

## Кьябдже Дилго Кхьенце Ринпоче

### Совет собирающимся в трехлетнее затворничество

Перед Ламой преклоняюсь!

Эти советы адресованы тем, кто пребывает в трехлетнем затворничестве во Франции.

Многие из вас, живущих в Европе, в развитых современных государствах, и имеющих все богатство и роскошь такой жизни, до недавнего времени зачастую даже не слышали ничего о практике Дхармы. После того, как в силу определенных причин, Учение в Тибете пришло в упадок, многие, в том числе и очень высокие ламы, представляющие все четыре школы тибетского буддизма оказались в Индии. Сейчас, когда Учение Будды успешно возрождается, некоторые великие Учителя активно посещают другие страны и обосновываются там, давая возможность их жителям знакомиться с практикой Дхармы.

Ученики моего Учителя, Кангьюра Ринпоче, считающие меня своим коренным Учителем, неизменно высказывают искреннее желание посвятить практике Дхармы всю свою жизнь. Опираясь на помощь и поддержку Цетрул Пема Вангьяла Ринпоче, они основали ретритный центр в Шантелу, во Франции, где каждый, находящийся в затворничестве, может упрочить свое намерение продвигаться по пути к Освобождению. Правильное пребывание в затворничестве дает возможность постичь пробужденное видение Кангьюра Ринпоче, и наилучшим способом использовать все полученные нами глубокие Учения.

Памятуя об этом, всем, кто принял решение отправиться в затворничество, следует убедиться, что в основе их практики лежат вера, отречение, сострадание и проникновение в истинную природу ума.

### Вера

«Вера» означает, что мы полностью доверяемся Трем Драгоценностям и нашему собственному Учителю. Практикуя в течение длительного времени, однажды мы можем подумать: «Я не продвинулся ни на шаг! Этот Учитель не может дать мне нужных сокровенных наставлений! Лучше бы я уже перешел к основным глубоким практикам, а не топтался бы до сих пор на предварительных!», или, выполняя основные практики, мы вдруг решаем: «Мне пора переходить с уровня простого порождения к практикам дзогрим», или, даже: «Дзогчен, возможно, гораздо глубже, нежели практики стадии завершения, подобные туммо».

Вы можете полагать, что, если однажды вы получили передачу дзогчен, то вы непременно обретете все виды высочайших достижений и переживаний, и произойдет это, по вашему мнению, довольно быстро. И, когда вы, имея такие ожидания, сталкиваетесь с тем, что ничего из желаемого с вами не происходит, вы начинаете сомневаться в полученных наставлениях и, ваше усердие ослабевает. Или же, если вам удалось развить хотя бы малейший намек на отречение или достичь незначительного переживания или постижения, гордость охватывает вас, и вы думаете: «Школы Сакья, Кагью и Гелуг – ничто в сравнении с Учениями Ньингма!» Безусловно, следует понимать, что такое воззрение является ошибочным и избегать его, так же, как и высокомерного предположения, о том, что вы обрели некий особый опыт и осмысление. Не важно кто вы, обычное сознание, в любом случае, всегда склонно к изменению и трансформации, старайтесь никогда не увлекаться и твердо полагайтесь на веру.

Даже если вы с неослабевающим усердием практикуете денно и нощно в течение двенадцати лет и до сих пор не увидели ни одного признака продвижения вперед, вы не должны падать духом. Поймите, что это ничто иное, как действие силы ваших собственных омрачений, будьте уверены в том, что ни Учителя, ни Учение никогда не позволят вам отступить назад.

С другой стороны, даже если вам удалось достичь такого быстрого прогресса, что через один день вы смогли полностью отринуть самсару и вступить на порог нирваны, откажитесь от чувства гордости, потому что, в обратном случае, вы пригласите демона препятствий. Это то, о чем говорит Джецун Миларепа:

Когда ты приближаешься к концу Дхармы,  
Продолжай непрерывно, без подъемов и спадов,  
И без надежды на знаки скорых достижений,  
Практиковать так долго, как только ты можешь!

Это замечательный совет.

