

ЗАЩИЩАЯ НАШЕ НЕЖНОЕ СЕРДЦЕ



Дзигар Конгтрул Ринпоче

Предисловие к книге «Мирное сердце: Буддийская практика терпения»

Перевод с английского: коллектив «Маригла»

[Больше интересных материалов по ссылке в тг-канале «Духовная окраина»](#)

Несколько лет назад я оказался в Варанаси, Индия — в древнем городе на берегу Ганга, который считается священным в нескольких религиозных традициях, включая буддизм. Каждый вечер, с наступлением сумерек, тысячи паломников собираются здесь, чтобы принять участие в индуистской церемонии: они приносят подношения реке, чтобы смыть свои грехи.

Однажды вечером я был частью огромной толпы, возвращавшейся с церемонии, когда заметил, что в определённом месте многие люди испытывают сильное потрясение и беспокойство. Когда я подошёл поближе, увиденное заставило моё сердце сжаться. На мостовой, в опасности быть затоптанным, лежал крошечный младенец — не больше дыни — на тонкой ткани. Родители оставили ребёнка здесь, чтобы привлечь к нему милостыню. Младенец был совершенно голым, с широко открытыми глазами и шевелился. Моё сердце переполнилось тревогой за этого ребёнка. И тогда я заметил, что все люди вокруг испытывали то же самое — их сердца были охвачены волнением и заботой.

Что же вызвало такую единую и сильную реакцию? Никто не обратил бы особого внимания на куклу, лежащую на земле. Но это был живой человек — невинный ребёнок в бедственном и болезненном положении, такой уязвимый, так нуждающийся в защите, стабильности и лучших условиях. Ребёнок ничем не отличался от нас — он так же способен испытывать комфорт, радость и счастье, как и боль, дискомфорт и страдание. Чтобы осознать это, всем свидетелям понадобилось лишь мгновение. Мы все сразу поняли, что этот ребёнок такой же, как и мы. Именно это пробудило в нас глубокие чувства тепла и заботы. Я увидел в этом отражение той врождённой нежности сердца, с которой мы все рождаемся.

Хотя это качество часто остаётся скрытым, наше нежное сердце всегда с нами, готовое проявиться и соединить нас с миром. Вид младенца стал исключительным обстоятельством, которое пробудило эту способность во всех свидетелях. Но даже когда перед нами нет такой трогательной сцены, в нашем сердце всегда заложена основа для нежности. У нас есть способность испытывать любовь ко всем живым существам, заботиться об их нуждах и счастье так же искренне, как о своём собственном. Эта врождённая способность к открытому, тёплому сердцу в тибетской традиции называется *цева*. Это была основная тема моей предыдущей книги *"Тренировка в нежности"*, но сейчас я хочу сказать об этом чуть больше — особенно в контексте практики терпения.

Для большинства из нас современная жизнь полна суеты, напряжённости и скорости. Когда мы день и ночь поглощены внешней активностью, нам трудно установить глубокую связь с собой и окружающими. Если мы не хотим оставаться в этом состоянии разобщённости, нам нужно находить в повседневной жизни небольшие паузы, чтобы остановиться и заглянуть внутрь себя. В эти моменты стоит задать себе несколько простых, но важных вопросов: **Что я пытаюсь достичь? Почему? На чём я так заиклен? Почему? Что именно происходит во мне из мгновения в мгновение, из**

часа в час, изо дня в день? Что я чувствую? Как я воспринимаю жизнь? Какие у меня самые глубокие стремления?

Когда мы не можем уснуть ночью или когда у нас есть несколько свободных минут в парке, в тихом месте или даже в аэропорту, мы можем задать себе эти вопросы. И вместо того чтобы сразу находить ответ, стоит заглянуть чуть глубже и честно разобраться в том, где мы находимся в этот момент. Важно прислушаться к голосу своей внутренней мудрости.

Я уверен, что любой, кто займётся таким внутренним исследованием, в конечном итоге придёт к одному и тому же выводу. Под всеми нашими стремлениями и действиями лежит нечто очень простое — желание ощущать благополучие, полное радости, покоя, удовлетворённости, смысла и внутреннего огня. Мы хотим, чтобы эти чувства были с нами не просто отдельными моментами, а присутствовали постоянно, без перерывов. Это значит, что истинное благополучие не может зависеть только от внешних условий. Оно должно исходить изнутри — из гибкого, здорового и устойчивого ума. Жить в таком состоянии постоянной радости и покоя — вот к чему мы все на самом деле стремимся. Это базовое стремление существует в самом сердце каждого из нас, независимо от того, как проявляются наши надежды, страхи, привычки и стремления во внешнем мире.

Что мы можем сделать, чтобы осуществить это стремление? Это не новый вопрос для кого-либо из нас. Мы все работаем над этим проектом всю свою жизнь. Но добились ли мы успеха? Если бы это было так, у нас не было бы необходимости изучать и практиковать дхарму или любую другую духовную традицию. Поэтому сейчас полезно было бы пересмотреть наши старые методы, понять, почему они не работают, и попытаться найти лучший подход.

