ежедневная практика заключается просто в том, чтобы научиться полностью принимать все ситуации, эмоции и людей». Звучит так, словно делать это правильно, а не делать неправильно. Однако смысл совсем не в этом. Смысл в том, что мы можем самостоятельно выяснить, где истина, а где ложь.

Попробуйте так жить и посмотрите, что произойдёт. Вы столкнётесь со всеми своими сомнениями, страхами и надеждами и сразитесь с ними. Когда вы начинаете так жить – жить с ощущением «что это действительно означает?», вы обнаруживаете, что это довольно интересно. Через какое-то время вы вообще забываете, что задавали какой-то вопрос. Вы просто практикуете медитацию или просто живёте своей жизнью и обретаете прозрение – свежий взгляд на то, что истинно. Прозрение приходит внезапно, словно вы бродили в темноте, пока кто-то не включил свет, обнаружив то место, где вы находитесь. Оно всё время было здесь. Кажется, будто мы обнаружили что-то такое, что прежде не было никому известно, и в то же время обнаруженное нами прямо и просто.

## 17. Практика внимательности и воздержание

По большому счёту воздержание – это метод направления себя к Дхарме. Это качество нецепляния за развлечения, как только мы чувствуем хотя бы намёк на скуку. Это практика отказа от попыток немедленно заполнить любую возникающую пустоту.

Интересная практика, сочетающая внимательность и воздержание, заключается в том, чтобы просто замечать свои физические движения, когда вы испытываете дискомфорт. Когда мы чувствуем, что теряем опору, мы совершаем всевозможные резкие, порывистые движения. Вы можете заметить, что когда испытываете дискомфорт, то начинаете тянуть себя за ухо, почёсывать те части тела, которые не чешутся, или поправлять воротник. Заметив то, что вы делаете, не пытайтесь это изменить. Не критикуйте себя за то, что делаете. Просто заметьте, что это имеет место.

Воздержание – отказ от привычного импульсивного отыгрывания – имеет что-то общее с отказом от погони за развлечениями. Благодаря воздержанию мы видим, что между возникновением страстного желания (агрессии, одиночества и т. д.) и тем действием, которое мы предпринимаем в результате, что-то есть. Здесь в нас есть что-то такое, чего мы не хотим ощущать и чего никогда не ощущаем, поскольку действуем так быстро. Практика внимательности и воздержания – это способ прикоснуться к фундаментальному отсутствию опоры посредством замечания того, как мы пытаемся его избежать.

## 18. Расслабьтесь так, как есть

Полезно постоянно напоминать себе о том, что медитация связана с тем, чтобы открываться и расслабляться вне зависимости от того, что возникает. Она определённо не нацелена на то, чтобы что-то подавлять, но и не должна поощрять цепляния. Аллен Гинзберг использовал выражение «ум удивления». Вы садитесь и – ба-бах! – неприятный сюрприз. Пусть будет так. Мы не отвергаем эту часть, а сострадательно признаём её как «мысли» и отпускаем. И вдруг – ого! – очень приятный сюрприз. Ладно. Мы не цепляемся за эту часть, а сострадательно признаём её как «мысли» и отпускаем. Сюрпризы бесконечны. Миларепа, тибетский йогин, живший в XII веке, певший чудесные песни о том, как правильно медитировать, сказал, что в уме больше проекций, чем пылинок в луче света, и что даже тысяча копий не сможет их уничтожить. Как практикующие медитацию мы могли бы просто перестать бороться со своими мыслями и осознать, что честность и юмор вдохновляют и помогают намного больше, чем угрюмое религиозное стремление к чему-то или бегство от чего-то.

Как бы там ни было, смысл не в том, чтобы пытаться избавиться от мыслей, а в том, чтобы увидеть их истинную природу. Если мы покупаемся на мысли, они бесконечно повторяются, но в действительности они подобны образам сновидений. Как мы говорим, они – просто мысли.

## 19. Работа с афоризмами

Чтобы трансформировать логику эго, мы практикуем афоризмы воина, сформулированные Атишей, тибетским учителем, жившим в XI в. Один афоризм учит нас: «Не завидуй», и мы удивляемся: «Откуда они об этом узнали?». Другой афоризм гласит: «Будь благодарен всем», и мы недоумеваем: «Как это сделать и зачем вообще стараться?». Некоторые афоризмы, например: «Всегда медитируй на том, что вызывает обиду», предлагают выйти за пределы здравого смысла. Эти афоризмы не всегда то, что мы хотели бы услышать, и уж точно не то, что вызывает у нас вдохновение.

Если мы работаем с афоризмами, они становятся для нас как дыхание, зрение или первая мысль, приходящая в голову. Они становятся для нас как запахи, которые мы обоняем, и звуки, которые мы слышим. Мы можем позволить им пронизать всё наше существо. В этом весь смысл. Афоризмы не абстрактные и не теоретические. Они связаны с тем, кто мы есть и что с нами происходит. Они говорят о том, кто мы такие и что с нами происходит. Они точно отражают наш способ переживания происходящего, наше отношение к событиям нашей жизни. Они говорят о том, как мы относимся к боли, страху, удовольствию и радости, а также к тому, как всё это может целиком и полностью нас преобразить. Когда мы работаем с афоризмами, обычная жизнь становится путём просветления.

## **20. Афоризм «Все активности следует выполнять с одним намерением»**

Что бы мы ни делали: вдыхали, выдыхали, чувствовали обиду, чувствовали счастье, могли отбросить свою историю, не могли отбросить свою историю, ели, чистили зубы, ходили или сидели, нам следует делать это с одним намерением. Это намерение, состоящее в том, что мы хотим пробудиться, хотим осознать свою связь со всеми существами, хотим сделать так, чтобы созрело наше сострадание, чтобы созрела наша способность отпускать. Всё в нашей жизни способно пробуждать или усыплять. То, позволим ли мы происходящему пробудить нас, зависит от нас самих.

## 21. Превращая стрелы в цветы

В ночь своего пробуждения Будда сидел под деревом. Пока он там сидел, войска Мары пускали в него стрелы, чтобы отвлечь его от просветления, однако благодаря осознанию он превратил их стрелы в цветы.

Традиционные учения о войсках Мары описывают природу препятствий и то, как люди по привычке запутываются и теряют уверенность в своём изначальном уме мудрости. Учения о четырёх марах дают описание некоторых очень привычных способов, которые мы используем, чтобы избежать происходящего. Подобно Будде, мы можем превратить эти стрелы в цветы. Вместо того чтобы избавляться от препятствия или покупаться на чувство, будто мы подверглись атаке, мы можем использовать препятствие, чтобы увидеть то, что делаем, когда оказываемся под давлением. Закрываемся мы или открываемся? Обижаемся мы или смягчаемся? Становимся мы мудрее или глупее?

1. *Дэванутра-мара* связан с поиском удовольствия. Любое препятствие, с которым мы сталкиваемся, способно лопнуть пузырь реальности, которую мы привыкли считать безопасной и определённой. Когда над нами нависает такая опасность, мы не способны вынести ощущение остроты, тревоги, жара поднимающегося гнева, горького вкуса обиды. Поэтому мы тянемся к тому, что, как нам кажется, сможет заслонить собой эти ощущения. Мы пытаемся уцепиться за что-то приятное. Превратить эту стрелу в цветок значит открыть наши сердца и посмотреть на то, как мы пытаемся убежать. Мы можем использовать поиск удовольствий как возможность понаблюдать за тем, что мы делаем перед лицом боли.

2. *Скандха-мара* связан с тем, как мы пытаемся воссоздать себя, когда всё рушится. Мы стараемся как можно скорее вернуться к прочной опоре своей «я»-концепции. Трунгпа Ринпоче называл это ностальгией по сансаре. Когда всё рушится, вместо того чтобы стараться восстановить представление о самих себе, мы можем использовать возможность быть открытыми и любопытными к тому, что только что произошло и что последует за этим. Так мы превращаем эту стрелу в цветок.

3. *Клеша-мара* характеризуется сильными эмоциями. Вместо того чтобы позволить чувствам быть, мы вплетаем их в сюжет, вызывающий ещё более сильные эмоции. Мы все используем эмоции, чтобы вернуть себе опору, когда всё рушится. Мы можем превратить эту стрелу в цветок, если используем тяжёлые эмоции для развития истинного сострадания к себе и всем остальным.

4. *Яма-мара* опирается на страх смерти. Мы убиваем мгновение контролем своих переживаний. Мы хотим удержать то, что у нас есть. Мы хотим, чтобы все переживания оправдывали нас, поздравляли нас с победой и наполняли нас чувством нашей целостности. Мы говорим, что яма-мара – это страх смерти, но на самом деле это страх жизни. Мы можем превратить эту стрелу в цветок, если используем желание контроля как напоминание переживать каждое мгновение в его новизне и свежести. Мы всегда можем вернуться к изначальному уму мудрости.

## 22. Ничего плотного

Когда мы уходим от своих переживаний, от настоящего мгновения, используя все свои привычки и стратегии, это всегда усиливает беспокойность, неудовлетворённость и недовольство. Комфорт, который мы связываем с уплотнением и конкретизацией происходящего, очень мимолётный, очень кратковременный.

Погружение в переживания – как раскрывающие переживания любви и сострадания, так и закрывающие переживания обиды и разделения – даёт нам сильнейшее ощущение свободы: свободы, в которой нет ничего плотного. В «ничего плотного» есть что-то такое, что начинает напоминать свободу. В то же время мы обнаруживаем, что предпочитаем полностью присутствовать в своей жизни, а не пытаемся сделать всё плотным и безопасным при помощи своих фантазий и паттернов зависимости. Мы осознаём, что чувствуем себя лучше, когда устанавливаем связь со своими переживаниями, чем когда сопротивляемся им, сбегая от них. Быть там, где мы есть, даже если это причиняет боль, лучше, чем избегать этого. Когда мы практикуем такое вхождение в настоящее мгновение, мы привыкаем к отсутствию опоры, к свежему состоянию бытия, доступному нам на постоянной основе. Этот уход от комфорта и безопасности, этот шаг в неизвестность, неопределённость и неустойчивость, называется освобождением.

## 23. Факты жизни. Отсутствие собственного «я»

Вторая характеристика существования – это отсутствие собственного «я», которое иногда называют «не-я». Эти слова могут сбивать с толку. Они не означают, что мы исчезаем или стираем свою личность. Отсутствие собственного «я» означает, что фиксированная идея о том, что мы есть как плотные и отдельные друг от друга сущности, до боли ограничивает. Проблема в том, что мы воспринимаем себя очень серьёзно, что в нашем собственном уме мы обладаем такой абсурдной важностью. Собственная важность подобна тюрьме, ограничивающей нас миром того, что нам нравится и не нравится. В конце концов мы сами и наш мир наскучивают нам до смерти. В конце концов мы начинаем испытывать сильную неудовлетворённость.

У нас есть два варианта: либо мы принимаем всё за чистую монету, за реальное, либо нет. Либо мы принимаем свои фиксированные взгляды за реальность, либо начинаем бросать им вызов. Будда считал, что тренировка в поддержании открытости и любопытства, в растворении барьеров, которые мы воздвигаем между самими собой и миром, – лучший способ использовать нашу человеческую жизнь.

В самом обычном смысле отсутствие собственного «я» – это гибкая идентичность. Она проявляется как любознательность, адаптивность, чувство юмора и игривость. Это наша способность расслабляться в незнании, в отсутствии полного понимания, в полной неуверенности в том, кто мы такие и кто все остальные. Каждое мгновение уникальное, неизвестное, совершенно свежее. У воина, проходящего тренировку, отсутствие эго вызывает скорее радость, чем страх.

## 24. Оставаться посредине

Открытость возникает не из сопротивления нашим страхам, а из хорошего знакомства с ними. Мы не можем развить бесстрашия без сострадательного исследования работы эго. Так что мы спрашиваем себя: «Что происходит, когда я чувствую, что не могу справиться с происходящим? Какие истории я себе рассказываю? Что меня притягивает, а что отталкивает? Где я ищу силы и чему доверяю?»

Первый результат медитации в том, что мы начинаем видеть происходящее. Хотя мы по-прежнему избегаем одних вещей и чрезмерно потакаем себе в других, мы ясно видим то, что делаем. Мы признаём свои антипатии и страстные желания. Мы знакомимся со стратегиями и убеждениями, которые используем для укрепления своего кокона. Используя внимательность как метод, мы начинаем проявлять любопытство к происходящему. Довольно долгое время мы просто ясно смотрим на это. В той степени, в которой мы готовы ясно увидеть потворство своим желаниям и подавление, всё это начинает растворяться. Растворение не совсем то же самое, что и уход. В действительности возникает более обширное, щедрое и просветлённое видение.

Мы остаёмся посредине, между потворством своим желаниям и подавлением, признавая всё, что возникает, без осуждения, позволяя мыслям просто растворяться, а затем возвращаясь к открытости настоящего мгновения. Именно это мы делаем в медитации. У нас появляются все эти мысли, но вместо того чтобы подавлять их или, наоборот, постоянно их прокручивать, мы признаём и отпускаем их. Затем мы возвращаемся к тому, чтобы просто быть здесь.

Через какое-то время мы начинаем так же относиться к надежде и страху в своей повседневной жизни. Мы вдруг перестаём бороться и расслабляемся. Мы видим свой сюжет, отбрасываем его и возвращаемся к свежести настоящего мгновения.

## **25. Афоризм «Из двух свидетелей выбирай основного»**

Главное в тренировке бодхичитты и всей практике вообще – то, что вы единственный, кто знает, в чём заключается раскрытие, а в чём – закрытие. Вы единственный, кто это осознаёт. Один свидетель – это все остальные с их оценками, мнениями и обратной связью. К этому стоит прислушаться – в том, что говорят люди, есть доля правды. Однако основным свидетель – это вы. Вы единственный, кто знает, когда вы открываетесь, а когда закрываетесь. Вы единственный, кто знает, когда вы используете что-то для самозащиты и поддержания целостности своего эго, а когда открываетесь и позволяете всему рассыпаться на части, позволяете миру быть таким, какой он есть, и работаете с ним, вместо того, чтобы бороться. Вы единственный, кто это знает.

Другой афоризм гласит: «Не превращай богов в демонов». Это означает, что вы можете взять что-то хорошее, например практику внимательности, и превратить это в демона. Вы можете закрыть свои окна и двери чем угодно. Вы можете использовать практику, чтобы усилить свою уверенность, чувство, что вы находитесь в правильном месте в правильное время, что вы выбрали правильную религию, чувство: «Я на стороне добра, и с миром всё в порядке». Это не слишком полезно. Если вы используете тонглен или любую другую практику, чтобы почувствовать себя героем, то в конце концов начнёте ощущать себя так, словно ведёте войну с реальностью, и реальность постоянно побеждает. Однако вы единственный, кому это известно.

## 26. Подойти к краю

Учения буддизма говорят об отсутствии собственного «я». Это звучит непонятно: о чём тут вообще речь? Когда учения говорят о неврозе, мы чувствуем себя как дома. Это то, что мы действительно понимаем. Но что такое отсутствие собственного «я»? Когда мы достигаем своего предела, если мы устремляемся полностью изучить это место, то есть устремляемся не потворствовать и не подавлять, наша внутренняя жёсткость растворяется. Мы смягчаемся просто благодаря силе той энергии, которая возникает: энергии гнева, энергии разочарования, энергии страха. Когда эта энергия не уплотняется в том или ином направлении, она пронзает наше сердце и заставляет нас раскрыться. Это открытие отсутствия собственного «я». Именно тогда рассыпаются все наши обычные схемы. Достичь своего предела – это как найти дверь к здравому смыслу и безусловной добродетели человечности, вместо того чтобы встречаться с препятствием или наказанием.

Самое безопасное и питающее место для начала такой работы – это сидячая медитация. На подушке мы начинаем осваивать способность не потворствовать и не подавлять, а также ощущать, каково это: просто позволить энергии быть здесь. Именно поэтому полезно медитировать каждый день и вновь и вновь заводить дружбу со своими надеждами и страхами. Это сеет семена, позволяющие нам быть более пробуждёнными в повседневном хаосе. Это постепенное, кумулятивное пробуждение, но всё происходит именно так. Мы сидим в медитации не для того, чтобы стать хорошими практикующими медитацию. Мы сидим в медитации, чтобы стать более пробуждёнными в своей жизни.

## 27. Факты жизни. Страдание

Третья характеристика существования – это страдание, неудовлетворённость. Если в двух словах, мы страдаем, когда сопротивляемся благородной и непобедимой истине непостоянства и смерти. Мы страдаем не потому, что по сути своей плохи и заслуживаем наказания, а в силу трёх печальных ошибок.

Во-первых, мы ожидаем, что нечто находящееся в процессе постоянных изменений станет управляемым и предсказуемым. Ошибочно принимая непостоянное за постоянное, мы страдаем.

Во-вторых, далее мы полагаем, что отделены от всего остального, что мы – это некая фиксированная личность, тогда как наша истинная ситуация заключается в отсутствии собственного «я». Ошибочно принимая открытость своего бытия за плотное, безусловно существующее «я», мы страдаем.

В-третьих, мы ищем счастья в самых неподходящих для этого местах. Будда называл эту привычку «принимать страдание за счастье». Мы привыкаем тянуться к тому, что могло бы ослабить остроту момента. Так мы становимся всё менее способными пребывать даже в самом непродолжительном дискомфорте или неудобстве. То, что начинается с небольшого сдвига энергии: с лёгкого напряжения в нашем животе, смутного, неопределённого чувства, будто вот-вот случится что-то плохое, превращается в настоящую зависимость. Это наш способ делать жизнь предсказуемой. Поскольку мы принимаем то, что всегда ведёт к страданию, за то, что приносит нам счастье, мы застреваем в повторяющейся привычке раздувать свою неудовлетворённость.

## 28. Надежда и страх

Одно из классических буддийских учений о надежде и страхе посвящено так называемым восьми мирским дхармам. Это четыре пары противоположностей: четыре вещи, которые нам нравятся и к которым мы привязываемся, и четыре вещи, которые нам не нравятся и которых мы пытаемся избежать. Основное послание здесь в том, что когда мы захвачены восемью мирскими дхармами, мы страдаем.

Во-первых, нам нравится удовольствие – мы привязываемся к нему. С другой стороны, нам не нравится боль. Во-вторых, нам нравится похвала, и мы привязываемся к ней. Мы пытаемся избежать критики и обвинений. В-третьих, нам нравится слава, и мы привязываемся к ней. Нам не нравится унижение, и мы пытаемся избежать его. Наконец, мы привязаны к получению, приобретению того, что хотим. Нам не нравится лишаться того, что у нас есть.

Согласно этому очень простому учению, когда нами овладевают эти четыре пары противоположностей: удовольствие и боль, похвала и обвинения, слава и унижение, а также обретение и потеря – мы застреваем в боли сансары.