## Отречение

Под отречением мы в первую очередь подразумеваем то, что, находясь в ретритном центре, все совершаемые нами благие действия, будь то повторение семистрочной молитвы или начитывание мантр, мы должны посвящать скорейшему достижению состояния Будды нами и всеми остальными чувствующими существами. Нам не следует впустую терять ни минуты, легкомысленно предаваясь безделью. Кроме того, мы должны избегать всех форм лицемерия и двуличности, таких как «работа на публику», то есть проявления должного усердия в практике лишь на виду у других людей, под влиянием желания произвести на них впечатление.

Делайте все, что в ваших силах, чтобы обрести контроль над своим неподатливым умом и развить, укрепить в себе веру, усердие и отречение. Навсегда откажитесь от мысли практиковать лишь для достижения собственного счастья. Повторение даже одной мантры Мани приносит невообразимую пользу, так посвятите ее на благо всех живых существ.

Снова и снова развивайте в себе сострадание ко всем чувствующим существам, в особенности по отношению к вашим недоброжелателям. Сначала это, скорее всего, покажется довольно трудной задачей, но вы никогда не сможете достичь Пробуждения, если будете продолжать желать зла своим врагам. Думайте о том, что статус «друг» или «враг» не является постоянным, наши теперешние враги в прошлых жизнях были нашими добрыми родителями, а враждебность по отношению к недоброжелателям и привязанность к друзьям есть ни что иное, как наше ошибочное восприятие. Если вы будете тренировать свой ум распознавать пустотную природу всех вещей и явлений, то ваша злонамеренность к врагам полностью лишится своего смысла. Очень важно придерживаться именно такого подхода в решении этого вопроса, потому что обычно основной движущей силой в нашей жизни является сильное желание обладать пищей, одеждой, собственностью, партнерами, общественным положением и общественным признанием. Мы тратим колоссальное количество времени на вынашивание планов о том, как же получить все это как можно быстрее и проще, погружаясь при этом в мысли вроде: «У такого-то денег куры не клюют, у моих друзей тоже, значит и мне нужно гораздо больше, чем сейчас», или: «Раньше я жил небольшим доме в отдаленном районе, но теперь мне нужно местечко получше». Если вы хотите достичь Пробуждения, вам следует положить конец таким размышлениям.

В обычной жизни, чем больше вы делаете, тем больше будущих страданий создаете. Но сейчас, когда вы не только обрели драгоценное человеческое рождение, но и встречу с подлинным, надежным Учителем и Учением Будды, вы стали удачливее самого царя богов Индры. Если сейчас, получив все необходимые наставления, вы будете практиковать с твердой и неизменной решимостью, можете быть уверены в том, что вы сможете обрести счастье во всех своих будущих жизнях. Довольствуйтесь самой простой пищей и одеждой, откажитесь от того, что не является жизненно-необходимым, ограничьте, насколько это возможно, свою обычную самсарную деятельность.

Каждому, кто находится в затворничестве в ретритном центре, следует принять обеты Прибежища. Даже если вы простой мирянин, в течение всех трех лет затворничества вы должны избегать сексуальных отношений.

## Сострадание

В целом, с того момента, как вы впервые входите в двери Дхармы, и начинаете следовать Учению Махаяны, вы начинаете возвращать в себе сострадание. Без истинного сострадания просто невозможно достигнуть состояния Будды.

Под влиянием собственных омрачений все существа в самсаре заботятся только о собственных интересах, пренебрегая благом других. И совершенно неважно, каким количеством материальных благ мы обладаем, и сколько счастья выпало на нашу долю, нам всегда будет мало. В то же время, если мы лишаемся даже крошечной части нашей собственности, мы чувствуем себя так, как будто понесли невосполнимую утрату. Мы должны избавиться от такого привычного для нас подхода и вместо того, чтобы думать только о себе, начать заботиться о других. И, если ранее мы пренебрегали интересами других, то сейчас мы должны учиться пренебрегать своими собственными целями. Всякий раз, когда мы совершаем какое-либо благое действие посредством тела, речи или ума, мы в первую очередь должны вспомнить о том, что все это нам следует посвятить скорейшему достижению Пробуждения всеми живыми существами.