Наш привычный способ достижения счастья и удовлетворённости заключается в том, чтобы сосредоточить свою любовь и заботу на себе — и, возможно, на нескольких близких людях. Это именно то, что мы делаем большую часть времени. Но мы также испытывали моменты, когда наши сердца становились гораздо более открытыми. Мы чувствовали глубокое тепло и нежность по отношению к совершенно незнакомым людям или даже к тем, кого мы обычно недолюбливаем.

В этих мгновениях проявляется истинная природа нашего сердца — чистое, открытое сострадание и любовь. Эта врождённая способность заботиться о других и чувствовать их боль как свою собственную — ключ к подлинному счастью. Чтобы защитить и раскрыть это нежное сердце, мы должны осознанно возвращаться к нему снова и снова, практикуя терпение, внимание и заботу — к себе и ко всем существам вокруг.

Имея опыт обоих состояний — узко направленного на себя сердца и открытого, беспристрастного сердца — мы можем сравнить наше психическое и эмоциональное состояние в этих двух случаях. Когда наша нежность была сосредоточена в основном на самих себе, насколько глубокую радость и удовлетворённость мы испытывали — даже когда всё шло так, как нам хотелось? И как это чувство сравнивалось с теми более

бескорыстными, всеобъемлющими моментами, когда наша доброта и сострадание выходили за пределы привычных границ? Какое из этих двух состояний мы хотели бы видеть в своём сердце по-настоящему преобладающим?

Это исследование мы должны провести сами, опираясь на собственный опыт, а не полагаясь на чьи-то слова. Я понял, что когда моя *цева* ограничивается лишь одним или несколькими людьми, я начинаю страдать в тюрьме собственной замкнутости. Мой внутренний мир становится узким, ум — тревожным. Вместо того чтобы свободно и радостно течь, какова природа *цева* по своей сути, оно оказывается скованной моим стремлением к самозащите и сосредоточенностью на себе. Но когда моё сердце открывается, я естественным образом чувствую радость, которой охотно делюсь с окружающими. В итоге мой личный опыт привёл меня к выводу, что главным фактором, определяющим мою радость и внутреннее благополучие, является степень открытости моего сердца.

У открытости сердца нет предела. Наше *цева* может стать настолько всеобъемлющим и беспристрастным, что охватит всех людей, всех животных, всех живых существ повсюду. Мы можем испытывать такую искреннюю заботу о других существах, что их счастье становится нашим счастьем, а их боль — нашей болью. Когда мы наполнены такой глубокой любовью к другим, мы желаем им только лучшего — так же, как мать желает счастья своим детям. Это придаёт нашей жизни глубокий смысл, чувство внутреннего удовлетворения и радости. В таком состоянии мы обретаем свободу от навязчивой озабоченности собой, которая обычно нас изматывает.

На основании собственного опыта и учений моих наставников я убедился, что никакое позитивное состояние ума не может сравниться с этим свободно текущим *цева*. Никакие материальные успехи, удовольствия, комфорт, признание, знания или "интеллект" не могут приблизиться к этому состоянию. Я не хочу сказать, что всё это не имеет значения — если наше сердце открыто, эти вещи действительно могут обогатить нашу жизнь. Но если сердце закрыто, они способны принести лишь поверхностное и кратковременное удовлетворение.

Когда мы начинаем глубже размышлять о *цева* и исследовать его через собственный опыт, мы можем осознать его как наше самое ценное сокровище. А если мы начинаем высоко ценить что-то, мы стараемся всячески это беречь. Например, большинство из нас тратит огромное количество времени и усилий на заботу о материальном благополучии. Мы стремимся приумножить, защитить и сохранить свои деньги: работаем сверхурочно, добиваемся повышения, следим за колебаниями на бирже, ищем выгодные предложения, покупаем страховки и так далее. Всё это связано с напряжением, надеждой, страхом и страданием.

С *цева* происходит то же самое — мы также должны приложить усилия, чтобы собрать, защитить и увеличить его. Мы собираем *цева*, просто позволяя сердцу оставаться открытым — в его естественном и наиболее радостном состоянии. Мы защищаем *цева*,

устраняя препятствия и угрозы, которые могут лишить нас этого состояния. А увеличиваем его, тренируя себя в расширении любви к большему числу существ.

Из этих трёх усилий в этой книге основное внимание уделяется именно защите. Препятствия и угрозы для *цева* принимают множество форм, но все они возникают из-за внутреннего беспокойства. Что-то происходит в нашей жизни, что нам не нравится, и внутри мы ощущаем определённую степень раздражения. Это может быть едва заметное чувство внутренней агрессии, которое мы даже не осознаём, или ярко выраженная, почти невыносимая эмоция, выливающаяся в некрасивый всплеск гнева. Каким бы ни было это проявление, оно всегда сопровождается внутренним отторжением происходящего. Мы отвергаем то, что происходит в нашей жизни, и этим отделяем себя от мира и от других людей. Когда мы испытываем агрессию, сердце начинает закрываться. И тогда наше драгоценная питательная *цева* перестаёт течь.

