



# Восток – Запад

*Ксения Петрова*

## «Помни Рингу!»

*Пусть все живые существа обретут счастье  
и причины для счастья!  
Пусть все они будут избавлены от страдания  
и причины страдания!  
Пусть все они будут неразделимы с блаженством,  
в котором нет страдания!  
Пусть все они пребывают в равенности, свободной от  
привязанности и ненависти ко всем живым существам!  
Буддийская медитация  
«четыре безмерных»<sup>1</sup>*

**– И**дет, идет! – прошелестело по рядам зала Святослава Рериха. Все притихли и с любопытством смотрели в распахнутые двери: одетый в бордово-шафранные одежды буддийского монаха, соединив ладони на груди, он неспешно прошел через три переполненных зала стоящих людей, улыбаясь и кивая присутствующим в знак приветствия. Дойдя до низкого восточного стула, стоящего на небольшом возвышении, он поклонился, сел и жестом пригласил сесть всех присутствующих. Так начался семинар по практике тренировки ума – *лодзонг*, проведенный досточтимым Рингу Тулку Ринпоче в Международном Центре-Музее имени Н.К. Рериха.

<sup>1</sup> Российский веб-сайт ЕС XVII Гьялванг Кармапы Огьен Тинлей Дордже [www.karmakagy.ru](http://www.karmakagy.ru).

## Кто такой Рингу Тулку?

В 1980 году Людмила Васильевна Шапошникова, ученый-индолог, приехала в Сикким, чтобы пройти часть маршрута Центрально-Азиатской экспедиции Рериха, и встретила там молодого тогда монаха Рингу Тулку, который стал ее проводником. «Я знала, что он тибетец, а значит, вполне надежный спутник в трудной дороге. Даже в самых критических ситуациях Рингу был неизменно спокоен и доброжелателен, никогда не повышал голоса и не раздражался. В обращении с любым человеком, кем бы тот ни являлся, учитель тибетского языка Рингу Тулку был как-то по-королевски величествен, мягок и внимателен. Он никогда никого не осуждал, не делал замечаний, а поступал. Да, именно поступал, и ничего более. Но это были какие-то мудрые и тонкие поступки»<sup>2</sup>. Через двадцать лет после этого в Международный Центр имени Рериха пришла весточка, что в Россию собирается приехать выдающийся мастер тибетского буддизма Рингу Тулку Ринпоче, чтобы даровать учения. Так совместными усилиями с московским буддийским Центром Карма Дродул Линг был организован приезд гуру.

Мастер тибетского буддизма традиции Кагью досточтимый Рингу Тулку Ринпоче родился в 1952 году в местечке Ригул, провинции Кхам на юго-востоке Тибета и впоследствии был распознан главой одной из крупнейших школ тибетского буддизма Карма Кагью Его Святейшеством XVI Гьялвой Кармапой как реинкарнация настоятеля монастыря Ригул. Ринпоче – это уважительный титул, дословно означающий «драгоценный». Тулку – тибетское понятие, указывающее на высокореализованного ламу-перерожденца: «духовная индивидуальность, переходя из одного материального тела в другое, проживая многие сотни, тысячи, а может быть, и миллионы жизней, стремится к совершенству и к прекращению этой цепи рождений. На пути к нирване, или совершенству, дух повышает свое сознание и достигает такого уровня, когда процесс выбора нового тела при перевоплощении становится для него управляемым. Так вот, тулку – это те, кто сознательно действует на пути воплощений»<sup>3</sup>. Когда Рингу было около года, он тяжело заболел, и родители послали за ламой из близлежащего монастыря. «Как только он пришел, мне сразу стало лучше, и я заснул, а он заболел. На следующий день он попросил принести меня к нему – мы оба были здоровы. Он сказал: вот видите, теперь этот мальчик станет моим монахом. Конечно, постриг был намного позже, – рассказывает Рингу Тулку. – Лама провел практику лоджонг, и я вы-