Мы можем решить, что должны искоренить эти чувства к удовольствию и боли, обретению и потере, похвале и обвинению, славе и унижению. Более практичным подходом было бы познакомиться с ними поближе, увидеть то, как они цепляют нас и окрашивают наше восприятие реальности, а также то, что они вовсе не такие плотные. Тогда восемь мирских дхарм станут средствами развития мудрости, а также доброты и удовлетворённости.

## 29. Расслабьтесь (и сделайте что-нибудь по-новому)

Способность расслабиться – это ключ к ощущению себя как дома в своём теле, уме и эмоциях, к ощущению того, что вы заслуживаете жить на этой планете. Бывает, что вы слышите афоризм: «Всегда поддерживай радостный ум» и начинаете бичевать себя за то, что никогда не испытываете радости. Такое отношение чересчур сурово.

Такое тяжёлое, серьёзное, ориентированное на цель отношение ко всему происходящему в нашей жизни, включая практику, «мы добьёмся этого любой ценой» – самый большой в мире облом. Здесь нет чувства ценности, поскольку мы ко всему подходим очень мрачно. Напротив, радостный ум совершенно обычный и расслабленный. Так что расслабьтесь. Не делайте из мухи слона.

Когда вы решаете расслабиться, у вас начинает появляться чувство юмора. Ваше серьёзное состояние ума раз за разом лопается. Помимо чувства юмора радостный ум поддерживает любопытство, внимание и интерес к окружающему миру. Вам не обязательно быть счастливыми, но полезно быть любопытными, без тяжёлого, осуждающего отношения. Когда вы *всё же* осуждаете, вы можете отнестись с любопытством даже к этому.

Любопытство помогает нам приободриться. Кроме того, мы сможем приободриться, если сделаем что-то по-новому. Мы настолько охвачены ощущением груза: Очень Важной Радости или Очень Важного Несчастья, что иногда нам бывает полезно просто поменять свой паттерн. Помогает всё необычное. Вы можете подойти к окну и посмотреть на небо, умыться холодной водой, спеть в душе или отправиться на пробежку – сделать то, что не входит в ваш привычный паттерн. Так ваш груз станет легче.

## 30. Четыре напоминания

Четыре напоминания – это четыре важные причины, по которым воин-бодхисаттва постоянно старается возвращаться в настоящий момент. Эти причины таковы:

### *1. Наше драгоценное человеческое рождение.*

Подобно погодным явлениям, всевозможные чувства, эмоции и мысли возникают и исчезают, но это не повод забывать о драгоценности нашей ситуации. Наше человеческое рождение позволяет нам слышать эти учения, практиковать и открывать своё сердце другим.

### *2. Истина непостоянства.*

По своей сути жизнь мимолётна. Она может закончиться уже в следующий миг! Памятование о непостоянстве может стать для нас важным уроком о том, как не падать духом. Пусть даже вас это пугает. Видение собственного страха может усилить чувство благодарности за драгоценность человеческой жизни и за возможность практиковать.

### *3. Закон кармы.*

У любого действия есть последствия. Каждый раз, когда вы готовы признать свои мысли и вернуться к свежести настоящего мгновения, вы сеете семена пробуждённости ради собственного будущего. Вы развиваете изначальную, фундаментальную пробуждённость, стремясь отпустить привычный способ действий и сделать что-то по-новому. Это можете сделать лишь вы сами. Жизнь драгоценна и коротка, и вы можете хорошо использовать её.

### *4. Бесплодность сансары.*

Сансара – это выбор смерти в противоположность жизни. Она возникает из постоянных попыток создать для себя зону безопасности. Мы застреваем в ней, так как цепляемся за маленькую забавную идентичность, которая в определённой степени защищает нас, хотя и причиняет боль. Четвёртое напоминание – о бесплодности этой стратегии.

## 31. Небеса и ад

Крупный, крепкий самурай приходит к мастеру дзен и говорит: «Расскажи мне о природе небес и рая».

Мастер дзен смотрит ему в лицо и отвечает: «Зачем мне рассказывать это такому неряшливому, отвратительному, жалкому увальню, как ты? Почему ты решил, что я вообще что-то должен рассказывать такому червю?»

Самурай охватывает ярость – он выхватывает меч и заносит его, чтобы отрубить мастеру голову.

Мастер дзен говорит: «Это ад».

Самурай тут же понимает, что только что сам создал свой ад: горячий и чёрный, наполненный ненавистью, попытками защитить себя, гневом и обидой. Он видит, что опустил в ад настолько глубоко, что был готов убить другого человека. Его глаза наполняются слезами, и он складывает ладони вместе, чтобы склониться в благодарности за своё прозрение.

Мастер дзен говорит: «А это рай».

Воззрение воина-буддиста не в том, что ад – это плохо, а рай – это хорошо, и не в том, чтобы избежать ада и искать рая. Вместо этого мы поощряем себя к развитию сердца и ума, открытых небесам, аду и всему вообще. Лишь такая равностность позволяет нам осознать: что бы ни происходило, мы всегда стоим в центре священного места. Лишь благодаря равностности мы можем увидеть: всё появляющееся в нашем поле возникает, чтобы научить нас тому, что нам нужно знать.

## 32. Три бесплодные стратегии

Существует три распространённых метода, которые человеческие существа используют для обхождения с доставляющими неприятности привычками, такими как лень, гнев или жалость к себе. Это нападение, потакание и игнорирование. Я называю их тремя бесплодными стратегиями.

Бесплодная стратегия нападения особенно популярна. Видя свою привычку, мы проклинаем себя. Мы критикуем и стыдим себя за то, что балуем себя комфортом, жалеем себя или не вылезаем из кровати. Мы тонем в ощущении того, какие мы плохие, и купаемся в чувстве вины.

Бесплодная стратегия потакания встречается не реже. Мы оправдываем свою привычку и даже восхваляем её: «Такой уж я есть. Я не заслуживаю дискомфорта и неудобств. У меня полно причин, чтобы злиться или спать сутки напролёт». Нас могут одолевать сомнения в себе и чувство неадекватности, однако мы уговариваем себя потворствовать своему поведению.

Стратегия игнорирования довольно эффективна, по крайней мере на какое-то время. Мы прибегаем к диссоциации, отключаемся, становимся бесчувственными. Мы делаем всё возможное, чтобы отдалиться от обнажённой истины наших привычек. Мы действуем на автопилоте и просто стараемся не смотреть на то, что делаем, слишком пристально.

Практики тренировки ума воина представляют собой четвёртую альтернативу: альтернативу просветлённой стратегии. Постарайтесь полностью пережить то, чему сопротивляетесь, не скатываясь в свои привычки. Станьте любопытными к своим привычкам. Практикуйте прикосновение с фундаментальной нежностью и отсутствием опоры в вашем бытии, прежде чем происходящее затвердеет, превратившись в привычку. Делайте это с ясным намерением уменьшить цепляние за эго и увеличить мудрость и сострадание.

### **33. Противоположность сансары**

Противоположность сансары – это состояние, в котором рушатся все стены, кокон полностью исчезает и мы полностью открыты всему, что может произойти, не сбегая в себя и не ища пристанища в себе. Это то, к чему мы устремляемся, это путь воина. Это то, что толкает нас вперёд: мы выпрыгиваем, выпадаем из гнезда, проходим ритуал инициации, растём, делаем шаг навстречу неопределённости и неизвестности.

Что вы делаете, обнаружив свою тревогу от того, что ваш мир разваливается на части? Как вы реагируете на то, что не соответствуете какому-то образу себя и что всё вас раздражает, поскольку никто не ведёт себя по-вашему, а вся ваша жизнь наполнена эмоциональной болью, заблуждениями и конфликтами? В такие моменты полезно вспомнить, что вы проходите через эмоциональные бури, поскольку что-то так или иначе задело ваше ощущение удобства, словно из-под вас выдернули ковёр. Настроиться на это ощущение отсутствия опоры – это способ вспомнить, что, по сути, вы *действительно* предпочитаете жизнь и путь воина смерти.

## 34. Развитие четырёх безмерных качеств

Одна из учителей как-то сказала мне, что если я ищу устойчивого счастья, единственный способ обрести его – выйти из своего кокона. Когда же я спросила её, как сделать счастливыми других, она ответила: «То же самое». По этой причине я работаю с практиками устремления, с четырьмя безмерными качествами: любящей добротой, состраданием, радостью и равнодушием. Лучший способ служить самим себе – это любить других и заботиться о них. Это мощные инструменты растворения преград, поддерживающих страдания живых существ.

Перед этими практиками и после них желательно выполнять сидячую медитацию. Мы начинаем с того, с чем имеем дело. Мы устанавливаем связь с местом, где прямо сейчас ощущаем любящую доброту, сострадание, радость или равнодушие, какими бы ограниченными они ни были. Вы даже можете составить список людей или животных, вызывающих в вас эти чувства. Мы выражаем устремление, чтобы мы сами и наши близкие могли наслаждаться качеством, которое мы практикуем. Затем мы постепенно распространяем это устремление на всё более широкий круг отношений.

Мы можем выполнять эти практики в три простых шага, используя слова традиционной молитвы Четырёх безмерных (см. стр. 11) или любые слова, которые имеют для нас смысл. Сначала мы желаем одно из четырёх безмерных качеств себе. «Пусть наслаждаюсь я любящей добротой». Затем мы включаем в благопожелание своего близкого человека: «Пусть ты наслаждаешься любящей добротой». Затем мы распространяем своё пожелание на всех живых существ: «Пусть все существа наслаждаются любящей добротой». Или, например, для сострадания: «Пусть я буду свободна от страданий и корня страданий. Пусть ты будешь свободен от страданий и корня страданий. Пусть все существа будут свободны от страданий и корня страданий». Если мы хотим выполнить более подробную практику благопожелания, то можем использовать семь стадий (см. Учение 35).

Практики благопожелания Четырёх безмерных качеств тренируют нас не отстраняться, видеть наши предубеждения и не кормить их. Мы постепенно развиваем навык выходить за пределы своего страха почувствовать боль. Это то, что нужно, чтобы работать с печалью мира, чтобы распространить свою любящую доброту, сострадание, радость и равнодушие на всех без исключения.

## 35. Практика любящей доброты

Переход от агрессии к безусловной любящей доброте может казаться непосильной задачей. Однако мы начинаем с того, что нам хорошо известно. Наставление по развитию безграничной майтри заключается в том, чтобы для начала обнаружить нежность к тому, что у нас уже есть. Мы устанавливаем связь со своей благодарностью или ощущением ценности – со своей уже существующей способностью испытывать доброжелательность. Мы совершенно нетеоретическим образом устанавливаем связь с уязвимым местом бодхичитты. Не важно, где мы его обнаружим: в нежности чувства любви или уязвимости чувства одиночества. Если мы поищем это мягкое, незащищённое место, мы обязательно найдём его.

Эта формальная практика, состоящая из семи шагов, использует первую строку молитвы Четырёх безмерных качеств (см. стр. 11). Вы также можете выразить это благопожелание своими словами.

1. Пробудите любящую доброту к самому себе. «Пусть я буду наслаждаться счастьем и корнем счастья». Вы также можете использовать собственные слова.

2. Пробудите любящую доброту к тому, к кому вы естественным образом испытываете явное дружелюбие и нежность, например, к вашей матери, ребёнку, супругу или собаке. «Пусть (имя) наслаждается счастьем и корнем счастья».

3. Пробудите любящую доброту к кому-то немного более далёкому, например, к другу или соседу. Вы снова произносите имя и желаете ему счастья, используя те же слова.

4. Пробудите любящую доброту к тому, к кому вы испытываете нейтральные чувства или безразличие, используя те же слова.

5. Пробудите любящую доброту к тому, кто кажется вам сложным или оскорбляет вас.

6. Позвольте любящей доброте вырасти настолько, чтобы она включила всех существ из предыдущих пяти шагов. (Этот шаг называется растворением преград). Произнесите: «Пусть я, мой любимый человек, мой друг, безразличный мне человек и сложный человек наслаждаются счастьем и корнем счастья».

7. Распространите любящую доброту на всех существ во вселенной. Вы можете начать со своего дома, а затем расширить круг существ. «Пусть все существа наслаждаются счастьем и корнем счастья».

В завершение практики отбросьте слова, отбросьте пожелания и просто вернитесь к неконцептуальной простоте сидячей медитации.

## 36. Развитие сострадания

Бодхичитту пробуждает не только развитие способности к любви, но и развитие способности испытывать сострадание. Однако сострадание эмоционально труднее, чем любящая доброта, поскольку подразумевает готовность чувствовать боль. Оно, безусловно, требует тренировки воина.

Йогин XIX в. Патрул Ринпоче для зарождения сострадания рекомендует представлять существ, испытывающих мучения: животное, которое ведут на убой, или человека, ожидающего казни. Чтобы сделать это переживание более близким, он рекомендует представлять себя на месте этих существ. Особенно болезненным является предложенный им образ безрукой матери, которая наблюдает, как бурная река уносит её дитя. Вступить в полный и прямой контакт со страданием другого существа так же больно, как встать на место этой женщины. Большинство из нас боятся даже представить себе такое. Практикуя развитие сострадания, мы можем ожидать, что поднимется наш страх боли.

Практика сострадания требует отваги. Она требует от нас научиться расслабляться и позволять себе мягко двигаться к тому, что нас пугает. Трюк, который позволяет сделать это, в том, чтобы оставаться с эмоциональным страданием, не сжимаясь до отвращения, чтобы позволить страху смягчить нас, а не сделать жёстче и вызвать сопротивление.

Бывает трудно даже думать о существах, испытывающих мучения, не говоря уже о том, чтобы действовать в их интересах. Признавая это, мы начинаем с довольно простой практики. Мы развиваем смелость через благопожелания. Мы желаем, чтобы все существа, включая нас самих, а также тех, кто нам не нравится, были свободны от страдания и корня страдания.

## 37. Практика сострадания

Мы развиваем сострадание, чтобы смягчить своё сердце, а также стать честнее и великодушнее в отношении того, как и когда мы закрываемся. Не оправдывая и не клеймя себя, мы делаем смелую работу: открываемся страданию. Это может быть боль, которая возникает, когда мы возводим барьеры между собой и другими, или боль раскрытия сердца собственному горю или горю другого существа. Мы в равной степени учимся этому на своих неудачах и успехах. В развитии сострадания мы опираемся на всю полноту своего опыта: на свои страдания, эмпатию, а также жестокость и ужас. Это необходимо. Сострадание – это не отношения между целителем и больным. Это отношения между двумя равными. Лишь хорошо зная тьму внутри себя, мы можем быть рядом с тьмой в другом. Сострадание становится реальным тогда, когда мы признаём свою общую человечность.

Как и в практике благопожеланий Четырёх безмерных качеств, мы начинаем практику сострадания оттуда, где мы находимся, и расширяем свои возможности. Мы начинаем с того, что обнаруживаем свою текущую способность быть искренне тронутыми страданием. Мы можем составить список тех, кто вызывает в нас чувство сострадания. В него может входить наш внук, брат или друг, испытывающий страх смерти, а также существа, которых мы видим в новостях и о которых читаем в книгах. Смысл просто в том, чтобы установить связь с искренним состраданием, где бы мы его ни находили. Затем мы можем использовать трёхэтапную формулу: «Пусть я буду свободен от страданий. Пусть ты будешь свободен от страданий. Пусть мы будем свободны от страданий». Мы также можем последовать формальному семичастному процессу, описанному в Учении 35, используя слова: «Пусть я буду свободен от страдания и корня страдания» или любые слова на ваше усмотрение. Подобно всем практикам бодхичитты, практику пожелания сострадания лучше всего выполнять в ходе сессии сидячей медитации.

## 38. Развитие способности к сорадованию

По мере того, как мы возделываем свой сад, условия в нём становятся всё более подходящими для роста бодхичитты. Мы начинаем ощущать радость. Она возникает, поскольку мы не бросаем себя, внимательно остаёмся с собой и начинаем ощущать великий дух воина. Мы также обеспечиваем условия для распространения радости, тренируясь в практиках бодхичитты, в частности в сорадовании и благодарности. Мы можем выполнять эту практику благопожелания в три этапа, как и практики других безмерных качеств: «Пусть я буду неразлучна с великим счастьем, лишённым страдания. Пусть ты будешь неразлучен с великим счастьем, лишённым страдания. Пусть мы будем неразлучны с великим счастьем, лишённым страдания». Мы также можем выполнять эту практику в семь шагов (см. Учение 35). Кроме того, можно использовать собственные слова.

Благодарностью и радостью в данном случае называется непрерывное пребывание в широко открытой, неподвизтой природе нашего ума, связь с внутренней силой фундаментальной добродетели. Однако, чтобы достичь этого, мы начинаем с обусловленных примеров счастья, таких как здоровье, базовый интеллект и поддерживающая среда – со счастливых условий, представляющих собой драгоценное человеческое рождение. Для пробуждающегося воина великим счастьем является рождение в такое время, когда можно услышать и практиковать учения бодхичитты.

Мы можем практиковать первый шаг благопожелания, учась сорадоваться собственному счастью. Ключ в том, чтобы быть здесь, полностью на связи с деталями нашей жизни, быть внимательными. Мы ощущаем благодарность: дружелюбие к самим себе и к тому живому качеству, которое обнаруживается везде. Это сочетание внимательности и благодарности полностью связывает нас с реальностью и приносит радость. Когда мы направляем внимание и благодарность на своё окружение и других людей, наше переживание радости становится ещё более обширным.

## 39. Практика равенности

Практикуя любящую доброту, сострадание и сорадование, мы тренируемся думать шире, открываться настолько искренне, насколько мы можем. Мы развиваем беспристрастное состояние равенности. Без этого четвёртого безмерного качества остальные три ограничены нашими привычками симпатий и антипатий, привычками принятия и отвержения.

Тренироваться в равенности значит учиться открывать дверь всем, приглашать в гости всех существ и саму жизнь. Разумеется, при появлении некоторых гостей мы испытываем страх и отвращение. Мы позволяем себе лишь немного приоткрыть дверь, если это всё, на что мы способны в данный момент, а также позволяем себе закрыть дверь, когда это необходимо. Развитие равенности – это процесс. Мы культивируем устремление посвятить свою жизнь развитию любящей доброты и смелости, которые требуются, чтобы принимать всё, что возникает: болезнь и здоровье, бедность и богатство, печаль и радость. Мы приветствуем их и знакомимся с ними.