Именно поэтому мудрец VIII века Шантидева называет агрессию «нашим несущим скорбь врагом» и почему я почувствовал вдохновение написать книгу о её противоядии — терпении. Слово «терпение» — это перевод тибетского слова *сола* (བཅུ་རྩ་ལྔ་པ་). Другими распространёнными переводами являются «толерантность» и «снисходительность». Для простоты я буду использовать слово «терпение», но суть зопы скорее заключается в состоянии «не нарушаемого покоя».

Когда мы остаёмся в этом состоянии покоя, наше сердце пребывает в мире, и поток *цева* течёт свободно и щедро. Никто из нас не стал бы сознательно выбирать тревожное состояние вместо этого идеального покоя. Однако чаще всего мы просто не знаем, как оставаться в таком состоянии. Мы не понимаем, как практиковать *сола*, терпение. С одной стороны, мы можем думать, что ключ к тому, чтобы не нарушать покой, — это избегать любых ситуаций, которые могут его потревожить. Разумеется, разумно не ставить себя намеренно в стрессовые или раздражающие обстоятельства, но полностью избежать бесчисленных трудностей и несчастий, с которыми сталкивается каждый человек, невозможно. Даже люди, ведущие безопасную и комфортную жизнь, находят множество поводов для беспокойства и недовольства. Именно поэтому все буддийские методы сосредоточены на изменении нашего ума, а не внешнего мира.

С другой стороны, мы можем попытаться закалить себя, научиться стоически переносить трудности, следуя принципу «улыбайся и терпись». Но это тоже не соответствует сути *сола*. Улыбка сквозь боль ничем не отличается от подавления эмоций или их накопления внутри себя. Это верный путь к тому, чтобы превратить ум в перегретый котёл, который в какой-то момент неизбежно взорвётся.

Чтобы жить в состоянии внутреннего покоя — в том, что я называю «миром в сердце», — нам нужно понять и осознать, как именно мы начинаем терять этот покой. Затем нам необходимо иметь действенные противоядия против каждого вида нарушающего спокойствие беспокойства — противоядия, которые будут для нас понятны и легко

применимы. Эти две темы — причины эмоциональных нарушений и способы их преодоления — составляют основу этой книги.

Важно понимать, что терпение — это практика. Это навык научиться проживать трудные эмоции, не реагируя на них способами, которые причиняют вред себе или другим. Как и в любой буддийской практике, здесь существует множество тонкостей и инструкций для разных обстоятельств. Нам повезло иметь непрерывную линию преемственности великих учителей, которые передавали свои знания и опыт из поколения в поколение вплоть до наших дней.

Одним из самых почитаемых текстов, передаваемых через поколения, является «Путь Бодхисаттвы» Шантидевы. Хотя этот текст был написан тринадцать веков назад, его глубокие и лаконичные наставления остаются столь же актуальными для современного человека. Когда мой коренной учитель, Его Святейшество Дилго Кхьенце Ринпоче, обучал терпению, он в основном опирался на шестую главу этого текста, которую часто называют «Главой о терпении». Следуя благородной традиции моих учителей, я также возьму за основу эти 134 строфы и использую их в качестве каркаса и вдохновения для всего, что собираюсь сказать. Поэтому я надеюсь, что вы воспримете эту книгу как благословлённую мудростью и состраданием самого Шантидевы и всех великих мудрецов, живших после него.

Слово «бодхисаттва» в названии текста Шантидевы относится к человеку, который стремится достичь просветления на благо всех живых существ. Просветление — это состояние ума Будды, того, кто пробудился к своему высшему потенциалу. Это самое позитивное состояние ума, какое только возможно, — состояние совершенного, необратимого счастья и совершённой, необратимой свободы от страданий. Это высшее состояние мира в сердце, из которого любовь изливается непрерывно и без препятствий.

Мотивация бодхисаттвы заключается не только в том, чтобы достичь этого состояния ради себя, чтобы пребывать на острове личного блаженства, но и в том, чтобы использовать мощные качества просветления для максимальной пользы всех существ. Эта благородная устремлённость является высшим выражением *цеха*. Она наполняет жизнь бодхисаттвы глубоким счастьем и смыслом. Именно поэтому говорят, что бодхисаттвы «переходят от радости к радости», несмотря на то, что они осознают и глубоко сопереживают огромным страданиям этого мира.

Намерение Шантидевы при создании «Главы о терпении» заключалось в том, чтобы дать людям, идущим по пути бодхисаттвы, полное руководство по сохранению этого высшего покоя сердца перед лицом любых вызовов и угроз. Моё намерение в написании этой книги такое же: передать вам советы моих учителей, которые могут помочь вам справляться с любыми беспокойствами в вашей жизни и сознании, чтобы вы могли встретить их и использовать для роста и продвижения на своём пути. Я надеюсь, что, изучив и применяя на практике терпение, вы обнаружите, что все трудные

обстоятельства, люди и эмоции могут стать не причиной для закрытия сердца, а возможностью для его раскрытия.