здоровел. Он дважды спас мою жизнь – потом, когда китайские военные наступали и лама вел нашу группу, он отправил нас вперед по тропе, а сам остался там, чтобы их задержать. Китайцы его взяли, а нам удалось уйти». Во время китайского вторжения в Тибет семья Рингу бежала через Гималаи в Индию. Первоначально в их группе было около тысячи человек, по дорогам они передвигались ночью, а днем шли, прячась в лесах или горах, и часто переходили ледяные горные реки вброд. Рингу не было еще и пяти лет, и его посадили на лошадь и примотали к седлу веревками. Беженцев часто обстреливали, многие просто терялись в горах, кто-то попадал в плен, кому-то не удавалось спастись – когда они добрались до Индии, в их группе осталось не более полутора сотен выживших, а отец и восемь братьев Рингу были убиты.

«Когда мы прибыли в Индию, мы лишились всего: земли, имущества, семей, друзей. Люди, которые встретили нас, были озадачены нашей реакцией на изгнание. Их удивляло наше доброе расположение духа. Мы оказались в стране, совершенно не похожей на Тибет. Отличалось все: язык, еда, климат. Стояла страшная жара, вокруг кишели комары и пиявки. Почти каждый день кто-нибудь заболел и умирал, – рассказывает Ринпоче. – Люди думали, что мы падем духом. Но по вечерам, когда жара и укусы насекомых не давали нам уснуть, мы собирались вместе, шутили, смеялись, пели и танцевали. И хотя наше будущее было туманным, мы радовались жизни. Я уверен, что в этом нам помогло буддийское воспитание. Да, мы потеряли свою страну, но у нас оставалась наша драгоценная человеческая жизнь».

В шесть лет наставником Рингу Тулку стал Его Святейшество Кармапа XVI, он же даровал ему титул *Кхенпо* – докторскую степень тибетского буддизма, получаемую после десяти-пятнадцати лет интенсивной учебы. Его учителями также были такие высокорезализованные мастера, как Дилго Кхенце Ринпоче, Додрубчен Ринпоче и многие другие видные учителя традиций Ньингма и Кагью. Свое светское образование он получил в Индии – в Институте тибетологии Намгьял в Сиккиме и в Санскритском университете Сампурнананды в Варанаси. Более двадцати пяти лет Рингу Тулку Ринпоче был профессором тибетологии и тибетского языка в Сиккиме, а с 1990 года дает учения и учит медитации по всему миру – в университетах и буддийских центрах Европы, Канады, США, Австралии и Азии и руководит благотворительным фондом Ригул. В Россию Рингу Тулку приехал в связи с переводом на русский язык его кни-

<sup>2</sup> Шапошникова Л.В. Великое Путешествие. Кн. 2. М: МЦР, 2000. С. 425.

<sup>3</sup> Там же. С. 440–445.

ги «Тренировка ума», чтобы дать наставления по этой практике и даровать посвящения.

## История практики лоджонг

**У**чение о тренировке ума (тиб. *ло – ум, джонг* – тренировка) по сути представляет собой работу по развитию сострадания и мудрости и практикуется во всех школах тибетского буддизма. «Как ни парадоксально, сострадание помогает нам справиться с собственными трудностями и облегчает наши печали. Чем глубже мы озабочены страданиями других людей, чем сильнее стремимся им помочь, тем меньше страдаем мы сами»<sup>4</sup>.