Равность больше нашей обычной ограниченной точки зрения. Это обширный ум, не сужающий реальность до за и против, нравится и не нравится. Прикоснувшись к месту, где мы ощущаем равенность, мы можем приступить к формальной тренировке развития равенности посредством трёхшаговой практики: «Пусть я пребуду в великой равенности, свободной от страстного желания, агрессии и предвзятости. Пусть ты пребудешь в великой равенности, свободной от страстного желания, агрессии и предвзятости. Пусть все существа наслаждаются великой равенностью, свободной от страстного желания, агрессии и предвзятости». Вы всегда можете использовать собственные слова. Практика благопожелания равенности также может быть разделена на семь шагов (см. Учение 35). Начинайте и заканчивайте эту практику сидячей медитацией.

## 40. Мыслить шире

Чтобы развить равностность, мы тренируемся ловить себя, когда ощущаем привязанность или отвращение, прежде чем они уплотнятся до цепляния или негативности. Мы упражняемся в пребывании со своим уязвимым местом и учимся использовать свою предвзятость как средство установления связи с заблуждениями других людей. В связи с этим особенно полезны сильные эмоции. Всё, что возникает, каким бы неприятным это ни было, можно использовать, чтобы распространить наше ощущение родства на других, на тех, кто так же, как и мы, страдает от агрессии или страстных желаний, как и мы, привык верить надеждам и страхам. Так мы начинаем понимать, что все мы в одной лодке. Все мы отчаянно нуждаемся в более глубоком прозрении о том, что ведёт к счастью, а что – к страданию.

Даже после многих лет практики мы можем по-прежнему легко становиться на позицию гнева и негодования. Однако, если мы установим связь с уязвимостью и чувствительностью обиды, ярости или другой эмоции, может возникнуть более широкий взгляд. В тот момент, когда мы решаем быть с энергией, вместо того чтобы отыгрывать или подавлять её, мы тренируемся в равностности, в том, чтобы мыслить шире, чем правильно и неправильно. Именно так все четыре безмерных качества: любовь, сострадание, сорадование и равностность – развиваются от ограниченных до безмерных: мы тренируемся ловить свой ум в тот момент, когда он уплотняется до фиксированных точек зрения, и делаем всё, что можем, чтобы смягчить его. Благодаря этому смягчению ограничения рушатся.

## 41. Будь там, где ты есть

Вы можете развивать четыре безмерных качества: любовь, сострадание, сорадование и равнодушие, – если научитесь расслабляться там, где вы есть. В том, чтобы быть там, где вы есть, нет никакой проблемы. Даже если вы испытываете любящую доброту и сострадание всего к одному живому существу, это хорошее начало. Простое принятие, уважение и признание ценности теплоты – это путь к росту. Мы можем быть там, где есть, и в то же время оставить пространство для возможности гораздо большего расширения в течение нашей жизни.

Расширение никогда не происходит из жадности, слепого напора или стремления к достижению. Оно происходит из сочетания умения расслабляться там, где вы есть, и открытости возможности того, что ваши способности, мои способности и способности всех существ безграничны. По мере того, как мы продолжаем расслабляться там, где мы есть, наша открытость растёт. Таков потенциал человеческих существ. Это дар человеческого рождения. Когда мы говорим: «Пусть я буду счастлив», «Пусть я буду свободен от страданий» или «Пусть все люди будут счастливы и свободны от страданий», мы утверждаем, что потенциал человека позволяет расширять способность к открытости и заботе до бесконечности. Всё начинается с чувств любви или сострадания к одному существу. Они расширяются, включая всё больше существ, до тех пор пока не вырастут в полную человеческую способность устанавливать связь с любовью и состраданием, то есть с безграничной, свободно текущей теплотой, динамической, живой и взаимосвязанной энергией без каких бы то ни было точек отсчёта. Это наш человеческий потенциал: устанавливать связь с истинным положением вещей. Он начинается с того, чтобы быть там, где мы есть.

## 42. Тонглен и бесстрашие

В буддийских учениях, в учениях Шамбалы и в любой традиции, которая учит нас хорошей жизни, нас поощряют к развитию бесстрашия. Как это сделать? Конечно же, одним из способов является сидячая практика медитации, поскольку через неё мы познаём себя во всей полноте и с настоящей мягкостью. Практика тонглен (посылание и принятие) также помогает нам развивать бесстрашие. Выполняя эту практику в течение какого-то времени, вы начинаете осознавать, что страх связан с желанием защитить своё сердце – вы чувствуете, что что-то должно повредить вашему сердцу, и поэтому защищаете его.

Впервые попробовав выполнить тонглен, я была поражена открытием: я тонко использовала сидячую медитацию, чтобы попытаться избежать своей боли, депрессии, разочарования и вообще любых негативных чувств. Сама того не ведая, я втайне надеялась, что, если буду выполнять практику, мне не придётся больше испытывать боль. Выполняя тонглен, мы приглашаем боль войти в нас. Выполнение тонглен требует смелости и, что интересно, также придаёт нам большую смелость, поскольку мы позволяем ему пронзить наши доспехи. Это практика, позволяющая нам чувствовать себя не такими обременёнными и сдавленными и показывающая нам, как любить, не ставя никаких условий.

Негативность и обида возникают из-за того, что мы пытаемся закрыть уязвимое место бодхичитты. Вообще-то, мы возводим все эти защиты именно в силу своей чувствительности и в силу того, что что-то глубоко трогает нас. Мы начинаем защищаться именно потому, что у нас с самого начала есть это искреннее сердце грусти. В ходе практики тонглен мы обнаруживаем готовность обнажить эту нашу самую чувствительную часть.

## 43. Тонглен. Ключ к осознанию взаимосвязанности

Люди, как правило, проглатывают учения, однако когда дело доходит до практики, говорят: «Ах, это звучало прекрасно, но я и не подозревал, что вы действительно имеете это в виду». По сути, практика тонглен заключается в том, чтобы когда возникает что-то болезненное или нежелательное, вдохнуть это. Иными словами, вы не сопротивляетесь. Вы смиряетесь с самими собой, признаёте, кто вы есть, и относитесь к себе с уважением. Когда возникают нежелательные чувства и эмоции, вы действительно вдыхаете их и устанавливаете связь с тем, что чувствуют все люди. Все мы знаем, каково это – чувствовать боль во всём её разнообразии.

Вы делаете этот вдох для себя в том смысле, что боль – это личное и реальное переживание, однако несомненно и то, что вы одновременно породняетесь со всеми существами. Если вы знаете это в себе, вы знаете это во всех. Если вы вне себя от ревности и вам хватает смелости сделать вдох, вместо того чтобы обвинять в этом других, стрела, которую вы ощущаете в своём сердце, подсказывает вам, что повсюду в мире есть люди, испытывающие в точности то же самое, что и вы. Эта практика прорывается сквозь культуру, социальный статус, интеллект, расу и религию. Везде есть люди, испытывающие боль, – ревность, гнев, отверженность, одиночество. Все чувствуют это точно так же болезненно, как и вы. Истории могут отличаться, однако скрытое под ними чувство одинаково для всех.

Аналогичным образом, если вы испытываете чувство наслаждения – если вы устанавливаете связь с тем, что вдохновляет вас, позволяет вам раскрыться, испытать облегчение и расслабиться, вы выдыхаете это, отдаёте это, посылаете это всем остальным. Опять же это очень личное переживание. Оно начинается с *вашего* чувства наслаждения, *вашего* чувства связи с более широким видением, *вашего* чувства облегчения и расслабления. Если вы готовы отбросить историю, вы чувствуете в точности то же самое, что чувствуют все человеческие существа. Это нечто общее для всех нас. Таким образом, если мы делаем эту практику с личной вовлечённостью и искренностью, она пробуждает в нас ощущение родства со всеми существами.

## 44. Четыре стадии тонглен

Вы можете выполнять формальную практику тонглен в рамках сессии сидячей медитации. Например, если вся ваша практика длится час, вы можете выполнить практику тонглен в середине сессии, в течение двадцати минут. Практика тонглен состоит из четырёх этапов:

1. Позвольте своему уму одну-две секунды покоиться в состоянии открытости или неподвижности. Это называется проблеском абсолютной бодхичитты или внезапным открытием фундаментального простора и ясности пробуждённого сердца.

2. Работайте с текстурой. Вдыхайте горячее, тёмное и тяжёлое – ощущение клаустрофобии, и выдыхайте прохладное, светлое и лёгкое – ощущение свежести. Вдыхайте тьму всеми порами своего тела и целиком излучайте свет – через все поры своего тела. Делайте это до тех пор, пока не начнёте ощущать, что ваша визуализация синхронизировалась с вашими вдохами и выдохами.

3. Теперь осмысляйте любую болезненную ситуацию, которая присутствует в вашей реальности. Например, вы можете вдыхать горячее, тёмное, сжатое ощущение своей грусти, а выдыхать лёгкое и прохладное ощущение, пространство или то, что приносит вам облегчение.

4. Расширьте круг сострадания, установив связь со всеми теми, кто чувствует подобную боль, пожелав помочь им всем.

## 45. Работайте с тем, что есть

То, над чем мы работаем в ходе базовой практики и особенно в ходе практики тонглен, – это золотая середина между отыгрыванием и подавлением. Мы учимся видеть все свои мысли, связанные с ненавистью, похотью, нищетой, отвращением и т. д. Мы находим способ остаться на своём месте и полностью прочувствовать то, что лежит в основе всей этой истории о желании, нежелании и т. д. Мы учимся видеть эти мысли как «мысли», отпускать их и устанавливать связь с текстурой энергии, лежащей в их основе. Мы постепенно начинаем понимать, насколько глубинным является сам акт отпускания этих мыслей без отвержения и подавления. Мы учимся оставаться на своём месте и полностью чувствовать то, что лежит под сюжетом о страстном желании, отвращении, зависти, презрении к себе – под всей нашей безнадёжностью и отчаянием. Мы можем начать ощущать энергию своего сердца, своего тела, своей шеи, своей головы, своего живота – то, что скрыто за историей. Мы обнаруживаем нечто невероятно мягкое, и это называется бодхичиттой. Если мы можем установить прямую связь с ней, всё остальное становится нашим богатством.

Наставление для постмедитации, когда возникают яды страсти, агрессии или неведения, заключается в том, чтобы отбросить сюжет. Вместо того чтобы отыгрывать или подавлять, мы используем яд как возможность почувствовать своё сердце, почувствовать рану и установить связь с другими, испытывающими подобные страдания. Мы можем использовать яд как возможность установить связь с бодхичиттой. Таким образом, яд уже является лекарством. Если мы не отыгрываем и не подавляем, наши страсть, агрессия и неведение становятся нашим богатством. Нам не нужно ничего трансформировать. Достаточно попросту отпустить сюжет, однако это не так просто. Лёгкое прикосновение признания наших мыслей и их отпускание – это ключ к контакту с богатством бодхичитты. Сколько бы ни было у вас проблем, и какими бы запутанными они ни казались, просто работайте с тем, что есть: не завтра, не потом и не вчера, когда вы чувствовали себя лучше, а прямо сейчас. Начните сейчас, такими, какие вы есть.

## 46. Знакомство со страхом

Мы не можем находиться в настоящем и одновременно проигрывать в голове свои истории. Проверьте это утверждение сами и посмотрите, что у вас получится. Непостоянство, а также сострадание, любопытство и смелость оживают в настоящем мгновении. Оживает и страх. На самом деле любой, кто стоит на краю неизвестности и полностью пребывает в настоящем без какой бы то ни было точки отсчёта, переживает отсутствие опоры. Наше понимание углубляется именно тогда, когда мы обнаруживаем, что настоящее мгновение – это довольно уязвимое место и что это может страшно нервировать и в то же время вызывать огромную нежность.

Мы говорим о том, чтобы узнать страх, познакомиться со страхом, посмотреть ему прямо в глаза, но не для того, чтобы избавиться от проблем, а чтобы полностью уйти от старых способов видеть, слышать, ощущать запахи и вкусы и думать. Правда в том, что когда мы начинаем по-настоящему делать это, нам постоянно приходится проявлять смирение. Страх – это естественная реакция на приближение к истине. Если мы твёрдо решаем оставаться там, где мы есть, наше переживание становится очень живым. Всё становится очень ясным, когда нам некуда бежать.

## 47. Осознание страдания

Разочарование, замешательство и все места, в которых нам бывает плохо, – это своего рода смерть. Мы только что полностью потеряли опору, мы не можем всё держать в своих руках и чувствовать, что ситуация под контролем. Вместо того чтобы осознать, что рождение делает возможным смерть, мы просто боремся со страхом смерти.

Дойти до своего предела – это не наказание. Вообще-то, дойти до места, где мы вот-вот умрём, где мы чувствуем страх и трепет, это признак здоровья. Однако обычно мы не видим в этом послания о том, что пришла пора прекратить борьбу и посмотреть в лицо тому, что нам угрожает. Разочарование, тревога и т. п. – это послания, говорящие нам, что мы вот-вот вступим на неизведанную территорию.

Когда мы сталкиваемся с чем-то нежеланным или не получаем того, чего хотим, когда заболеваем, стареем и умираем – когда мы видим все эти вещи в своей жизни, мы можем распознать страдание как страдание. Тогда мы можем стать любопытными, замечать свои реакции и быть внимательными к ним. Наше страдание глубоко уходит корнями в наш страх непостоянства. Наша боль происходит из нашего искажённого видения реальности. Вы когда-нибудь фантазировали о том, что мы можем испытывать удовольствие, не испытывая боли? Эта идея повсеместно рекламируется в нашем мире, и мы покупаемся на неё. Однако боль и удовольствие идут рука об руку – они неразлучны. Их можно прославлять. Они – обычное дело. Рождение одновременно болезненно и чудесно. Смерть одновременно болезненна и чудесна. Всё, что заканчивается, одновременно является началом чего-то ещё. Боль – это не наказание, а удовольствие – это не награда.

## 48. Афоризм «Измени своё отношение, но оставайся естественным»

Фундаментальное изменение отношения – это вдохнуть нежелательное и выдохнуть желанное. Это резко отличается от отношения, которым охвачена наша планета: отталкивать болезненное и крепко держаться за приятное.

Сострадательное действие опирается на важность *работы с чем-то*, а не *борьбы против чего-то*. Здесь я имею в виду работу с вашим собственным нежелательным и неприемлемым материалом. В этом случае, когда неприемлемое и нежелательное возникает *вовне*, вы обходитесь с этим, опираясь на свою работу с любящей добротой с самими собой. Такой недвойственный подход близок нашему сердцу, поскольку основан на нашем родстве друг с другом. Мы знаем, что сказать тому, кто страдает, без снисходительности к нему, поскольку сами переживали моменты, когда закрывались, отгораживались, злились, обижались или бунтовали, и установили отношения с этими вещами в нас самих.

Изменение отношения не происходит за ночь – оно происходит постепенно, со своей скоростью. Если у нас есть устремление перестать сопротивляться тем частям себя самих, которые мы считаем неприемлемыми, и начать вдохать их, это даёт нам больше пространства. Мы узнаём все части самих себя, не оставляя монстров в шкафу или демонов в пещере. У нас возникает ощущение, что мы включили свет и смотрим на себя честно и с огромным состраданием. Это и есть фундаментальное изменение отношения: революционная и смелая работа с болью и удовольствием.

## 49. Любящая доброта и тонглен

То, что сводит нас с ума, обладает огромной энергией. Именно это нас пугает. Допустим, что вы очень застенчивы и боитесь смотреть другим людям в глаза. Для поддержания такого отношения требуется энергия. Это то, как вы определяете себя. Практика тонглен даёт вам шанс полностью овладеть своим паттерном, никого не обвиняя и проветривая его на выдохе. Возможно, в результате вы поймёте, что когда кто-то выглядит угрюмым, возможно, это не потому, что он вас ненавидит, а потому, что он, как и вы, застенчив. Таким образом практика тонглен – это практика, позволяющая подружиться с собой и быть сострадательными к другим.

Практикуя тонглен, вы развиваете сочувствие к другим. Вы начинаете лучше понимать их. Ваша собственная боль подобна прыжку к расширению вашего сердца. Всё начинается с создания пространства, в котором вы устанавливаете непосредственные отношения с определённым страданием в себе самих или в ком-то другом. Вы расширяете практику, чтобы понять, что страдание универсально, и мы все разделяем его.

Если вы снисходительно выполняете тонглен для кого-то другого, испытывающего заблуждение, помните: это практика, в которой сострадание начинает возникать благодаря тому, что мы сами когда-то были на его месте. Мы сами злились, завидовали и страдали от одиночества. Мы делаем странные вещи, когда испытываем боль. Из-за своего одиночества мы говорим жестокие слова; желая, чтобы другой полюбил нас, мы оскорбляем его. Обмен себя на других, или тонглен, начинается тогда, когда мы способны увидеть то место, где находится другой, поскольку сами были там. Это происходит не потому, что мы лучше другого, а просто потому, что у людей есть много общего. Чем больше мы знаем свой материал, тем лучше понимаем других.

## **50. Афоризм «Если ты можешь практиковать даже с отвлечениями, ты хорошо тренирован»**

Когда мы теряем опору, мы можем внезапно вспомнить афоризм «Если ты можешь практиковать даже с отвлечениями, ты хорошо тренирован». Если мы можем практиковать, когда испытываем зависть, обиду, презрение и ненависть к самим себе, то мы хорошо тренированы. Опять же, практика означает не усиливать привычных паттернов, которые держат нас в ловушке, – мы делаем всё, что можем, чтобы встряхнуться и проветрить своё самооправдание и обвинение других. Мы делаем всё, что можем, чтобы оставаться с сильной энергией без отыгрывания и подавления. Благодаря этому наши привычки, слабея, становятся более пористыми.

Разумеется, наши паттерны давно устоялись, соблазняют нас и сулят утешение. Нам недостаточно просто желать, чтобы они проветрились. Ключ – это внимательность и осознание. Видим ли мы истории, которые рассказываем сами себе, и ставим ли под сомнение их истинность? Когда нас увлекает сильная эмоция, вспоминаем ли мы, что это часть нашего пути? Можем ли мы чувствовать эту эмоцию и глубоко вдохнуть её в своё сердце ради себя и всех остальных? Если мы можем вспомнить о том, чтобы проводить подобные эксперименты хотя бы время от времени, мы проходим тренировку воина. Если же мы не можем практиковать из-за своих отвлечений, однако *знаем*, что не можем, мы всё же хорошо тренируемся. Никогда недооценивайте силу сострадательного осознания того, что происходит.

## 51. Углубление тонглен

В ходе практики тонглен, установив связь с болью и своей способностью открываться и отпускать, предпримите следующий шаг и сделайте это для всех живых существ. Это ключевой момент тонглен, состоящий в том, что ваши собственные переживания удовольствия и боли становятся способом распознать родство со всеми живыми существами. Практика тонглен – это способ разделить радость и боль всех, кто когда-либо жил, всех, кто живёт сейчас, и всех, кто будет жить.