Основополагающим элементом в практике Дхармы является мотивация. Если в основе вашей практики лежит желание принести благо всем существам, то даже единственное простираение или повторение стослоговой мантры даст плод в виде неистоимой заслуги, которая будет с вами, пока вы не достигнете Пробуждения, а самсара полностью не опустеет. В ином случае, даже посредством ста тысяч простираний или повторений стослоговой мантры, вы обретете лишь кратковременную заслугу, которая легко может быть исчерпана единственной вспышкой гнева. Чрезвычайно важно видеть и понимать эту разницу. Если вы решили практиковать на благо всех остальных, то ваши заслуги будут такими же безбрежными как океан всех чувствующих существ.

Никто в самсаре не избавлен от страдания, и, размышляя над горестями, с которыми сталкиваются другие существа, попробуйте принять на себя их страдания и, вместо себя, пожелать счастья им. Что вы почувствовали? Конечно, вы бы, наверное, сделали все, чтобы найти возможность избежать боли. Непрерывно размышляя над тем, какие страдания испытывают другие существа, развивайте в себе сострадательное пожелание, чтобы они навсегда освободились от боли и мучений. И однажды вы обретете подлинное сострадание, ощутите искреннее желание помочь обрести счастье всем существам. Наш Учитель – Будда, будучи Бодхисаттвой, обладал таким огромным безграничным состраданием, что совершил пятьсот молитв о достижении нами высшего блага, и мы, его последователи, также должны сделать сострадание глубинной сутью нашей практики. Громадная, неизмеримая польза от порождения подлинного сострадания подробно описана в «Словах моего всеблагого Учителя» и «Бодхисаттвачарьяватаре», пожалуйста, внимательно изучите эти тексты.

## Проникновение в природу ума

Вглядываясь в природу ума, мы должны ясно понимать, что все наши обычные мысли обо всем на свете по сути своей иллюзорны и пусты. Вплоть до настоящего времени мы остаемся заложниками того, что мы называем «умом» и вынуждены беспомощно скитаться в круговороте самсары. Однако сейчас мы просто обязаны изменить эту ситуацию и получить контроль над нашим собственным сознанием. Будет проще достичь этой цели, если мы обретем четкое, глубокое понимание пустотной природы ума, а не станем довольствоваться лишь неясными представлениями, размышляя следующим образом: «Да, именно об этом так часто говорят Учителя», или: «Об этом можно прочесть в текстах». Такой поверхностный подход не сможет дать нам опору в распознавании нашего собственного ошибочного заблуждающегося восприятия.

Попробуйте заглянуть внутрь своего ума, и вы увидите там множество идей и мыслей. К примеру, если вы подумаете о своей матери, то эта мысль тотчас же повлечет за собой другие, в частности об ее доброте к вам. Если она еще жива, вы, возможно, решите навестить ее, а если она, к сожалению, уже умерла, почувствуете печаль. Все эти мысли вызваны нашими привязанностями. Размышляя о своих врагах, вы вспоминаете о той боли, которую они причинили вам в прошлом, и возможно снова причинят вам в будущем. Вы упорно ищете способ избавиться от них, и все эти мысли вызваны антипатией, отвращением. Вы, должно быть, будете удивлены, узнав, что и наши привязанности, и наши антипатии произрастают из нашей ошибочной веры в существование того, что мы называем «я».

Где это самое «я» находится? В нашем теле? Или в нашем уме? Если вы попытаетесь заглянуть внутрь собственного тела, проверить мышечную, костную ткань, кровь и кожу, вы не сможете найти ничего, что бы называлось «телом», так каким же образом этот объект может быть местом нахождения «я»? С другой стороны, ум, как мы помним, обладает иллюзорной пустотной природой, так как же он может служить местом пребывания «я»? На самом деле, «я» – ничто иное, как просто концепция или мыслеформа. Эта концепция пуста по своей сути, ничто не пребывает в ней постоянно, однако сила одной мысли, такой, как мысль о нашей матери, вызывает у нас поток размышлений об ее доброте по отношению к нам, и вызывает в нашем уме желание видеть ее.