В тибетском буддизме существуют три основные школы – Тхеравады (или Малой колесницы, колесницы слушающих), Махаяны (Великой колесницы) и Ваджраяны (тантрические учения). «Учения Тхеравады, тексты которых написаны на языке пали, – о Четырех благородных истинах и Восьмеричном благородном пути, признаются всеми школами буддизма, – говорит Рингу Тулку. – Объяснения Будды, кто такой Бодхисаттва, как им стать и что такое путь Бодхисаттвы, – это учения Махаяны, которая также именуется Бодхисаттваяаной. Тексты этой традиции написаны на санскрите. В них также объясняется, что такое природа Будды». Кроме этого, существуют тантрические учения Будды, они посвящены тому, как можно переживать эту природу на непосредственном опыте. Эти учения вместе с Махаяной и Тхеравадой именуется Ваджраяной. «Тхеравада в этой конструкции – наиболее базовые учения, Махаяна включает в себя Тхераваду и путь Бодхисаттв. Ваджраяна включает еще и тантрические учения – все это вместе называется тибетским буддизмом, то есть, можно сказать, что тибетский буддизм является всеобъемлющим и включает в себя все аспекты – и философский, и йогический».

Буддизм пришел в Тибет из Индии с великими учителями, и тексты самого учения очень обширны – их можно изучать всю жизнь и так и не охватить полностью. Но есть класс учений, который именуется «сущностными наставлениями», они составлены выдающимися гуру и являются квинтэссенцией Дхармы. Поэтому, если только вы не собираетесь стать великими учеными, они считаются достаточными для практики. Учение лоджонг относится к числу таких сущностных наставлений – это своего рода суть учения Махаяны. В то же время это универсальная практика на каждый день, практиковать которую может и небуддист. Однако к ней не-

льзя относиться как к очередному упражнению для ума, при должном усердии и настойчивости эта техника меняет образ мышления на глубинном уровне. Традиция лоджонг имеет непрерывную линию передачи от самого Будды. В XI веке ее привез в Тибет великий индийский гуру Атиша, она передавалась устно и сначала была доступна только избранному кругу учеников. В современном виде она была сформулирована в XII веке Чекавой Еше Дордже – великим мастером, который сложил ее в форме семи основных строф с наставлениями. Легенда гласит, что однажды, для того чтобы практиковать лоджонг, он поселился в глуши рядом с поселением прокаженных – в то время в Тибете свирепствовала проказа и больных изолировали подальше от общества. Некоторые из прокаженных навещали Чекаву и через какое-то время почувствовали, что их состояние заметно улучшилось всего лишь от простого слушания слов практики, которую выполнял Дордже. А еще через некоторое время большинство из них совсем выздоровело. Но, несмотря на такой чудесный эффект, Чекава не был уверен, что практика должна была стать общедоступной, и, невзирая на уговоры прокаженных, отказывался давать открытые учения. Переубедить его помог один случай. Вместе с гуру жил его брат, прежде известный своим дурным нравом и вспыльчивым характером, но в последнее время ставший гораздо более спокойным и дружелюбным. Чекава решил понаблюдать за братом и обнаружил, что во время выполнения им практики брат стоит за занавеской и внимательно его слушает. Это убедило Чекаву в действительной необходимости передачи учения лоджонг, и он составил первое его описание под названием «Тренировка ума по семи пунктам».

## Практические наставления о том, как научиться тренировать свой ум

**С** буддийской точки зрения, основной причиной страданий всех живых существ является искаженное восприятие действительности. Мы понимаем, что все хотят счастья, и сами хотим быть свободными от всех видов страданий и боли, но наша проблема не в том, что мы не прилагаем достаточно усилий (как раз наоборот – в основном все только и заняты тем, чтобы сделать свою жизнь более счастливой), а в том, что мы не знаем, что именно нужно делать. Поэтому начинать нужно с установления причин наших страданий. «Обычно мы считаем, что счастье нам принесет богатство, власть,

<sup>4</sup> Рингу Тулку. Тренировка ума / Пер. с англ. О. Турухиной. М: Ганга, 2011. С. 9.



слава и чувственные удовольствия, – говорит Рингу Тулку. – Мы думаем: если у нас будет все это, значит, мы обязательно будем, очень счастливы. Но жизнь показывает, что наличие этих четырех составляющих вместе или по отдельности не гарантирует избавления от страданий. Так же как и их отсутствие не гарантирует наступление счастья». Чтобы понять это и установить истинные причины наших страданий, нужно обучаться работать со своими эмоциями, вырабатывать верное видение – всему этому можно научиться. Поэтому очень важно начать с *предварительных практик*, которые объясняются через четыре основных положения.