Любой дискомфорт, который вы испытываете, становится полезным. «Я жалок, у меня депрессия. Ладно. Пусть я полностью прочувствую это, чтобы никому больше не пришлось этого испытывать и чтобы другие могли быть свободны от подобных переживаний». Радость, которую вы испытываете, ощущение способности открыться и отпустить, также становится для вас способом установить связь с другими. Выдыхая, вы говорите: «Пусть я полностью отдам всё хорошее и истинное, что когда-либо испытывал, всё чувство юмора и ощущения наслаждения восходами и закатами, всё удовольствие от мира, чтобы все остальные могли разделить и почувствовать его».

Если мы готовы хотя бы на секунду в день пожелать использовать собственные боль и удовольствие, чтобы помочь другим, мы на самом деле сможем делать это даже дольше. Вы можете выполнять эту практику в любой ситуации. Начните с себя. Вы можете распространить эту практику на те ситуации, когда сострадание возникает спонтанно, обменивая себя на того, кому вы хотите помочь. Затем вы перемещаетесь в область большей сложности, где сострадание не всегда оказывается вашей первой реакцией.

## 52. Пустая лодка

В традиции дзен есть одна история о человеке, наслаждающемся сумерками на реке. Он видит, как по реке в его сторону плывёт другая лодка. Сначала ему кажется: как это прекрасно, что кто-то ещё тоже наслаждается этим чудесным летним вечером на реке. Затем он осознаёт, что лодка идёт прямо на него, неотвратимо приближается. Он начинает сердиться и кричит: «Эй-эй! Осторожней! Бога ради, поворачивай!» Однако лодка идёт прямо на него – быстрее и быстрее. Вот он уже стоит в своей лодке, кричит и трясёт кулаками – пока лодка не врежется прямо в него. Тогда он видит, что в лодке никого нет.

Это классическая история, описывающая нашу жизненную ситуацию в целом. Вокруг нас множество пустых лодок, на которые мы постоянно кричим и которым грозим кулаками. Вместо того чтобы делать это, мы могли бы позволить им остановить наш ум. Даже если они остановят наш ум на одну целую и одну десятую секунды, мы можем покоиться в этом небольшом разрыве. Когда же запускается история, мы можем практиковать тонглен и обменивать себя на других. Таким образом, всё, с чем мы встречаемся, обладает возможностью помочь нам в развитии сострадания и восстановлении связи с просторным, открытым качеством наших умов.

## 53. Три яда

В буддийских учениях сложный эмоциональный материал называется *клешиами*, что означает «яд». Существуют три основных яда: страсть, агрессия и неведение. О них можно говорить по-разному – например, называя их страстным желанием, отвращением и «мне по барабану». Всевозможные зависимости относятся к категории страстного желания, когда мы постоянно чего-то хотим и чувствуем, что нам нужно какое-то облегчение. К отвращению относится насилие, ярость, ненависть и всевозможные виды негативности, а также вся палитра эмоций раздражения. Что можно сказать о неведении? В наши дни его обычно называют отрицанием.

Три яда всегда так или иначе ловят вас в свой капкан, лишают вас свободы и делают ваш мир по-настоящему тесным. Когда вы испытываете страстное желание, вы можете сидеть на краю Большого каньона, но не увидите ничего, кроме куска шоколадного торта, который хотите съесть. Когда вы испытываете отвращение, то, сидя на краю Большого каньона, вы слышите лишь слова, сказанные кому-то в гневе десять лет назад. Если вы пребываете в неведении, вы сидите на краю Большого каньона с бумажным пакетом на голове. Все три яда способны овладевать вами настолько, что вы перестаёте воспринимать даже то, что находится прямо перед вами.

Сущностное наставление здесь таково: что бы вы ни делали, не пытайтесь избавиться от трёх ядов. Пытаясь от них избавиться, вы выплёскиваете своё богатство вместе с неврозом. Ирония в том, что самые нежелательные для нас вещи совершенно необходимы для пробуждения бодхичитты. Эти сочные эмоции – место тренировки воина в мудрости и сострадании. Разумеется, нам хочется избежать подобных мест гораздо чаще, чем нам хочется там находиться. Вот почему нам так необходимы сострадание к самим себе и смелость. Без любящей доброты пребывание с болью – это просто война.

## 54. Тонглен на месте

Выполнение практики тонглен в течение дня может казаться более естественным, чем на подушке для медитации. Это вполне объяснимо, ведь в жизни всегда хватает материала для медитации тонглен. Практика в повседневной жизни не бывает абстрактной. Как только возникают неудобные эмоции, мы тренируемся вдыхать их и отбрасывать сюжет. В то же время мы распространяем свои мысли и заботу на других людей, испытывающих такой же дискомфорт, и делаем вдох с желанием того, чтобы все мы были свободны от данного сорта заблуждения. Затем, выдыхая, мы посылаем себе и другим такое облегчение, которое, по-нашему, могло бы помочь. Мы также выполняем эту практику при встрече с животными и людьми, испытывающими боль. Мы можем попробовать выполнять её каждый раз, когда возникают сложные ситуации или чувства. Со временем она становится всё более автоматической.

Также полезно замечать в повседневной жизни всё, что делает нас счастливыми. Как только мы осознаём что-то такое, мы можем послать это другим, благодаря чему ещё больше развиваем отношение в духе тонглен.

Чем больше мы как воины-бодхисаттвы тренируемся в развитии такого отношения, тем больше обнаруживаем свою способность к радости и равности. Благодаря нашей смелости и готовности работать с этой практикой, мы всё больше переживаем фундаментальную добродетель в себе и других. Нам легче по достоинству оценить в людях – приятных, неприятных и даже незнакомых – их потенциал. Таким образом, тонглен начинает проветривать наши предрассудки и знакомит нас с более добрым и непредвзятым миром.

## **55. Работайте с тем, что есть (снова и снова)**

Работайте с тем, что есть. Это очень важно. Практика тонглен (а также любая практика медитации) не о том, что будет позже, когда вы всё исправите и станете таким человеком, которого действительно можете уважать. Вы можете быть самым жестоким человеком на свете, и это тоже прекрасное начало. Это очень насыщенное начало – сочное, зловонное. Вы можете быть самым депрессивным, самым зависимым или самым ревнивым человеком в мире. Вы можете думать, что на всей планете нет такого человека, который ненавидел бы себя так, как вы. Всё это – хорошее начало. С чем бы вы ни имели дело, это хорошее начало.

Всё, что вы делаете для себя: любой жест доброты, мягкости, честности и ясного видения в отношении самих себя – влияет на то, как вы переживаете свой мир. По сути, всё это трансформирует ваши переживания мира. Вы делаете для других то, что делаете для себя, и делаете для себя то, что делаете для других. Когда вы обмениваете себя на других в ходе практики тонглен, становится всё сложнее точно установить, что находится снаружи, а что – внутри.

## **56. Проживайте свою жизнь**

Женщина бежит от тигров. Она бежит и бежит, но тигры всё ближе и ближе. Она подбегает к обрыву. Там она видит лиану и, крепко ухватившись за неё, спускается по ней. Когда она смотрит вниз, то снова видит под собой тигров. В то же время женщина замечает маленькую мышку, перегрызающую лиану, на которой она повисла. Она также замечает прекрасную гроздь земляники, растущую из кома земли на склоне. Она смотрит вверх и вниз, смотрит на мышку. Она срывает землянику, раскусывает её и по-настоящему наслаждается её вкусом.

Тигры над нами, тигры под нами. Это наша обычная ситуация. Мы рождаемся и рано или поздно умираем. Каждый миг – это просто то, что он есть. Обиды, горечь и злоба не дают нам видеть, слышать, ощущать вкусы и наслаждаться. Этот миг может быть последним в нашей жизни, эта земляника – последней, которую мы съедим. Мы можем ощущать подавленность по этому поводу или быть полностью благодарны за это. Мы можем наслаждаться драгоценностью каждого отдельного мгновения.

## **57. Видеть то, что есть**

Когда мы держимся за свои убеждения, это ограничивает наше переживание жизни. Это не означает, что убеждения, мнения или идеи – это проблема. Проблема вызывает упрямое желание, чтобы всё было определённым образом, цепляние за убеждения и мнения. Когда вы используете свою систему убеждений таким образом, это создаёт ситуацию, где вы предпочитаете оставаться слепыми, вместо того чтобы иметь возможность видеть, оставаться глухими, вместо того чтобы иметь возможность слышать, оставаться мёртвыми, вместо того чтобы жить, оставаться во сне, вместо того чтобы проснуться.

Для людей, которые хотят жить хорошей, полной, неограниченной, реальной и наполненной приключениями жизнью, существует конкретное наставление: видеть то, что есть. Поймав себя на цеплянии за убеждения и мысли, просто увидите то, что есть. Не называйте своё убеждение верным или неверным – просто примите его. Ясно увидите его без осуждения и отпустите. Вернитесь в настоящее мгновение. Вы можете начать делать это прямо сейчас и продолжать до момента своей смерти.

## 58. Будда

Когда кто-то решает стать буддистом, он проходит официальную церемонию принятия прибежища в Трёх драгоценностях: в Будде, Дхарме и Сангхе. «Принимать прибежище» в чём бы то ни было всегда казалось мне теистическим, двойственным и зависимым поведением. Однако основополагающая идея принятия прибежища в том, что от рождения до смерти мы остаёмся одни. Таким образом, принять прибежище в Трёх драгоценностях не означает найти в них утешение. Это базовое выражение нашего устремления покинуть гнездо, готовы мы к этому или нет, совершить ритуал перехода и стать взрослыми, которых никто не поведёт за руку. Принять прибежище значит начать развивать открытость и благодущие, позволяющие нам быть всё менее зависимыми.

Будда – это тот, кто пробудился, и мы тоже будды. Мы пробуждённые – те, кто постоянно выпрыгивает из гнезда, постоянно открывается, постоянно идёт вперёд. Быть буддой нелегко. Это сопровождается страхом, обидой и сомнениями. Однако мы становимся людьми в полном смысле именно тогда, когда учимся совершать прыжок в открытое пространство со всеми своими страхом, обидой и сомнениями. Между сансарой и нирваной, грустью и болью заходящего солнца и видением и силой Солнца Великого Востока, как это называется в учениях Шамбалы, нет различия. Мы можем держать в своём сердце и то, и другое, и именно это является целью практики.

Принять прибежище в Будде означает, что мы готовы посвятить свою жизнь восстановлению связи с качеством непрерывной пробуждённости. Каждый раз, когда нам хочется принять прибежище в привычных средствах бегства, мы снимаем свои доспехи, снимаем всё то, что скрывает нашу мудрость, нашу нежность и наше качество пробуждённости. Мы не пытаемся быть теми, кем не являемся, – мы восстанавливаем связь с тем, кем являемся. В общем, когда я говорю: «Я принимаю прибежище в Будде», это означает, что я принимаю прибежище в смелости и возможности быть бесстрашными, снять все доспехи, скрывающие мою пробуждённость. Я пробуждена, и я посвящаю свою жизнь тому, чтобы снять свои доспехи. Никто другой не может их снять, поскольку никто другой не знает местоположения всех маленьких крючков, всех тугих швов и всех стальных нитей, которые держатся особенно крепко. Нам придётся сделать это самостоятельно. Базовое наставление просто: начинайте снимать доспехи. Это всё, что кто-либо сможет вам сказать. Никто не скажет вам, как это сделать, поскольку вы единственный, кто знает, как вы вообще оказались в этих доспехах.

## 59. Сейчасность

Жила-была одна высокомерная и гордая женщина. Она вознамерилась достичь просветления, и спрашивала у всех авторитетных духовных фигур, как это сделать. Ей говорили: «Ну, если ты поднимешься на вершину этой очень высокой горы, там ты найдёшь пещеру. В ней сидит мудрая старуха. Она даст тебе ответ».

Женщина преодолела большие испытания и наконец нашла пещеру. Разумеется, там сидела добрая, очень духовная на вид старушка в белой одежде и с прекрасной улыбкой. Преисполнившись благоговением и уважением, женщина простёрлась у ног старушки и сказала: «Я хочу достичь просветления. Покажи мне, как это сделать». Мудрая старушка посмотрела на неё и ласково спросила: «Ты уверена, что хочешь достичь просветления?» Женщина ответила: «Конечно, уверена». Тогда улыбающаяся старушка превратилась в демона с огромной палкой в руке и погналась за женщиной, приговаривая: «Сейчас! Сейчас! Сейчас!» Так до конца своей жизни женщина бегала от демона, повторявшего: «Сейчас!»

Сейчас – это ключ. Внимательность учит нас быть пробуждёнными и живыми, совершенно любопытными, включёнными в *сейчас*. Выдох – это *сейчас*, вдох – это *сейчас*, пробуждение от наших фантазий – это *сейчас*, и даже сами фантазии – это *сейчас*. Чем больше вы можете полностью пребывать *сейчас*, тем больше осознаёте, что всегда стоите в центре священного круга. Что бы вы ни делали: чистили зубы, остужали свою пищу или вытирали свой зад, это перестаёт быть мелочью. Что бы вы ни делали, вы делаете это сейчас.

## **60. Сердце повседневной жизни**

Будда сказал, что мы никогда не разлучаемся с просветлением. Даже в те моменты, когда мы чувствуем, что совершенно застряли, мы не отделяемся от пробуждённого состояния. Это революционное утверждение. Даже обычные люди вроде нас с вами, со всеми нашими заморочками и заблуждениями, обладают умом пробуждения, который называют бодхичиттой. Бодхичитту можно сравнить с чувствительностью разбитого сердца. Это наша связь со всеми, кого мы когда-либо любили. Истинное сердце грусти может научить нас великому состраданию. Оно может смирить нас, когда мы высокомерны, и смягчить, когда мы недобры. Оно пробуждает нас, когда мы предпочли бы спать, и прорывается сквозь наше безразличие. Эта непрерывная боль разбитого вдребезги сердца является благословением, и если мы полностью примем его, то сможем разделить его со всеми.

Открытость и тепло бодхичитты на самом деле являются нашей истинной природой и истинным состоянием. Даже когда наши невроты кажутся более естественными, чем наша мудрость, даже когда мы чувствуем себя совершенно запутавшимися и безнадежными, бодхичитта, подобно открытому небу, присутствует здесь, не уменьшаясь из-за временно скрывающих её облаков.

Бодхичитта доступна в моменты заботливой работы, когда мы моем стаканы и расчёсываем волосы. Она доступна в моменты любования, когда мы замечаем синее небо или останавливаемся, чтобы послушать дождь. Она доступна в моменты благодарности, когда мы вспоминаем доброту или признаём смелость другого человека. Она доступна в музыке и танцах, в искусстве и поэзии. Стоит нам перестать цепляться за самих себя и оглянуться вокруг, стоит установить связь с печалью или с радостью, стоит отбросить свои обиды и жалобы, как бодхичитта уже здесь.

## 61. Расширение круга сострадания

Ни для кого не закрывать сердце, никого не превращать во врага – это требует отваги. Если мы начнём жить таким образом, то обнаружим: на самом деле мы не можем сказать, что кто-то совершенно прав или совершенно неправ. Жизнь оказывается более скользкой и игривой. Попытки найти абсолютную правоту или неправоту – это самообман, на который мы идём, чтобы чувствовать себя безопасно и комфортно.

Сострадательное действие, поддержка других, способность действовать и говорить так, что это делает возможной коммуникацию, начинается с того, что мы замечаем моменты, когда выставляем себя правыми, а других – неправыми. В этот момент мы можем просто подумать о том факте, что существует альтернатива обеим этим позициям, и это бодхичитта. Если мы сможем прикоснуться к ней, это чувствительное неустойчивое место поможет нам тренироваться в ещё большей открытости всему, что мы чувствуем, в противоположность большей закрытости. Мы обнаруживаем, что наша приверженность практике тонглен и прославление тех аспектов себя, которые прежде казались нам совершенно невыносимыми, что-то навсегда меняет внутри нас. Наши застарелые привычные паттерны начинают размягчаться, и мы начинаем видеть лица и слышать голоса людей, которые с нами говорят. Когда мы учимся быть сострадательными к себе, круг сострадания – то, с кем и с чем мы можем работать, – расширяется.

## 62. Неудобства

Когда вы вступаете на путь воина, вы обнаруживаете, что он зачастую крайне неудобен. Когда вы начинаете делать выбор в пользу полной жизни, а не смерти, вы обнаруживаете, что жизнь неудобна сама по себе. Искренность – это драгоценный дар, однако никто не может преподнести вам его. Вы должны найти путь с сердцем и безупречно пройти по нему. Делая это, вы вновь и вновь сталкиваетесь с неудобством собственной зажатости, с собственной головной болью и собственными провалами. Однако когда вы искренне практикуете и искренне следуете по пути, это неудобство перестаёт быть препятствием. Это просто текстура жизни, энергия жизни.

Однако бывает и так, что вы просто парите, всё кажется таким прекрасным и вы думаете: «Вот оно, вот он путь с сердцем!» – и вдруг падаете лицом в грязь. Все смотрят на вас. Вы говорите себе: «Что случилось с этим путём с сердцем? Это больше похоже на путь с грязью на моём лице». Поскольку вы искренне преданы пути воина, это жалит и колет вас. Вам как будто кто-то смеётся в ухо, заставляя вас придумать, что делать, в то время как вы не знаете, что делать. Это смиряет вас. Это открывает ваше сердце.

## 63. Расширяем круг ещё больше

Как снизить агрессию на планете, вместо того чтобы раздувать её? Сделайте этот вопрос личным: как я могу научиться общаться с теми, кто причиняет боль мне или другим? Как я могу общаться таким образом, чтобы пространство открылось и мы оба установили связь со своего рода фундаментальным интеллектом, общим для всех нас? Как я могу общаться таким образом, чтобы то, что казалось застывшим, неработающим и неизменно агрессивным, начало смягчаться и возникла своего рода сострадательная коммуникация?

Для начала будьте готовы чувствовать то, через что вы проходите. Будьте готовы к сострадательным отношениям с теми частями себя самих, которые, как вам кажется, не заслуживают существования. Если вы готовы при помощи медитации быть внимательными не только к тому, что кажется комфортным, но и к ощущениям боли, если вы хотя бы *стремитесь* оставаться пробуждёнными и открытыми своим чувствам, распознавать и признавать их настолько, насколько это возможно в каждый миг, что-то начинает меняться.

## 64. Что такое карма?

Карма – это сложная тема. По сути, карма означает, что происходящее в вашей жизни так или иначе является результатом того, что вы сделали в прошлом. Вот почему вас поощряют работать с тем, что с вами происходит, вместо того чтобы валить вину на других. Учение о карме легко неверно истолковать. Люди втягиваются в тяжёлую историю греха и вины. Им кажется, будто если что-то идёт не так, это означает, что они сделали что-то плохое и теперь несут наказание. Однако идея вовсе не в этом. Идея кармы в том, что вы постоянно получаете те учения, которые вам необходимы, чтобы открыть своё сердце. Если в прошлом вы не понимали, как прекратить защищать своё уязвимое место, как перестать заковывать в доспехи своё сердце, теперь вы получаете дар учений от жизни, соразмерный степени вашего непонимания. Ваша жизнь даёт вам всё, что нужно, чтобы вы научились открываться ещё больше.