Если мы постараемся вникнуть в этот процесс более детально, то увидим, что пока мы думаем о материнской доброте, наша первоначальная мысль, которая заставила нас об этом вспомнить, уже улетучилась из нашего ума. А мысль о том, что мы должны навестить маму, еще не пришла нам на ум, она в будущем. И уже в следующий момент мысли сменяют друг друга, и мы начинаем планировать будущий визит. Все это означает, что прошлые, настоящие и будущие мысли существуют не одновременно. Прошлое уходит,

подобно умершему человеку, а будущее еще не существует. Фактически, мы не можем найти такую «мысль настоящего момента», которая была бы, так или иначе, независима от прошлого или будущего. До того, как мы вспомнили о нашей матери, наша «мысль настоящего момента» о ней была еще в будущем. Затем, как только мы подумали о маме, мысль стала нашим настоящим. И, наконец, когда мы стали размышлять об ее доброте, наша «мысль настоящего момента» уже ушла в прошлое.

То, что эта наша мысль так проходит эту тройку, говорит о ее непостоянстве, а все непостоянное пусто, а значит и подверженно изменениям с течением времени.

Посмотрите на поверхность зеркала: она пуста и поэтому может отражать все, что перед ней появится. Когда в зеркале появляется отражение кого-либо, к примеру, мужчины, то отражение, безусловно, похоже на этого реального человека, но человек этот никогда не был внутри этого зеркала. Изображение в зеркале появляется в силу определенных причин и условий, таких как чистота отражающей поверхности и присутствие некоего объекта перед зеркалом. Отражение человека в зеркале и сам человек – не одно и то же. Отражение не является живым и, когда оно пропадает, сам человек никуда не исчезает. Человек может обжечься, если прикоснется к огню, отражение – никогда. Тем не менее, человек и его отражение находятся в тесной взаимосвязи, так как отражение не может появиться в момент отсутствия человека перед зеркалом, и, если лицо человека принимает определенные выражения, например радости или гнева, то и отражение будет соответствующим.

В силу этих причин, наши размышления кажутся нам реально существующими только тогда, когда мы не в состоянии тщательно и детально рассмотреть и проверить их. Если мы остановимся и проанализируем свои мысли, то обнаружим, что хотя они и возникают, но при этом не являются самостоятельно существующей реальностью. И этот вывод является верным не только для данных феноменов. Это применимо ко всем проявлениям нашего заблуждающегося самсарического восприятия: вещи и явления кажутся нам реально существующими до тех пор, пока мы не проникнем глубоко в их суть, и, когда мы это делаем, то обнаруживаем, что истинная природа всех феноменов – пустота. Вот почему мы относим их к категории «кажущейся реальности».

Если наше понимание истинной природы всех вещей и явлений развивается и укрепляется до той степени, что пустотность становится для нас чем-то самим собой разумеющимся, то мы можем назвать это «обретением необходимого опыта». А, если, опираясь на это проникновение в пустотную природу всех феноменов, наш ум перестает метаться под влиянием привязанностей и антипатий, то мы можем назвать это «постижением».

Вновь и вновь, исследуя свои мысли, мы приходим к пониманию, что хотя они и не являются реально существующими, они все же появляются. При этом мы

ясно осознаем, что все эти мысли прошлого, настоящего и будущего времени существуют лишь только как некие ярлыки и не обладают подлинным независимым бытием.

Укрепившись в этом воззрении, когда бы мы ни вспомнили о собственной матери и ее доброте к нам, мы не станем снова заложниками привязанности. Мы будем размышлять следующим образом: «Даже если бы я навестил свою мать, чтобы это дало? Она вполне может содержать себя сама, и ей удастся также обеспечивать и мои нужды. Если бы я взял на себя эту роль, я должен бы был пойти работать, и это снова бы толкнуло меня в круговорот привязанностей, антипатий, и всего того, что отвлекает внимание. А ведь я только-только вступил на путь Дхармы. Вместо этого, я все свои силы сконцентрирую на своей практике, а затем посвящу все обретенные заслуги моей матери, чтобы облегчить ее страдания рождения, смерти, и пребывания в бардо. Для меня было бы лучше отказаться от обычного мирского чувства привязанности к ней. У нее есть другие дети, которые могут обеспечить ее материальные потребности, но только я в состоянии оказать ей духовную поддержку». Такой подход уберезет нас от цепляния за привычный образ мыслей и действий, который может возникать в тот момент, когда мы вспоминаем о нашей матери.