## 65. Взросление

Важно научиться быть добрыми к себе. Когда мы заглядываем в собственное сердце и начинаем обнаруживать блеск и заблуждения, сладость и горечь, мы изучаем не только самих себя. Мы изучаем вселенную. Когда мы обнаруживаем будду, которым мы являемся, мы осознаём, что всё и все также будда. Мы обнаруживаем, что всё пробуждено и все пробуждены. Всё и все драгоценны, целостны и хороши. Когда мы смотрим на мысли и эмоции с юмором и открытостью, мы воспринимаем вселенную именно таким образом.

Эта открытость миру начинает приносить пользу нам самим и – одновременно – другим. Чем больше мы взаимодействуем с другими, тем быстрее обнаруживаем, где находятся наши блоки. Видеть это полезно и в то же время больно. Иногда мы ополчаемся против самих себя: мы не добры, не честны, не храбры, и вообще нам лучше сдаться прямо сейчас. Однако если мы применяем наставление быть мягкими и не осуждать ничего из того, что мы видим в настоящий момент, то отражение в зеркале, которое вызывало смущение, становится нашим другом. Так мы начинаем взрослеть.

## **66. Афоризм «Не жди аплодисментов»**

Этот афоризм означает «Не жди благодарности». Это важно. Когда вы открываете дверь и окна и приглашаете к себе в гости всех живых существ, стены начинают рушиться, и вы оказываетесь во вселенной, где вы совершенно незащищены. Теперь вам некуда деваться. Если вы думаете, что уже этого достаточно, чтобы вы были довольны собой и чтобы вас осыпали благодарностями, этого не произойдёт. Вместо того чтобы ожидать благодарностей, было бы полезней ожидать неожиданного – тогда вы, возможно, испытаете интерес и любопытство к тем, кто входит в вашу дверь. Мы можем начать открывать свои сердца другим тогда, когда совершенно не надеемся что-то получить взамен. Мы делаем это просто так.

С другой стороны, полезно выражать благодарность другим. Полезно показывать другим, как мы их ценим. Однако если за этим стоит мотивация понравиться им, снова уместно вспомнить этот афоризм. Мы можем благодарить других, но должны полностью оставить надежду на то, что они также отблагодарят нас. Просто держите дверь открытой без всяких ожиданий.

## 67. Шесть способов жить с состраданием

Традиционно выделяют шесть активностей, в которых тренируется бодхисаттва, шесть способов жить с состраданием: щедрость, дисциплина, терпение, радостное усердие, медитация и праджня – безусловная мудрость. В традиции их называют *парамитами* – санскритским словом, означающим «перешедший на другой берег». Каждая парамита – это активность, которая может вывести нас за пределы отвращения и привязанности, за пределы одержимости самими собой, за пределы иллюзии нашей отдельности. Любая парамита способна вывести нас за пределы страха отпустить. Тренировка в парамитах учит нас спокойствию в неопределённости. Переход на другой берег имеет качество отсутствия опоры, ощущение попадания в зазор, в промежуточное состояние.

Парамиты легко принять за строгие правила этики, за перечень предписаний. Однако мир бодхисаттвы-воина не так прост. Сила этих активностей не в том, что они являются заповедями, а в том, что они бросают вызов нашим привычным реакциям. Тренировка в парамитах способна смирать нас и делать честнее. Практикуя щедрость, мы близко знакомимся со своим цеплянием. Практикуя дисциплину непричинения вреда, мы видим свою косность и желание контроля. Практика терпения помогает нам тренироваться быть с нашей беспокойной энергией и позволять всему развиваться с собственной скоростью. В своём радостном усердии мы отпускаем перфекционизм и устанавливаем связь с живым качеством каждого мгновения. Медитация учит нас возвращаться и быть прямо здесь. Ум исследования праджни – видения всего таким, какое оно есть, – это ключ к данной тренировке, поскольку без праджняпарамиты, или безусловной бодхичитты, остальные пять активностей можно использовать для создания иллюзии обретения опоры.

## 68. Праджня

Праджня – это мудрость, отсекающая огромное страдание, возникающее из попыток защитить свою территорию. Праджня лишает нас возможности прибегать к действиям с целью обрести безопасность. Праджня превращает любое действие в золото. Считается, что остальные пять запредельных активностей: щедрость, дисциплина, усердие, терпение и медитация – могут дать нам точки отсчёта, однако праджня полностью отсекает их. Праджня лишает нас дома – у нас не остаётся такого места, где мы могли бы задержаться. Благодаря этому мы наконец можем расслабиться.

Иногда мы чувствуем сильнейшую тягу к своим старым привычкам. Когда мы работаем с щедростью, мы видим свою ностальгию по цеплянию. Работая с дисциплиной, мы видим свою ностальгию по желанию отгородиться и вообще не иметь ни с кем дело. Работая с терпением, мы обнаруживаем своё желание спешить. Практикуя усердие, мы осознаём свою лень. Медитация позволяет нам увидеть бесконечные дискурсивные построения ума, беспокойность и отношение «мне всё по барабану».

Благодаря праджне все остальные пять действий, или парамит, становятся средствами сбрасывания защит. Каждый раз, когда мы отдаём, когда практикуем дисциплину, терпение или усердие, мы словно снимаем с себя тяжкий груз. Основа праджняпарамиты – это внимательность, свободное исследование наших переживаний. Мы задаём вопросы, не пытаясь найти окончательных решений. Мы развиваем активный и любознательный ум, который не удовлетворяется ограниченными или предвзятыми воззрениями. С этим нефиксирующимся умом праджни мы практикуем остальные парамиты, совершая переход от узости мышления к гибкости и бесстрашию.

## 69. Щедрость

Сущность щедрости в отпускании. Боль всегда знак того, что мы за что-то цепляемся – обычно за самих себя. Когда мы чувствуем себя счастливыми или уязвимыми, мы становимся скупыми и крепко держимся за своё. Щедрость – это активность, которая нас расслабляет. Предлагая то, что мы можем: доллар, цветок или слово поддержки, мы тренируемся отпускать.

Существует множество способов практиковать щедрость. Эта практика не о том, что мы отдаём, а о том, чтобы отпереть замки нашей привычки к цеплянию. В традиционной практике мы просто передаём ценный для нас объект из одной руки в другую. Одна моя знакомая решила, что будет отдавать всё, к чему она привязана. Один мужчина на протяжении шести месяцев после смерти своего отца каждый день подавал деньги попрошайкам на улице. Это был его способ работать с горем. Другая женщина тренировалась визуализировать, как отдаёт то, что больше всего боится потерять.

Практика даяния показывает нам, где мы не до конца открыты, где мы по-прежнему цепляемся. У нас есть хорошо проработанные планы, но жизнь разбивает их вдребезги. Из нашего жеста щедрости со временем возникает подлинное отпускание. Наш конвенциональный взгляд начинает меняться. Причины агрессии и страха начинают растворяться сами по себе, когда мы выходим за пределы нищеты закрытости и цепляния.

Путешествие щедрости устанавливает связь с богатством бодхичитты настолько глубоко, что мы готовы начать отдавать то, что мешает нам двигаться вперёд. Мы открываемся и допускаем прикосновение к самим себе. Мы развиваем уверенность в том, что богатство повсюду. На уровне повседневной жизни мы ощущаем это как гибкость и теплоту.

## 70. Дисциплина

Для растворения причин агрессии требуется дисциплина – мягкая, но выверенная. Без парамиты дисциплины у нас просто не будет той опоры, которая необходима для нашей эволюции. На внешнем уровне мы можем думать о дисциплине как о структуре, такой как тридцатиминутный период медитации или двухчасовой класс по Дхарме. Возможно, лучший пример дисциплины – это техника медитации. Мы садимся в определённую позу и следуем технике настолько точно, насколько можем. Мы просто снова и снова направляем лёгкое внимание на выдохи, несмотря на перепады настроения, воспоминания, драму и скуку. Этот простой процесс повторения подобен приглашению в нашу жизнь фундаментального богатства. Таким образом, мы следуем тем же наставлениям, что и практикующие медитацию всех прошлых веков.

Внутри этой структуры мы действуем с состраданием. На внутреннем уровне дисциплина состоит в том, чтобы возвращаться к мягкости, честности, отпусканию. Дисциплина в том, чтобы найти баланс между чрезмерным напряжением и чрезмерным расслаблением – между слишком жёстким и слишком вялым.

Дисциплина даёт нам основание, позволяющее достаточно замедлиться и достаточно присутствовать, чтобы жить, не создавая неприятностей. Она поощряет нас к дальнейшему знакомству с отсутствием опоры. Мы тренируемся замечать любые формы потенциального бегства от реальности. Дисциплина позволяет нам быть прямо здесь и установить связь с богатством этого мгновения.

## 71. Терпение

Сила парамиты терпения, или смирения, в том, что она является противоядием от гнева, помогает научиться любить и заботиться обо всём, с чем мы встречаемся на пути. Говоря о терпении, мы не имеем в виду терпеть, стиснув зубы. Какой бы ни была ситуация, вместо того чтобы резко реагировать на неё, мы можем пожевать её, понюхать её, посмотреть на неё и открыться видению того, что внутри. Противоположность терпения – это агрессия, желание подпрыгивать и двигаться, толкать свою жизнь вперёд и занимать пространство. Путешествие терпения связано с расслаблением, открытостью всему, что происходит, переживанием ощущения изумления.

Один из способов практики терпения – это тонглен. Когда мы хотим сделать резкое движение, когда мы начинаем торопить свою жизнь, когда мы чувствуем, что хотим какого-то решения ситуации, когда кто-то кричит на нас и мы чувствуем себя оскорблёнными, мы хотим закричать в ответ или поквитаться. Мы хотим впрыснуть свой яд. Вместо этого мы можем установить связь с базовой человеческой беспокойностью, базовой человеческой агрессией, практикуя тонглен для всех живых существ. Мы можем посылать им ощущение пространства, которое ещё больше замедляет происходящее. Сидим мы или стоим, мы можем создать пространство для *отсутствия* привычных реакций. Наши слова и действия могут быть совсем другими, поскольку мы даём себе время, чтобы сначала прикоснуться к ситуации, попробовать её на вкус и посмотреть на неё.

Когда мы тренируемся в парамите терпения, поначалу мы должны быть очень терпимы к себе. Мы учимся расслабляться и быть со своей беспокойной энергией: энергией гнева, скуки, возбуждения. Терпение требует смелости. Это не идеальное состояние спокойствия. На самом деле, практикуя терпение, мы видим своё беспокойство намного яснее.

## 72. Радостное усердие

Парамита усердия связана с радостью. Практикуя эту парамиту, подобно маленьким детям, которые учатся ходить, мы тренируемся с энтузиазмом, но без всякой цели. Такая радостная, возвышенная энергия не является просто делом случая. Она требует постоянной тренировки внимательности и майтри, растворения преград и открытия сердца. Этот энтузиазм возникает, когда мы учимся расслабляться в отсутствие опоры.

Благодаря непрерывной практике мы обнаруживаем, как пересечь границу между застреванием и пробуждением. Это зависит от нашей готовности напрямую переживать те чувства, которых мы избегали многие годы. Такая готовность быть открытыми тому, что нас пугает, ослабляет наши привычки избегания. Таким образом, цепляние за это начинает проветриваться и растворяться.

Чем лучше мы устанавливаем связь с широким видением, тем лучше наша связь с энергичной радостью. Усердие связано с нашим аппетитом к просветлению. Это позволяет нам действовать, давать и с благодарностью работать со всем, что возникает перед нами. Если бы мы действительно знали, какой несчастной делают планету наши попытки избежать боли и добиться удовольствия, какими жалкими это делает нас самих и как это отсекает нас от нашей фундаментальной добродетели, мы практиковали бы так, словно на нашей голове горят волосы. Нам бы и в голову не пришло, что у нас ещё полно времени и мы можем сделать это позже.

Однако, начав практиковать усердие, мы обнаруживаем, что иногда у нас это получается, а иногда нет. Тогда возникает вопрос: как нам установить связь с вдохновением? Как нам установить связь с той искрой и той радостью, которая доступна каждый миг?

## 73. Медитация

Когда мы садимся медитировать, мы оставляем позади идею об идеальном практикующем медитацию, идеальной медитации и предполагаемых результатах. Мы тренируемся просто присутствовать. Мы полностью открываемся боли и удовольствию своей жизни. Мы тренируемся в точности, мягкости и отпускании. Поскольку мы смотрим на свои мысли и эмоции с состраданием, мы перестаём бороться с собой. Мы учимся осознавать, когда захвачены мыслями и эмоциями, и доверять тому, что сможем отпустить их. Таким образом, блоки, порождённые нашими привычками и предубеждениями, начинают распадаться на части. Благодаря этому нам становится доступна мудрость, которую мы блокировали, – мудрость бодхичитты.

Медитация может быть единственным нашим занятием, которое ничего не добавляет к общей картине. Когда мы садимся медитировать, мы можем установить связь с чем-то безусловным: с состоянием ума, с базовой средой, которая не цепляется и не отвергает. Всему позволено приходить и уходить, при этом ничего не приукрашивается. Медитация – это совершенно ненасильственное, неагрессивное занятие. Мы не заполняем пространство, допускаем возможность связи с безусловной открытостью, и это создаёт основу для реальных изменений. Чем больше мы сидим с ощущением невозможности этого, тем больше это становится возможным.

Когда мы цепляемся за мысли и воспоминания, мы цепляемся за то, что невозможно ухватить. Когда мы прикасаемся к этим фантомам и отпускаем их, мы можем обнаружить пространство, приостановку внутреннего диалога, проблеск открытого неба. Это наше право по рождению: мудрость, с которой мы рождаемся, обширная разворачивающаяся игра изначального богатства, изначальной открытости, самой изначальной мудрости. Когда одна мысль закончилась, а вторая ещё не началась, мы можем покоиться в этом пространстве.

## **74. Позволить миру говорить за себя («Не давай неверных интерпретаций»)**

Афоризм «Не давай неверных интерпретаций» означает не настаивать на неверном представлении о том, что такое гармония, что такое сострадание, что такое терпение, что такое щедрость, не давать неверных интерпретаций того, как всё это есть на самом деле. Есть сострадание и есть *идиотское* сострадание, есть терпение и есть *идиотское* терпение, есть щедрость и есть *идиотская* щедрость. Например, когда вы пытаетесь сгладить все острые углы, избежать конфликтов и не раскачивать лодку, это не настоящее сострадание и не настоящее терпение. Это контроль. Вы не пытаетесь вступить на неизведанную территорию, обнаружить себя более открытыми, меньше защищающимися и поэтому в лучшем контакте с реальностью. Вместо этого вы используете идиотские формы сострадания и т. п., просто чтобы удержать свою позицию.

Когда вы откроете дверь и пригласите в гости всех живых существ, вам придётся отбросить свои планы. К вам входит много разных людей. Как только вам начинает казаться, что ваш маленький план может сработать, он вас подводит. Он оказался очень полезным с одним человеком, но когда вы попробовали применить его с кем-то другим, он посмотрел на вас как на сумасшедшего, а когда вы попробовали применить его с кем-то третьим, он оскорбился. Ни одна формула не будет работать всегда. Вы не знаете, что окажется полезным, однако должны говорить и действовать с ясностью и решительностью. Ясность и решительность возникают из желания замедлиться, прислушаться и присмотреться к тому, что происходит. Они возникают из открытости вашего сердца, а не из избегания. Тогда физические действия и речь согласуются с тем, что нужно сделать: для вас самих и для другого человека.

## 75. Медитация и праджня

Будучи людьми, мы не только ищем разрешения всех проблем – мы чувствуем, что заслуживаем такого разрешения. Однако мы не только не заслуживаем его, но и страдаем от него. Мы заслуживаем чего-то лучшего, чем разрешение, – мы заслуживаем того, что является нашим правом по рождению: праджни, открытого состояния ума, который может расслабиться в парадоксе и неопределённости.

Праджня – это нефильТРованное выражение открытого уха, открытого глаза, открытого ума, который обнаруживается во всех живых существах. Это текучий процесс, а не что-то настолько определённое и конкретное, что это можно подытожить и измерить.

Праджняпарамита – это наше человеческое переживание. Оно не считается ни спокойным, ни взволнованным состоянием ума. Это состояние фундаментального интеллекта: открытое, вопрошающее и непредвзятое. Не так уж важно, в какой форме оно возникает: в форме любопытства, замешательства, шока или расслабления. Мы тренируемся, когда оказываемся захвачены врасплох и когда наша жизнь оказывается в подвешенном состоянии.

Медитация даёт нам способ тренировки в праджне, в том, чтобы оставаться открытыми там, где мы есть. Как выразился Тругпа Ринпоче, мы тренируемся «не бояться быть дураками». Мы развиваем простые и прямые отношения с нашим бытием: без философии, морали и осуждения. Что бы ни возникало в нашем уме, мы можем с этим работать.

Мы словно лежим в постели перед рассветом и слышим, как по крыше стучит дождь. Этот простой звук может вызвать разочарование, ведь мы планировали отправиться на пикник. Он может быть нам приятен, поскольку нашему саду требуется полив. Однако гибкий ум праджни не делает заключений о том, что хорошо и что плохо. Он воспринимает звук, не добавляя к нему ничего лишнего, не вынося суждений с радостью или грустью.

## **76. План поддерживать открытость**

В начале дня вы можете своими словами поощрить себя к тому, чтобы держать своё сердце открытым и оставаться любопытными, вне зависимости от того, насколько становится трудно. Далее, в конце дня, перед самым сном, вспомните свой день. Вместо того чтобы использовать произошедшее как оружие для нападок на самих себя, вы можете просто использовать это как возможность лучше узнать себя. Используйте это как возможность увидеть все забавные способы самообмана, все способы, которые так хорошо помогают вам отключаться и закрываться. Если вы чувствуете, что больше не хотите практиковать бодхичитту, поскольку эта практика обрекает вас на неудачу, посмотрите на себя с добрым сердцем. Размышление о делах прошедшего дня может быть болезненным, однако в конце концов вы можете развить уважение к себе, поскольку увидите, как много всего произошло – вы не были всегда одинаковыми. Чем больше вы готовы раскрыть своё сердце, тем больше возникает вызовов.

## **77. Афоризм «Оставь любую надежду на плод»**

«Плод» подразумевает, что в будущем вам станет хорошо. Одно из самых мощных учений буддизма состоит в том, что, пока вы желаете измениться, вы не изменитесь. Пока вы хотите стать лучше, вы не станете лучше. Пока вы ориентируетесь на будущее, вы не сможете просто расслабиться в том, что у вас уже есть и кем вы уже являетесь.