Кроме того, мы получаем ответ на вопрос, как избавиться от ненависти по отношению к нашим врагам. Вначале преодоление наших привязанностей и антипатий может вызывать определенные затруднения, но, практикуя изо дня в день, мы постепенно сможем с ними справиться.

Если вам удалось освободить свой ум от привязанностей и антипатий, вы больше не будете накапливать карму. Кроме того, если вы стараетесь всматриваться и изучать изначальное состояние ума, которое проявляется тогда, когда чувства привязанности и антипатии угасают, то вы сможете познать истинную природу ума. Просто обратите свой мысленный взор внутрь вашего ума и оставайтесь в этом состоянии до тех пор, пока мысли не начнут одолевать вас. Чтобы справиться с этим потоком, внимательно проанализируйте все, что приходит вам на ум, пользуясь тем алгоритмом, который предложен выше. Если вы сможете успешно освоить этот подход, практикуя его снова и снова, то проникновение в истинную природу ума произойдет естественно и спонтанно. Наш ум больше не будет занят круговоротом мыслей, и, даже если они будут появляться, то будут подобны легким облакам, исчезающим быстро и бесследно. Нам будет достаточно просто пребывать в изначальном, неизменно спокойном состоянии ума.

Если в какой-либо ситуации вам не удастся избавиться от мыслей, вызванных привязанностью или антипатией, внимательно исследуйте их уже известным нам способом. Не впадайте в беспокойство и тревогу, говоря себе: «Я должен быть свободен от мыслей в течение всей медитации, но они все приходят и приходят!». Просто изучайте природу каждой пришедшей мысли, неважно, негативной или позитивной, и все они постепенно утратят свой напор и

исчезнут сами собой. Когда мысли перестают атаковать ваш ум одна за одной, это значит, что вы постепенно обретаете способность освобождаться от них.

Постигая природу ума, не стоит ожидать необычайно быстрых и исключительно высоких достижений. При этом, вы ни минуты не должны сомневаться в ваших способностях к медитации. Просто верьте в то, что природа ума – это ничто иное, как сам ум, пребывающий в своем изначальном состоянии. И ваша задача – делать все возможное, чтобы, не отвлекаясь, все время поддерживать это состояние, как в течение медитационных сессий, так и в перерывах между ними. Не ждите больших результатов за пару месяцев или даже лет. Удастся вам совершенствовать обретаемые посредством практики способности или нет, оставайтесь неизменно твердыми в своем решении продолжать свой путь, проявляя усердие днем и ночью, в течение всей этой жизни, во всех будущих воплощениях, и во время пребывания в бардо.

Поймите, гораздо важнее усвоить и сделать основой своей практики ключевые наставления, нежели получить великое множество учений. В целом, вам следует обращаться за подробными разъяснениями к «Словам моего всеблагого Учителя» и проверять, насколько ваша практика им соответствует. Если вы замечаете некие расхождения, постарайтесь исправить это положение.

Стремитесь к подлинной практике, и никогда не предпринимайте каких-либо действий, которые могли бы расстроить ваших братьев и сестер по Дхарме. Посвящайте практике Дхармы всего себя, делайте для этого как можно больше посредством тела, речи и ума.

Я, конечно же, приду вас навестить, и я всегда молюсь за вас, так пусть все ваши желания, находящиеся в согласии с Дхармой, осуществляются.

*Перевод на английский язык Адама Перси, 2007*

*Источник: <http://www.lotsawahouse.org/>*

*Перевод: Возрождение буддизма в России, Ирина Вейхлер*