Один из наших самых глубоко сидящих привычных паттернов заключается в том, что мы чувствуем: сейчас нам недостаточно хорошо. Мы часто возвращаемся в прошлое, которое могло быть лучше или хуже настоящего. Мы также довольно часто заглядываем в будущее, которого можем бояться, постоянно держась за надежду, что потом станет немного лучше, чем сейчас. Даже если сейчас всё идёт по-настоящему хорошо, мы практически не ценим того, кем являемся в настоящем.

Например, легко надеяться, что улучшение наступит в результате медитации, что наш ужасный характер изменится, что мы перестанем бояться и начнём больше нравиться людям. Возможно также, что мы полностью установим связь с пробуждённым, блистательным, священным миром, который надеемся найти. Мы используем свою практику для подкрепления вывода о том, что если бы мы только делали правильные вещи, то начали бы устанавливать связь с более просторным и обширным миром, отличающимся от того, где мы пребываем в настоящее время.

Вместо того чтобы стремиться к плоду, мы могли бы попробовать просто быть с открытым сердцем и открытым умом. Так мы действительно ориентируемся на настоящее. Вступая в такие безусловные отношения с самими собой, мы можем начать устанавливать связь с тем пробуждённым качеством, которое уже присутствует в нас.

Можете ли вы установить безусловные отношения с собой прямо сейчас? При вашем росте, весе, интеллекте и текущем уровне боли? Можете ли вы установить отношения со всем этим?

## 78. Прохладное одиночество

Прохладное одиночество позволяет нам честно и без агрессии смотреть на свой собственный ум. Мы можем постепенно отбросить свои идеи о том, кем, по нашему мнению, мы должны быть, кем мы хотим быть или кем нас хотят видеть или обязывают быть другие люди. Мы отказываемся от всего этого и просто смотрим на то, кем являемся, – прямо, с состраданием и юмором. Тогда одиночество перестаёт быть угрозой, душевной болью или наказанием.

Прохладное одиночество не предлагает нам решений и не создаёт опоры под нашими ногами. Оно бросает нам вызов, заставляя выйти в мир, где нет точки отсчёта, нет поляризации и уплотнения. Это называется срединным путём и является ещё одним способом описания пути воина-бодхисаттвы.

Возможно, когда вы просыпаетесь утром и вдруг, откуда ни возьмись, приходит боль отчуждения и одиночества, вы могли бы использовать это как удобный случай? Возможно, прямо в этот момент грусти и желания, вместо того чтобы нападать на себя или чувствовать, что происходит что-то ужасно неправильное, вы могли бы расслабиться и прикоснуться к безграничному пространству человеческого сердца? В следующий раз, когда у вас будет такой шанс, проведите этот эксперимент.

## **79. Афоризм «Тренируйся в трёх сложностях»**

Три сложности – это признать невроз как невроз, сделать что-то иначе и стремиться продолжать тренироваться таким образом.

Признать, что мы в полном смятении, – это первый и самый сложный шаг. Без осознания того, что мы застряли, мы не сможем освободить себя от заблуждения. «Сделать что-то иначе» – значит сделать то, что прерывает нашу сильную тенденцию к неконтрольному реагированию. Мы можем отпустить сюжет и установить связь со скрытой за ним энергией, тут же выполнить тонглен, вспомнить афоризм или запеть – сделать что угодно, лишь бы не усиливать свои вредоносные привычки. Третья сложная практика – это вспомнить о том, что мы должны продолжать выполнять первые две. Прерывание разрушительных привычек и пробуждение сердца – это работа на всю жизнь.

По сути, практика всегда одинакова: вместо того чтобы становиться жертвой цепной реакции мести или ненависти к себе, мы постепенно учимся улавливать эмоциональную реакцию и отбрасывать сюжет. Тогда мы можем полностью почувствовать ощущения в теле. Один из способов сделать это – вдохнуть их в сердце. Признавая эмоцию, отбрасывая любые истории, которые мы себе о ней рассказываем, и чувствуя энергию мгновения, мы развиваем майтри и сострадание к самим себе. Тогда мы можем осознать: миллионы людей чувствуют то же, что и мы, и вдохнуть эмоцию за всех нас с желанием освободиться от заблуждений и ограничивающих привычных реакций. Если мы можем осознать собственное заблуждение с состраданием, мы можем распространить это сострадание на других людей, которые запутались так же, как и мы. В этом шаге расширения круга сострадания заключается волшебство тренировки в бодхичитте.

## 80. Общаться из сердца

В нас сильна тенденция отдаляться от своих переживаний, когда они причиняют боль, однако Дхарма поощряет нас присмотреться к своим переживаниям поближе. Хотя для объяснения сострадательного действия можно использовать множество слов, мне бы хотелось остановиться на одном слове: *общение*, в частности на общении из сердца.

Все активности следует выполнять с намерением общаться. Это практический совет – все действия следует выполнять с намерением говорить так, чтобы другой человек мог вас услышать, а не использовать слова, чтобы создавать преграды и сворачивать чужие уши в трубочку. В процессе этого мы также учимся слушать и смотреть. Вы можете тренироваться в том, чтобы ваши действия, речь и мысли были неотделимы от этого желания общаться из сердца. Всё, что вы говорите, может сделать ситуацию ещё более поляризованной и убедить вас в том, что вы отрезаны от других. С другой стороны, всё, что вы говорите, делаете и думаете, может поддержать ваше желание общаться, приблизиться и выйти за рамки мифа об изоляции и отдельности, в которых мы застреваем.

Принять на себя такую ответственность – ещё один способ пробуждения бодхичитты, поскольку часть ответственности заключается в нашей способности очень ясно всё видеть. Другая часть ответственности – это мягкость, которая сопровождается отсутствием осуждения и добрым и честным взглядом на себя. Кроме того, здесь есть способность двигаться вперёд. Вы можете просто продолжать идти – вам не нужно застывать в своей идентичности проигравшего или победителя, палача или жертвы, хорошего парня или плохого парня. Вы просто видите то, что делаете, настолько ясно и сострадательно, насколько можете, а затем идёте вперёд. Следующее мгновение всегда свежее и открытое.

## 81. Большие тиски

Если мы хотим общаться и обладаем сильным стремлением помогать другим на уровне социального действия, на уровне собственной семьи, в работе внутри нашего сообщества, или же просто хотим быть рядом с людьми, когда они в нас нуждаются, то рано или поздно попадём в большие тиски. Наши идеи и реальность происходящего не соответствуют друг другу. Мы чувствуем себя так, словно попали в руки огромного великана, который пытается раздавить нас своими пальцами. Мы оказываемся между молотом и наковальней.

Часто между нашими идеями и тем, с чем мы сталкиваемся на самом деле, существует несоответствие. Например, когда мы воспитываем детей, у нас есть множество прекрасных идей, но иногда бывает очень сложно применить все эти прекрасные идеи к нашим реальным детям, измазанным едой, которая была приготовлена на завтрак. Другой пример: медитация. Замечали ли вы когда-нибудь, как трудно действительно чувствовать эмоции, не уходя в них с головой, или как трудно просто развивать дружелюбие к самим себе, когда вы чувствуете себя такими жалкими, паникуете или на чём-то заикливаетесь?

Существует несоответствие между вашим вдохновением и насущной ситуацией, непосредственно происходящим. Именно трение между этими двумя вещами – тиски, зажимающие вас между реальностью и вашим видением, – заставляют вас расти, пробуждаться и быть на 100 % порядочными, живыми и сострадательными. Большие тиски – одно из самых полезных мест на духовном пути, в частности в путешествии пробуждения сердца.

## 82. Любопытство и круг сострадания

Тенденция делать себя центром вселенной, пытаться защитить себя крайне сильна и присутствует повсеместно. Простой способ обратить её вспять – это развить любопытство и любознательность ко всему. Это ещё один способ говорить о помощи другим, хотя, разумеется, этот процесс также помогает нам самим. Мы работаем над собой, чтобы помочь другим, а также помогаем другим, чтобы работать над собой. Похоже, что весь путь связан с развитием любопытства, с тем, чтобы смотреть наружу и проявлять интерес ко всем подробностям нашей жизни и нашего непосредственного окружения.

Когда мы оказываемся в ситуации, где кто-то наступает на наши любимые мозоли, у нас есть выбор: подавить свои чувства, отыграть их или же практиковать. Если мы сможем тут же начать практику тонглен, вдыхая с намерением держать своё сердце открытым смущению, страху или гневу, которые мы испытываем, то, к своему удивлению, также оказываемся открытыми тому, что чувствует другой человек. Открытое сердце – это открытое сердце. Когда открывается сердце, открываются ваши глаза и ум, и вы можете видеть то, что происходит на лицах и в сердцах других людей. Если вы идёте по улице, видите где-то вдалеке – так далеко, что вы не можете ничего сделать – человека, который бьёт свою собаку, и ощущаете беспомощность, вы можете начать выполнять обмен. Вы начинаете выполнять его с собакой, а потом обнаруживаете, что выполняете его с человеком. Потом вы делаете его для своего разбитого сердца и для всех животных и людей, которые жестоко обходятся с другими и с которыми жестоко обходятся другие, а также для всех людей, которые, подобно вам, наблюдают за этим и не знают, что делать. Просто выполняя этот обмен, вы делаете мир более просторным и наполненным любовью местом.

### **83. Расширение охвата практики тонглен**

В практике пробуждения сердца круг сострадания расширяется с собственной скоростью и спонтанно. Вы не можете просто сделать так, чтобы это произошло. Вы точно не можете притвориться, что это произошло. Однако вы можете позволить себе поэкспериментировать, время от времени всё-таки притворяясь, и посмотреть, что происходит, когда вы выполняете тонглен в отношении своего врага. Попробуйте посмотреть, что происходит, когда ваш враг стоит перед вами или вы намеренно вспоминаете его, чтобы выполнить тонглен. Поразмыслите над этим простым наставлением: что мне нужно, чтобы я смог общаться со своим врагом? Что нужно, чтобы мой враг услышал то, что я говорю, и что нужно, чтобы я смог услышать то, что пытается мне сказать он или она? Весь тонглен сводится к тому, чтобы общаться из сердца.

Выполнение тонглен для всех живых существ не обязательно должно быть оторвано от его практики для вас самих и вашей непосредственной ситуации. У них другие истории, однако они чувствуют то же, что и вы. Когда вы выполняете практику как для всех живых существ, так и для себя, вы начинаете осознавать, что «я» и «другой» на самом деле не отделены друг от друга.

## 84. Афоризм «Будь благодарен всем»

Афоризм «Будь благодарен всем» связан с примирением с теми аспектами нас самих, которые мы отвергаем. Если мы сделаем это, то также примиримся с людьми, которые нам не нравятся. Если точнее, нахождение рядом с людьми, которые нам не нравятся, часто становится катализатором нашего примирения с самими собой.

Если бы нам потребовалось составить список людей, которые нам не нравятся, – людей, которых мы считаем невыносимыми, угрожающими или достойными презрения, – мы бы многое узнали о тех аспектах себя самих, которым не можем посмотреть в лицо. Если бы нам потребовалось охарактеризовать одним словом каждого из возмутителей спокойствия в нашей жизни, мы бы получили список собственных отвергнутых качеств, которые проецируем на внешний мир. Люди, вызывающие у нас отторжение, сами того не ведая, проявляют те аспекты нас самих, которые мы считаем неприемлемыми и которые обычно не видим. В традиционных учениях лоджонг об этом сказано, что другие люди приводят в действие нашу непроработанную карму. Они как наше отражение дают нам шанс подружиться со всеми теми древними вещами, которые мы носим с собой, словно рюкзак с гранитными глыбами.

«Будь благодарен всем» – это другой способ сказать, что мы можем учиться в любой ситуации, особенно если практикуем этот афоризм с осознанностью. Люди и ситуации в нашей жизни могут напомнить нам заметить в неврозе невроз, увидеть, что мы заперлись в своей комнате, опустили шторы и залезли под одеяло.

## 85. Препятствия как вопросы

Препятствия возникают как на внешнем, так и на внутреннем уровне. На внешнем уровне мы ощущаем, будто что-то или кто-то причинил нам вред, разрушив гармонию и покой, которые, как нам казалось, мы наконец обрели. Какой-то негодяй пришёл и всё испортил. Это ощущение препятствия возникает в отношениях и во многих других ситуациях – мы чувствуем себя разочарованными, обиженными, сбитыми с толку и подвергшимися нападению. Люди чувствовали это с начала времён.

Что касается внутреннего уровня препятствия, возможно, единственный наш обидчик – это наше собственное заблуждение. Возможно, нет никакого плотного препятствия, помимо нашей потребности защищать себя от любых прикосновений. Возможно, наш единственный враг – это то, что нам не нравится, какова реальность *сейчас*, и поэтому мы хотим, чтобы она побыстрее исчезла. Однако как практикующие мы обнаруживаем, что ничто не исчезает до тех пор, пока не преподаст нам урок, который мы должны усвоить. Даже если мы пробежим тысячу миль и достигнем другого конца континента, мы обнаружим, что и там нас уже ждут наши старые проблемы. Они снова и снова возвращаются под новыми именами, в новых формах и проявлениях до тех пор, пока мы не извлечём из них урок: где мы отделяем себя от реальности? Где мы сбегает, вместо того чтобы открыться? Как мы закрываемся, вместо того чтобы позволить себе полностью пережить то, с чем мы столкнулись?

## 86. Шесть способов пребывания в одиночестве

Обычно мы считаем одиночество своим врагом. Оно беспокоит и наполнено горячим желанием сбежать и найти что-то или кого-то, кто составил бы нам компанию. Когда мы покоимся в его центре, мы начинаем устанавливать неугрожающие отношения с одиночеством, прохладным одиночеством, переворачивающим наши обычные, полные страха паттерны с ног на голову. Существует шесть способов описания такого прохладного одиночества:

1. *Уменьшение желания* – это готовность к одиночеству без всякого разрешения ситуации, когда всё в нас просит чего-то, что изменило бы наше настроение.

2. *Удовлетворённость* означает, что мы больше не верим, будто побег от одиночества принесёт нам счастье, смелость или силу.

3. *Избегание ненужных действий* означает, что мы перестаём искать чего-то, что развлекло или спасло бы нас.

4. *Полная дисциплина* означает, что мы готовы при любой возможности вернуться к настоящему мгновению с сострадательным вниманием.

5. *Отсутствие блуждания в мире желаний* связано с прямым отношением к тому, как всё есть, без попыток это улучшить.

6. *Отсутствие попыток обезопасить себя от дискурсивного мышления* означает, что мы больше не ищем компании в постоянном разговоре с самим собой.

## 87. Полностью переработанный

Понимание того, что наши эмоции обладают силой гонять нас по кругу, помогает нам обнаружить то, как мы усиливаем свою боль, свои заблуждения и причиняем себе вред. Поскольку мы обладаем фундаментальной добродетелью, фундаментальной мудростью, фундаментальным интеллектом, мы можем перестать причинять вред себе и другим.

Благодаря внимательности мы видим явления тогда, когда они возникают. Благодаря своему пониманию мы не покупаемся на цепную реакцию, превращающую мух в слонов, — мы оставляем мух мухами. Дело не доходит до Третьей мировой войны или домашнего насилия. Всё это происходит благодаря тому, что мы учимся останавливаться всего на миг, избегая импульсивно повторять раз за разом одни и те же действия. Нас трансформирует то, что мы просто делаем паузу, вместо того чтобы тут же рвать и метать. Благодаря выжиданию мы начинаем устанавливать связь с фундаментальной беспокойностью, а также с фундаментальным простором.

В результате мы перестаём причинять вред. Мы начинаем узнавать себя целиком и уважать себя и других. Может случиться всё, что угодно; в наш дом может войти всё, что угодно. Мы можем обнаружить на диване в своей гостиной динозавра и ничуть не испугаться. Мы были полностью переработаны, так как узнали себя через честную, мягкую внимательность.

## 88. Окончательный выбор

Недавно я провела программу выходного дня в своего рода духовном супермаркете в стиле нью-эйдж. Мой семинар был одним из примерно шестидесяти. На парковке и за обедом люди спрашивали друг друга: «На что ты пойдёшь в эти выходные?» Я уже давно не видела ничего подобного.

Когда-то я сама выбирала свой духовный путь так, словно отправилась за покупками. Остановиться меня заставили слова Чогьяма Трунгпы о том, что такое потребительское отношение – это попытка найти безопасность, найти способ всегда нравиться себе. Вы можете услышать Дхарму из многих источников, однако вы не сделаете окончательный выбор до тех пор, пока не встретитесь с таким путём, который покажется истинным вашему сердцу, и не решите следовать по нему. Чтобы двигаться в глубину, необходима искренняя преданность пути. Вы начинаете путешествие воина тогда, когда выбираете путь и остаётесь на нём. Затем вы позволяете этому пути провести вас через изменения. Без окончательного решения, как только вам станет действительно больно, вы тут же уйдёте или начнёте искать что-то другое.

Остаётся вопрос: чему мы на самом деле преданы? Безопасной игре и манипулированию своей жизнью и остальным миром, чтобы он обеспечивал нам безопасность и соглашался с нами? Или же мы преданы исследованию всё более глубоких уровней отпускания? Принимаем ли мы прибежище в мелочных, самодовольных действиях, речи и уме? Или же мы принимаем прибежище в воинском духе, в прыжке в неизвестность, в выходе за пределы наших обычных зон безопасности?

## 89. Методы работы с хаосом

Существует три очень практичных способа обращаться со сложными обстоятельствами как с путём пробуждения и радости: прекратить борьбу, использовать яд как лекарство и рассматривать всё возникающее как проявление мудрости.

Первый метод кратко описывают наставления по медитации. Мы прямо смотрим на всё, что возникает в нашем уме, называем это «мыслями» и возвращаемся к простоте и непосредственности дыхания. Встречаясь со сложностями в своей жизни, мы можем продолжить эту тренировку. Мы можем отбросить сюжет, замедлиться в достаточной степени, чтобы присутствовать в настоящем, отпустить всё множество суждений и планов и прекратить борьбу.

Во-вторых, мы можем использовать яд как топливо для пробуждения. Вообще-то, с этой идеей нас знакомит тонглен. Вместо того чтобы отталкивать сложные ситуации, мы можем использовать их, чтобы установить связь с другими людьми, которые, подобно нам самим, испытывают боль. Как сказано в одном афоризме, «Когда мир наполнен злом, трансформируй все несчастья в путь просветления».

Третий метод работы с хаосом – это рассматривать всё, что возникает, как проявление пробуждённой природы. Мы можем считать себя уже пробуждёнными, мы можем смотреть на свой мир как на уже священный. Это воззрение ещё больше поощряет нас использовать всё, что есть в наших жизнях, как основу для достижения просветления.

Мир, в котором мы оказались, человек, которым мы являемся, – это наши исходные материалы. Эта кладбищенская земля под названием жизнь является проявлением мудрости. Эта мудрость – основа как свободы, так и заблуждения. Каждый миг мы делаем выбор. Куда нам идти? Как нам обращаться с сырым материалом нашего существования?

## 90. Мгновенная равностность

Практика мгновенной равностности состоит в том, чтобы идти по улице с намерением оставаться настолько пробуждёнными, насколько это возможно, с кем бы мы ни встретились. Это тренировка в эмоциональной честности с собой, а также в открытости с другими. Проходя мимо людей, мы просто замечаем, открываемся мы или закрываемся. Мы замечаем, что чувствуем притяжение, отвращение или безразличие, ничего к этому не добавляя, в том числе самоосуждения. Мы можем почувствовать сострадание к человеку, который выглядит подавленным, или приободриться, увидев чью-то улыбку. Мы можем по неизвестной нам самим причине ощутить рядом с человеком страх и отвращение. Замечать, когда мы открываемся, а когда закрываемся, без похвалы и обвинений – основа нашей практики. Такая практика даже на протяжении прогулки по одному городскому кварталу может на многое открыть нам глаза.

Мы можем пойти в этой практике ещё дальше, если будем использовать то, что возникает, как основу для эмпатии и понимания. Так наши собственные чувства, закрывающие нас от других, такие как страх и антипатия, становятся возможностью вспомнить, что другие также попадают в эту ловушку. Наши состояния открытости, такие как дружелюбие и радость, могут помочь нам установить очень личную связь с прохожими на улице. Как бы там ни было, мы расширяем своё сердце.

## 91. Неудобная правда

Отличие между теистическими и нетеистическими религиями заключается не в вере в Бога. Это отличие касается всех, как буддистов, так и небуддистов. Теизм – это глубоко укоренившееся убеждение в том, что есть какая-то рука, за которую мы можем взяться, и что если мы всё сделаем правильно, кто-то нас оценит и позаботится о нас. Это убеждение в том, что когда нам понадобится нянька, она обязательно окажется рядом. Мы все склонны уходить от своих обязанностей и делегировать свою власть кому-то вовне.

Нетеизм – это расслабление в неясности и неопределённости настоящего мгновения, когда мы не стремимся получить защиту. Иногда мы думаем, что буддийские учения находятся вне нас самих, что это нечто, во что мы должны верить и чему должны соответствовать. Однако Дхарма – это не вера и не догма. Это полное понимание непостоянства и изменений. Когда мы пытаемся ухватиться за эти учения, они рассыпаются на части. Мы должны пережить их без надежды. Многие смелые и сострадательные люди пережили их и учили им. Их послание бесстрашно. Дхарма никогда не задумывалась как убеждение, в которое мы должны слепо верить. Дхарма не даёт нам ничего, за что мы могли бы ухватиться.

Нетеизм – это окончательное осознание того, что у нас нет няньки, на которую мы могли бы рассчитывать. Как только вам удаётся найти хорошую няньку, он или она уходит. Нетеизм – это осознание того, что приходят и уходят не только няньки. Это относится ко всей нашей жизни. Это истина – неудобная истина.

## 92. Пребывая в состоянии бесстрашия

В месте под названием Гора Коршуна Будда представил революционные учения о широко открытом и не имеющем опоры измерении нашего бытия, которое традиционно называют пустотой, абсолютной бодхичиттой или праджняпарамитой.

Многие его ученики уже обладали глубинной реализацией непостоянства и отсутствия собственного «я», истины о том, что ничего, включая нас самих, не является плотным и предсказуемым. Они понимали страдание, возникающее из цепляния и фиксации. Они узнали об этом от самого Будды и пережили во всей глубине в медитации. Однако Будда знал, насколько глубоко укоренена наша тенденция искать прочную опору. Это может использовать для поддержания иллюзии безопасности что угодно, включая веру в несубстанциональность и изменения.

Тогда Будда сделал что-то шокирующее. При помощи учений о пустоте он полностью выдернул ковёр из-под ног своих учеников, ещё ближе познакомив их с отсутствием опоры. Он сказал им, что они должны отпустить всё, во что верят, и что придерживаться любого описания реальности – это ловушка. Главное послание Будды в тот день заключалось в том, что цепляние за *что бы то ни было* блокирует мудрость. Любые заключения, к которым мы можем прийти, необходимо отпустить. Единственный способ полностью понять учения, единственный способ полностью практиковать их – это пребывать в безусловной открытости, терпеливо отсекая одну за другой свои тенденции к цеплянию.

Это наставление, известное как «Сутра сердца», является учением о бесстрашии. Мы можем растворить свой страх в той степени, в которой перестаём бороться с неопределённостью и неясностью. Абсолютное бесстрашие – это полное просветление: искреннее, непредвзятое взаимодействие с нашим миром. Пока же мы не достигли его, мы тренируемся терпеливо двигаться в этом направлении. Учась расслабляться в отсутствии опоры, мы постепенно устанавливаем связь с умом, не знающим страха.

### 93. Сущностный парадокс

В «Сутре сердца» один из главных учеников Будды, монах по имени Шарипутра, задаёт вопросы Авалокитешваре, бодхисаттве сострадания, начиная так: «Как мне применять праджняпарамиту во всех словах, действиях и мыслях в моей жизни? Каков ключ к тренировке в этой практике? Какого воззрения мне придерживаться?»

Авалокитешвара отвечает самым знаменитым буддийским парадоксом: «Форма есть пустота, а пустота есть форма. Пустота – это не что иное, как форма, а форма – это не что иное, как пустота». Его объяснение, подобно самой праджняпарамите, невыразимо, неопишимо, непостижимо. Форма – это то, что просто *есть*, прежде чем мы спроецируем на неё свои убеждения. Праджняпарамита представляет совершенно свежий подход, освобождённый от оков ум, в котором возможно всё.

«Форма – это пустота» говорит о нашем простом, прямом отношении к непосредственным переживаниям. Сначала мы стираем свои восприятия, а затем должны отпустить даже свои убеждения о том, что должны смотреть на всё без предубеждений. Постоянно вытаскивая ковёр из-под самих себя, мы понимаем совершенство вещей – таких, какие они есть.

Однако утверждение «пустота есть форма» меняет ход игры. Пустота непрерывно проявляется как война и мир, как горе, рождение, старость, болезнь и смерть, а также как радость. Нам брошен вызов оставаться в контакте с качеством живости, от которого начинает быстрее биться сердце. Именно для этого мы тренируемся в практиках относительной бодхичитты: в Четырёх безмерных и тонглен. Они помогают нам полностью взаимодействовать с яркостью жизни с открытым, незамутнённым умом. Всё настолько плохо и настолько хорошо, как кажется. Нет нужды ничего добавлять.

## 94. Не за что держаться

Все наставления по внимательности говорят об одном и том же: когда мы находимся прямо здесь и сейчас, это пригвозждает нас. Это пригвозждает нас к тому времени и месту, где мы находимся. Когда мы останавливаемся там и перестаём отыгрывать, подавлять или же винить кого бы то ни было, в том числе винить себя самих, мы встречаемся с открытым вопросом без концептуального ответа. Мы также встречаемся с самими собой.

Фокус в том, чтобы вести исследование и не отлынивать от него даже тогда, когда мы обнаруживаем что-то, не соответствующее нашим ожиданиям. Мы будем обнаруживать это вновь и вновь. Ничто не является тем, что мы представляли. Я могу сказать это с большой долей уверенности. Пустота – это не то, что мы думали. Внимательность и страх – это тоже не то. Сострадание – это не то, что мы думали. Любовь, природа будды, смелость – всё это кодовые слова для вещей в нашем уме, которых мы не знаем, но которые можем пережить. Это слова, указывающие на то, что такое жизнь на самом деле, когда мы позволяем всему развалиться на части и позволяем себе быть пригвождёнными к настоящему мгновению.

Путь воина-бодхисаттвы нужен не для того, чтобы попасть на небеса или в какое-то очень комфортное место. Желая найти место, где всё хорошо, мы становимся ещё несчастней. Именно постоянный поиск удовольствия и избегание боли удерживают нас в сансаре. До тех пор, пока мы верим, будто существует нечто такое, что навсегда удовлетворит нашу жажду безопасности, страдание неизбежно. Истина в том, что всё всегда в состоянии перехода. «Не за что зацепиться» – это корень счастья. Если мы позволим себе покоиться в этом, мы обнаружим, что это нежное, неагрессивное и открытое положение дел. Именно здесь пролегает путь бесстрашия.

## 95. Афоризм «Вали всю вину на одно»

Афоризм «Вали всё вину на одно» говорит: вместо того чтобы всегда винить других, *возьмите себе* чувство обвинения, *возьмите себе* гнев, *возьмите себе* одиночество и подружитесь с ними. Используйте практику тонглен, чтобы увидеть, как можно положить гнев, страх или одиночество в колыбель любящей доброты. Используйте тонглен, чтобы узнать, как быть нежными со всеми этими вещами. Чтобы быть нежными и создать атмосферу сострадания к себе, нам необходимо прекратить говорить с самими собой о том, как всё неправильно, – или, раз уж на то пошло, как всё правильно.

Я призываю вас поэкспериментировать: попробовать отбросить объект ваших эмоций, выполнить тонглен и посмотреть, уменьшится ли на самом деле сила так называемого яда. Я сама экспериментировала с этим, так как не верила, что это сработает. Я думала, что это просто не может быть правдой, и, поскольку моё сомнение было так сильно, какое-то время мне казалось, что это не работает. Однако по мере того, как моё доверие росло, я обнаружила, что происходит следующее: интенсивность, а также длительность эмоции уменьшается. Это происходит потому, что эго начинает проветриваться. Все мы в основном зависимы от своего «я». Это большое плотное «я» начинает наполняться воздухом, когда вы просто идёте против привычки и берёте чувства себе, вместо того чтобы обвинять других.

«Одно» в афоризме «Вали всю вину на одно» – это наша тенденция защищать себя, цепляние за эго. Когда мы валим всю вину на эту тенденцию, беря себе свои чувства и полностью проживая их, непрерывное монолитное «я» становится легче, так как оно сконструировано из наших мнений, настроений и огромного количества эфемерного и в то же время яркого и убедительного материала.

## **96. Этот самый миг – идеальный учитель**

Начав открываться, мы можем решить, что заставить нас отказаться от наших привычек теперь смогут только большие катастрофы. Интересно, что по мере того, как мы открываемся, именно большие катастрофы немедленно пробуждают нас, но именно мелочи застают нас врасплох. Однако какого бы размера, цвета или формы ни была катастрофа, смысл в том, чтобы продолжать приближаться к дискомфорту жизни и ясно видеть его, вместо того чтобы пытаться от него защититься.

Практикуя медитацию, мы не пытаемся достичь какого-то идеала, скорее, наоборот. Мы просто остаёмся со своим переживанием, каким бы оно ни было. Если наше переживание заключается в том, что иногда мы обладаем определённой широтой видения, а иногда – нет, пусть будет так. Если иногда мы можем приблизиться к тому, что нас пугает, а иногда совершенно на это не способны, пусть будет так. «Этот самый миг – идеальный учитель» – глубочайшее наставление. Просто видеть то, что происходит, уже является учением. Мы можем быть с тем, что происходит, и не отделяться от этого. Пробуждённость обнаруживает себя как в нашем удовольствии, так и в нашей боли, как в нашем заблуждении, так и в нашей мудрости. Она доступна в каждый миг нашей странной, непостижимой и обычной повседневной жизни.

## 97. Приглашение в практику наших неоконченных дел

Вы можете привнести все свои незавершённые кармические дела прямо в практику. По сути, вы должны радоваться тому, что они заявили о себе. Представьте, что вы застряли в кошмарных отношениях с каким-то человеком и каждый раз, думая о нём, вы приходите в бешенство. Это очень полезно для практики тонглен! Или, быть может, вы испытываете депрессию. Всё, что вы сегодня смогли сделать, – это встать с постели. Ваша депрессия так глубока, что вам хотелось бы оставаться в постели всю жизнь – вы даже думали о том, чтобы спрятаться *под* своей кроватью. Это очень полезно для практики тонглен. Конкретные фиксации должны быть именно такими – реальными.

Возможно, вы выполняете формальную практику тонглен или просто сидите и пьёте кофе, и вдруг приходит объект вашей ярости. Вы вдыхаете её. Идея в том, чтобы развить сочувствие к собственному заблуждению. Техника же заключается в том, что вы не вините ни свой объект, ни самих себя. Есть лишь освобождённая ярость – горячая, чёрная и тяжёлая. Испытайте её так полно, как можете.

Вы вдыхаете гнев, устраняете объект и перестаёте думать о нём. На самом деле он был просто полезным катализатором. Теперь вы полностью владеете своим гневом. Вы направляете все обвинения на себя. Для этого нужна большая смелость, и это сильно оскорбляет эго. По сути, это уничтожает весь механизм эго. Итак, вы вдыхаете.

Затем вы выдыхаете сочувствие, расслабление и простор. Вместо того чтобы оставаться в узкой, тёмной ситуации, вы предоставляете этим чувствам огромное пространство. Выдох подобен проветриванию ситуации, впусканию воздуха. Он подобен раскрытым объятиям и отпусканию. Это свежий воздух. Потом вы снова вдыхаете ярость – её чёрный, тяжёлый жар. Затем вы выдыхаете, проветривая всю ситуацию и создавая обширное пространство.

## 98. Четыре способа удержаться на своём месте

Когда наше намерение искренне, но дорога становится слишком крутой, большинству из нас требуется помощь. Нам не мешают основополагающие наставления о том, как расслабиться и обратить вспять свои укоренившиеся привычки нападать и обвинять.

Четыре способа удержаться на своём месте обеспечивают именно такую опору для развития терпения, чтобы оставаться открытыми всему, что происходит, вместо того чтобы действовать на автопилоте. Эти методы таковы:

### *1. Не устанавливать мишень для стрелы.*

Выбор за вами: вы можете усиливать старые привычки, реагируя на раздражение гневом, или ослабить их, удержавшись на своём месте.

### *2. Установить связь с сердцем.*

Посидите с интенсивностью гнева и позвольте его энергии придать вам смирения и сделать вас более сострадательными.

### *3. Видеть препятствия как учителей.*

Когда вы уже готовы взорваться, вспомните, что ваш вызов заключается в том, чтобы оставаться с остротой и дискомфортом и расслабиться там, где вы есть.

### *4. Рассматривать всё, что возникает, как сновидение.*

Размышляйте о том, что все эти внешние обстоятельства, а также эти эмоции и это ощущение огромного «я» – такие же непостоянные и невещественные, как воспоминания, кадры фильма или сновидение. Осознание этого отсекает панику и страх.

Когда мы оказываемся захвачены агрессией, мы можем вспомнить о том, что не обязаны ни нападать, ни подавлять своих чувств. Мы не обязаны испытывать ненависть или стыд. Мы можем хотя бы начать ставить под сомнение свои предположения. Возможно ли, что и во сне, и в бодрствовании мы просто переходим из одного подобного сновидению состояния в другое?

## 99. Развитие прощения

Прощение – это необходимый ингредиент практики бодхичитты. Оно позволяет нам отпустить прошлое и начать с чистого листа. Прощения невозможно добиться силой. Однако когда мы достаточно смелы, чтобы открыть сердце самим себе, прощение приходит.

Есть одна простая практика для развития прощения. Сначала мы признаём свои чувства: стыд, мстительность, смущение, сожаление. Затем мы прощаем себя за то, что мы люди. После этого, в духе наставления не тонуть в боли, мы отпускаем и начинаем с чистого листа. Нам больше не нужно нести на себе груз. Мы можем признать, простить и начать заново. Если мы практикуем таким образом, то постепенно учимся быть с чувством сожаления за то, что причинили боль себе и другим. Мы также учимся прощать себя. В конце концов, двигаясь в собственном темпе, мы даже обнаруживаем способность прощать тех, кто причинил нам вред. Мы обнаруживаем прощение как естественное выражение открытого сердца, как выражение нашей фундаментальной добродетели. Этот потенциал неотъемлемо присутствует в каждом мгновении. Каждое мгновение – это возможность начать с чистого листа.

## 100. Удерживать парадокс

Жизнь восхитительна и одновременно ужасна. Когда мы ценим восхитительное в ней, это вдохновляет нас, придаёт нам сил, подбадривает нас, позволяет нам широко взглянуть на вещи, питает нас энергией. Мы ощущаем с ней связь. Однако если происходит лишь это, мы становимся высокомерными и начинаем смотреть на остальных свысока. Мы представляем себя большими шишками и хотим, чтобы жизнь была такой всегда. В восхитительном появляются оттенки страстного желания и зависимости.

С другой стороны, ужасный, болезненный аспект жизни значительно смягчает нас. Знание боли – очень важный компонент того, чтобы быть рядом с другим человеком. Ощущая большое горе, вы можете посмотреть прямо в глаза другого человека, потому что чувствуете, что вам нечего терять – вы просто рядом с ним. Ужасное смиряет и смягчает нас, однако если бы всё всегда было ужасно, мы бы лишь скатывались всё ниже и ниже. Мы были бы в такой депрессии, настолько лишёнными присутствия духа и надежды, что у нас не было бы энергии даже для того, чтобы съесть яблоко. Восхитительное и ужасное нужны друг другу. Первое вдохновляет нас, второе – смягчает. Они дополняют друг друга.

Атиша сказал: «Какое бы событие из двух ни случилось, будь терпелив». Восхитительно событие или ужасно, приятно или отвратительно, будьте терпеливы. Терпение означает позволить вещам разворачиваться с их собственной скоростью, вместо того чтобы рубить с плеча, руководствуясь привычной реакцией на боль или удовольствие. Подлинное счастье, скрытое как под восхитительным, так и под ужасным, часто не успевает развернуться, поскольку мы слишком быстро хватаемся за старый, привычный паттерн.

Терпению не научиться в безопасной обстановке. Ему не научиться, когда дела идут гармонично и хорошо. Кому нужно терпение, когда всё идёт гладко? Если вы сидите в своей комнате за закрытой дверью и задёрнутыми шторами, всё может казаться гармоничным, но как только что-то идёт не по-вашему, вы взрываетесь. Терпение невозможно развить, если ваш стереотип поведения в том, чтобы всегда искать гармонии и сглаживать острые углы. Терпение подразумевает готовность быть живыми, вместо того чтобы искать гармонию.

## 101. Сангха

Принять прибежище в Сангхе – других людях на пути воина-бодхисаттвы – не значит вступить в клуб, где все прекрасно ладят друг с другом, обсуждают фундаментальную добродетель, с пониманием кивают и критикуют тех, кто не верит в то, во что верим мы. Принять прибежище в Сангхе значит принять прибежище в братьях и сёстрах, твёрдо намеренных снять свои доспехи.

Когда мы живём в семье, все члены которой твёрдо намерены снять свои доспехи, одним из самых мощных средств научиться делать это является обратная связь, которую мы даём друг другу, доброта, которую мы проявляем друг к другу. Обычно, когда кто-то испытывает жалость к себе и начинает тонуть в ней, люди хлопают его по плечу и говорят: «Ах ты, бедняжка» или «Бога ради, хватит об этом». Однако если вы сами твёрдо решили снять свои доспехи и знаете, что другой человек намерен сделать то же самое, то в этой ситуации вы можете преподнести ему дар Дхармы. С огромной добротой и любовью, исходя из собственного опыта того, что возможно, вы преподнесите ему ту мудрость, которую, быть может, кто-то другой преподнёс вам вчера, когда *вы* сами так же страдали. Вы поощряете человека не покупаться на жалость к себе и осознать, что это возможность для роста, что все проходят через подобный опыт.

Иными словами, Сангха – это люди, твёрдо решившие помочь друг другу снять доспехи, не поощряя друг в друге слабости или тенденции оставаться в доспехах. Когда мы видим, как другой падает или упрямо настаивает: «Нет, мне нравятся эти доспехи», у нас есть возможность заговорить о том, что под этими доспехами скрыто много гноящихся ран, которым не повредило бы солнечный свет. В этом заключается понятие прибежища в Сангхе.

## 102. Такой же, как я (Мгновенное сострадание)

В результате практики сострадания мы начинаем глубже понимать корни страдания. Мы устремляемся не только к уменьшению внешних проявлений страдания, но и к тому, чтобы все живущие могли прекратить действовать и думать таким образом, который усиливает неведение и заблуждение. Мы устремляемся к свободе от фиксации и узости мышления. Мы стремимся разрушить миф о том, что мы отделены друг от друга.

Особенно полезно проверять эти сострадательные устремления в реальной жизни. Вы можете выполнять эти практики в самой гуще парадоксального и непредсказуемого мира. Таким образом вы можете работать со своим намерением, а также начать действовать. Если использовать традиционные термины, мы одновременно развиваем оба уровня бодхичитты: бодхичитту устремления и бодхичитту действия. Иногда это единственный способ соотнести практику со страданиями, свидетелями которых мы постоянно становимся.

Я делаю это во всех возможных ситуациях: за завтраком, в зале для медитации, в кабинете зубного врача. Стоя в очереди к кассе супермаркета, я могу заметить перед собой дерзкого подростка и произнести про себя благопожелание: «Пусть он будет свободен от страдания и причин страдания». В лифте с незнакомкой я могу заметить её туфли, руки и выражение лица. Я думаю о том, что, подобно мне, она хочет избежать стресса в своей жизни. Подобно мне, она о чём-то беспокоится. Мы глубоко взаимосвязаны через наши надежды и страхи, наши удовольствия и боль.

## 103. Афоризм «Практикуй пять сил, краткие сердечные наставления»

Существуют пять сил, которые мы можем использовать в своей практике пробуждения бодхичитты. Это пять техник, которые воин применяет, чтобы усилить свою уверенность и вдохновение:

1. Развитие *твёрдого намерения* и приверженности открытому отношению ко всему, что преподносит жизнь, включая эмоциональное страдание. Как воины, проходящие тренировку, мы развиваем искреннее намерение использовать дискомфорт как возможность пробудиться, вместо того чтобы пытаться избавиться от него. Твёрдое намерение рождает силу.

2. *Привыкание* к практикам бодхичитты через использование их как в формальной практике, так и в непосредственных ситуациях нашей жизни. Что бы ни происходило, мы твёрдо намерены использовать это для пробуждения своего сердца.

3. Уход за *семенами бодхичитты* как в приятных, так и в болезненных ситуациях, чтобы взрастить свою уверенность в этих благотворных семенах. Иногда полезно находить способы, чтобы семя добродетели хотя бы немного проявилось в нашей жизни.

4. Использование *порицания* – с добротой и чувством юмора, чтобы остановить себя прежде, чем мы причиним вред себе или другим. Самый мягкий метод порицания – это спросить себя: «Неужели я так когда-то поступал?»

5. Культивация привычки порождать *устремление* уменьшить страдание и его семена для всех нас и приумножить мудрость; культивация привычки всегда развивать доброе сердце и открытый ум. Даже если мы не можем ничего сделать, мы можем стремиться найти в себе силу воина и способность любить.

## 104. Обратить вспять колесо сансары

Считается каждое действие. Значима каждая мысль и каждая эмоция. Это мгновение и есть весь путь, который у нас есть. Именно в этом мгновении мы применяем учения. Жизнь коротка. Даже если мы доживём до 108 лет, жизнь всё равно будет слишком короткой, чтобы увидеть все её чудеса. Дхарма – это каждое действие, каждая мысль, каждое произнесённое нами слово. Мы хотя бы пытаемся поймать себя на реагировании и сделать это без смущения? Мы хотя бы порождаем стремление перестать считать себя проблемой и начать считать себя вполне обычным человеческим существом, которое в этот самый момент могло бы оставить себя в покое и перестать быть таким предсказуемым?

Дхарма может исцелять наши раны, наши очень древние раны, которые возникли не в результате первородного греха, а в результате искажённого понимания, которое настолько старо, что мы перестали замечать его. Наставление заключается в том, чтобы относиться к себе с состраданием вне зависимости от того, где мы оказались, и начать видеть возможность работы с нашей сложной ситуацией. Мы застряли в паттернах цепляния и фиксации, заставляющих повторяться одни и те же мысли и реакции. Именно так мы создаём проекцию своего мира. Когда мы видим это, даже если это происходит на несколько секунд раз в три недели, мы естественным образом обнаруживаем способность обращать вспять процесс придания вещам плотности, прекращаем создавать привычный нам тесный мир, отбрасываем весь копившийся веками багаж и вступаем на новую территорию. Но как такое вообще возможно? Ответ прост. Сделайте Дхарму личной, искренне исследуйте её и расслабьтесь.

## 105. Путь – это цель

Что нужно, чтобы использовать жизнь, которая у нас есть, стать мудрее и не застрять ещё больше? Каков источник мудрости на личном, индивидуальном уровне?

Похоже, что ответ на эти вопросы связан с привнесением всего, с чем мы сталкиваемся, на путь. Всё естественным образом имеет основу, путь и плод так же, как всё, имеет начало, середину и конец. Однако утверждается, что сам путь одновременно является основой и плодом. Путь и есть цель.

Этот путь имеет одно отличительное свойство: он не создан заранее. Он ещё не существует. Путь, о котором мы говорим, – это эволюция наших переживаний от мгновения к мгновению, эволюция мира явлений от мгновения к мгновению, эволюция наших мыслей и эмоций от мгновения к мгновению. Этого пути нет ни на одной карте. Он возникает от мгновения к мгновению и в то же время исчезает за нашими спинами.

Когда мы осознаём, что путь – это цель, возникает ощущение, что мы можем с ним работать. Мы можем рассматривать всё, что возникает в нашем запутавшемся уме, как путь. Мы можем работать со всем.

## 106. Усиление невроза

Мы можем думать, что по мере тренировки в бодхичитте наши привычные паттерны начнут расслабляться, что день ото дня, месяц от месяца мы будем мыслить всё шире и становиться всё более гибкими и совершенными воинами. Однако на самом деле, по мере того как мы продолжаем практику, наши паттерны усиливаются. Это называется усилением невроза. Это происходит само по себе. Мы улавливаем аромат отсутствия опоры, и, несмотря на свои желания оставаться стабильными, открытыми и гибкими, крепко цепляемся – так, как привыкли это делать.

Например, мы можем придумать новый сюжет самокритики, опираясь на духовные идеалы. Тренировка воина становится очередным поводом чувствовать, что мы никогда не бываем достаточно хороши. Мы используем свою тренировку, чтобы чувствовать себя ещё более особенными, чтобы укрепить образ самих себя и усилить высокомерие и гордыню. Возможно также, что мы искренне хотим оставить свой бесполезный багаж, однако в процессе используем сами учения, чтобы дистанцироваться от хаотичного, вызывающего тревогу качества наших жизней. Мы пытаемся использовать свою духовную тренировку, чтобы избежать неприятного холода в животе.

Смысл в том, что мы привносим привычные способы склеивания себя из отдельных частей прямо в практику бодхичитты, прямо в тренировку в *расклеивании*. Однако благодаря практике мы можем начать смотреть на свои действия с состраданием. Что происходит с нами в психологическом плане? Возможно, мы чувствуем себя неадекватными? Возможно, мы продолжаем верить в свои старые драмы? Возможно, мы используем духовность, чтобы избежать того, что нас пугает? Увидеть, где именно мы продолжаем искать опоры привычными способами, нелегко. Мы должны постепенно развить уверенность в том, что отпускание освобождает. Мы непрерывно тренируемся в майтри. На то, чтобы развить энтузиазм к ощущению собственной открытости, требуется время.

## 107. Сострадательное исследование

Когда наше отношение к страху становится более гостеприимным и любознательным, происходит фундаментальный сдвиг. Вместо того чтобы проводить свою жизнь в напряжении, мы узнаём, что можем установить связь со свежестью настоящего мгновения и расслабиться.

Практика – это сострадательное исследование наших настроений, эмоций и мыслей. Сострадательное исследование наших реакций и стратегий является основополагающей частью процесса пробуждения. Нам рекомендуется быть любопытными к тому неврозу, который обязательно проявит себя, когда начнут разваливаться на части наши защитные механизмы. Так мы достигаем места, где перестаём верить в свои личные мифы, места, где мы не всегда настроены против самих себя и не всегда сопротивляемся собственной энергии. Так мы учимся пребывать в фундаментальной добродетели.

Это непрерывная практика. С того момента, как мы начинаем тренировку бодхисаттвы, до того момента, когда мы полностью доверяемся свободе своего необусловленного, непредвзятого ума, мы каждый миг сдаёмся на милость происходящему в этот самый миг. Мы с точностью и мягкостью отказываемся от своих драгоценных взглядов на себя и других, от своих любимых способов держать всё под контролем, от своих любимых способов закрывать своё нежное сердце. Снова и снова делая это на протяжении многих сложных и вдохновляющих лет, мы вырабатываем вкус к отсутствию опоры.

## **108. Афоризм «Всегда поддерживай радостный ум»**

«Всегда поддерживай радостный ум» может казаться невозможным устремлением. Один человек сказал мне: «Всегда – это очень долго». Однако, тренируясь открывать свои сердца, мы обнаруживаем, что каждый миг содержит свободно текущую открытость и теплоту, свойственные безграничной радости.

Это наш путь к развитию радости: мы учимся не защищать свою фундаментальную добродетель и ценить то, что у нас есть. Большую часть времени мы этого не делаем. Вместо того чтобы ценить то, где мы есть, мы пребываем в непрерывной борьбе и питаем свою неудовлетворённость. Мы словно пытаемся вырастить цветы, заливая свой сад бетоном.

Однако, если мы тренируемся в практиках бодхичитты, может наступить момент, когда мы начнём видеть волшебство настоящего мгновения – мы можем постепенно пробудиться к истине о том, что всегда были воинами, живущими в священном мире. Это непрерывное переживание безграничной радости. Да, мы не будем испытывать его всегда. Однако с каждым годом оно становится для нас всё более доступным.

## Посвящение заслуг

*Силой этой заслуги пусть все существа обретут всеведение,  
Пусть будет побеждён враг, неблагое поступки.  
Из бушующих волн рождения, старости, болезни и смерти,  
Из океана сансары да освобожу я всех существ.*

*Силой уверенности золотого Солнца Великого Востока  
Пусть расцветёт лotosовый сад мудрости Ригдена.  
Пусть рассеется мрак неведения живых существ.  
Пусть все существа наслаждаются глубинным сияющим  
великолепием.*

## Словарь

**Бодхичитта** (*санскр.*). Пробуждённое сердце любящей доброты и сострадания. *Абсолютная бодхичитта* – это наше естественное состояние, которое мы переживаем как фундаментальную добродетель, соединяющую нас со всеми остальными живыми существами. Её называют открытостью, абсолютной истиной, нашей истинной природой, уязвимым местом, нежным сердцем или просто тем, что *есть*. Она сочетает качества сострадания, безусловной открытости и острого интеллекта. Она свободна от концепций, мнений и двойственных представлений о «себе» и «другом». *Относительная бодхичитта* – смелость реализовать это нежное качество открытого сердца, когда мы устанавливаем связь со своей способностью любить других и заботиться о них.

**Будда** (*санскр.*). «Пробуждённый». Основатель буддизма, принц по имени Сиддхартха Гаутама, рождённый в VI в. до н. э. в царстве на территории современного Непала. В возрасте 29 лет он покинул свой дворец и отправился в духовное путешествие, которое привело его к достижению просветления. Так он стал Буддой. Остаток жизни он посвятил тому, что учил других, как пережить пробуждение и освобождение от страданий. Мы также являемся буддами. Мы – пробуждённые, те, кто постоянно совершает прыжок в неизвестность, постоянно открывается, постоянно движется вперёд.

**Воин-бодхисаттва**. Тот, кто породил устремление действовать, исходя из пробуждённого сердца бодхичитты, на благо других.

**Восемь мирских дхарм**. Это четыре пары противоположностей: четыре вещи, которые мы любим и к которым привязываемся, и четыре вещи, которые нам не нравятся и которых мы пытаемся избежать. Восемь мирских дхарм – это удовольствие и боль, похвала и критика, слава и позор, обретение и потери. Базовое послание в том, что, когда нами овладевают восемь мирских дхарм, мы страдаем.

**Дхарма** (*санскр.*). «Космический закон». Учения Будды, истина о том, что есть.

**Лоджонг** (*тиб.*) «Тренировка ума», наследие, доставшееся нам от буддийского мастера XI в. Атиши Дипанкары. Тренировка ума состоит из двух элементов: практики посылания и принятия (тонглен), в ходе которой мы принимаем боль и посылаем удовольствие, а также из практики афоризмов, в ходе которой мы используем сущностные афоризмы, чтобы обратить вспять наше привычное отношение одержимости самими собой. Эти методы учат нас использовать то, что может казаться нашими самыми большими препятствиями – гнев, обиду, страх и зависть – в качестве топлива пробуждения.

**Майтри** (*санскр.*) «Безусловная любящая доброта». Прямое, безусловное отношение со всеми аспектами нас самих и других. Без любящей доброты к себе сложно, если вообще возможно, искренне испытывать её к другим.

**Парамиты** (*санскр.*) «То, что достигло другого берега». Шесть качеств, которые уводят нас за пределы привычек к поиску надёжности и безопасности. Шесть парамит – это щедрость, терпение, дисциплина, усердие, медитация и праджня, или мудрость.

**Праджня** (*санскр.*) «Мудрость». Шестая парамита, праджня, – это высочайшая форма знания, мудрость переживания напрямую и без концепций.

**Практика устремления**. Практика, в которой мы устремляемся расширить четыре безграничные качества любящей доброты, сострадания, радости и равенности, распространяя их на других.

**Сангха** (*санскр.*) «Группа», «собрание». Буддийское сообщество. Все, кто вместе с нами идёт по пути воина-бодхисаттвы.

**Сансара** (*санскр.*) «Странствование». Порочный круг страданий, возникающий из ошибочной веры в плотность и неизменность себя и других.

**Тонглен** (*тиб.*) «Посылать и принимать». Также называют обменом себя на других. В ходе практики тонглен мы вдыхаем то, что кажется дурным, и посылаем то, что кажется хорошим.

**Три драгоценности.** Будда, Дхарма и Сангха.

**Четыре безмерные качества.** Любовь, сострадание, радость и равностность. Они называются безмерными, поскольку наша способность переживать и расширять их не знает границ.

## Библиография

### Книги, из которых заимствованы или адаптированы эти учения

- Пема Чодрон. *Работай с тем, что есть*. М.: Ганга, 2019.  
Пема Чодрон. *Когда всё рушится. Сердечный совет в трудные времена*. М.: Эксмо, 2018.  
Пема Чодрон. *Там, где страшно*. Гаятри, 2005.  
Pema Chödrön. *The Wisdom of No Escape and the Path of Loving-Kindness*. Boston: Shambhala Publications, 1991; London: Element, 2005.

### Общие учения по буддизму

- Патрул Ринпоче. *Слова моего всеблагого учителя*. СПб.: Уддияна, 2004.  
Согьял Ринпоче. *Тибетская книга жизни и смерти*. М.: Ганга, 2019.  
Чогьям Трунгпа Ринпоче. *Миф свободы и путь медитации*. К. М.: София, Гелиос, 2003.  
Чогьям Трунгпа Ринпоче. *Преодоление духовного материализма*. М.: Ориенталия, 2009.  
Шантидева. *Путь бодхисаттвы*. Фонд «Сохраним Тибет», 2016.

### Четыре безмерных качества

- Камалашила. *Медитация. Буддийский путь покоя и прозрения*. СПб.: Уддияна, 2003.  
Патрул Ринпоче. *Слова моего всеблагого учителя*. СПб.: Уддияна, 2004.  
Тит Нат Хан. *О любви. Настоящее мгновение прекрасно*. Нирвана, 2007.  
Шарон Солзберг. *Любящая доброта. Искусство быть счастливым*. София, 2016.  
Longchenpa. *Kindly Bent to Ease Us*. Berkeley, Calif.: Dharma Publications, 1975–76.

### Афоризмы лоджонга

- Джамгон Конгтрул. *Великий путь пробуждения*. М.: Ориенталия, 2015.  
Дилго Кхьенце. *Отвага прозрения*. СПб.: Нартанг, 2000.  
Пема Чодрон. *Работай с тем, что есть*. М.: Ганга, 2019.  
Alan W. Wallace. *A Passage from Solitude: Training the Mind in a Life Embracing the World*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1992.  
Chogyam Trungpa. *Training the Mind and Cultivating Loving-Kindness*. Boston: Shambhala Publications, 1993.

### Тонглен

- Согьял Ринпоче. *Тибетская книга жизни и смерти*. М.: Ганга, 2019.  
Pema Chödrön. *Tonglen: The Path of Transformation*. Halifax, Nova Scotia: Vajradhatu Publications, 2000.

### Дополнительная литература

- Чогьям Трунгпа Ринпоче. *Шамбала: священный путь воина*. М.: Ориенталия, 2015.  
Шарлотта Йоко Бек. *Дзен в любви и на работе*. София, 1996.  
Joko Beck. *Nothing Special: Living Zen*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1994.  
Ezra Bayda. *Being Zen: Bringing Meditation to Life*. Boston: Shambhala Publications, 2002.