Первое – это *драгоценное человеческое рождение*. Часто мы просто не ценим то, чем обладаем, и концентрируемся на том, чем мы не обладаем. «Недаром говорят, что оценить доброе здоровье можно только во время болезни. Если бы мы, будучи здоровыми, по достоинству ценили сам факт доброго здоровья – мы всегда были бы радостны», – говорит Рингу Тулку. То, насколько мы счастливы или несчастны, – все это вопрос сравнения. То есть, если у меня есть ожидания, чем именно я должен обладать или каким именно я должен быть, – это априори уже означает, что я буду несчастен. «Однажды в Европе ко мне подошел молодой человек в удрученном состоянии и пожаловался на то, что он потерял работу и любимую девушку и хочет покончить жизнь самоубийством, – рассказывает Ринпоче. – Я ему говорю – хорошо, Вы, конечно, можете сделать это когда угодно, но вот мой Вам совет, не торопитесь, лучше сначала съездите в Индию. Через некоторое время этот мужчина снова появился на моем семинаре. – О, я так счастлив! – поделился он со мной. – Я последовал Вашему совету – поехал в Индию и чуть не умер там от отравления!» Эта история показывает, что, даже если мы ничем не обладаем, сам факт того, что мы живы и здоровы, уже может быть поводом для счастья. Поэтому первым главным моментом в упражнении ума является осознание ценности того, чем мы уже обладаем, – нашей жизни. Однако важно осознать это не единожды, а сделать это частью своего обыденного восприятия. «Конечно, у нас есть проблемы, и мы должны научиться их решать, но это не означает, что мы не можем радоваться жизни в то время, пока мы решаем их. Мы должны и можем делать что-то нужное для себя и других, пока эти проблемы решаются». Второй очень важный момент предварительных практик лоджонг – *непостоянство*. Несмотря на то что порой мы не хотим думать о том, что все преходяще и ничто остается неизменным, но где-то глубоко внутри не мы понимаем, что это так. Например, рано или поздно мы все состаримся и умрем – нравится нам

это или нет. Но изменяются не только хорошие вещи – меняются и наши страдания и негативные эмоции. «Если вы злитесь на кого-то, посчитайте до десяти, прежде чем ответить, и скорее всего, вам уже не захочется отреагировать таким образом, – говорит Рингу Тулку. – Иногда я пишу эмоциональное электронное письмо, но потом решаю – нет, сегодня я не буду его отправлять – я отправлю его завтра. На следующий же день уже ничто в этом письме не находит внутри меня отклика, и я его не отправляю».

Последние два пункта предварительных практик лоджонг – осознание *сансары* и *кармы*. *Сансара* – это состояние ума, в котором мы реагируем, исходя из принципов приязни или неприязни. В основном мы все пребываем в сансарическом состоянии сознания: я чего-то хочу, и мне срочно нужно это заполучить или, наоборот, я чего-то не хочу и от этого убегаю – всегда что-то не так. Если мы не трансформируем такое состояние ума – мы всегда будем пребывать в беспокойстве. Понимать, что такое *сансара*, важно, ибо, если мы поймем, что большинство людей живет подобным образом, нам станет ясно, что каждый имеет основание быть напряженным – бояться, завидовать, ревновать, гневаться, привязываться и цепляться. А если мы понимаем, как функционирует их ум, каково их восприятие, мы не ожидаем от них многого, легче к ним относимся и уже ценим даже то малое, что они делают. Если мы понимаем, что все люди вынуждены действовать, находясь во власти подобных импульсов, нам легче пожелать им освобождения от этого. Такое сострадательное понимание ситуации служит фундаментом того, что в буддизме называется «путь Бодхисаттвы».

Четвертый элемент – причинно-следственная связь, или *карма*. Карма – это не фатальность, с которой ничего нельзя сделать. В переводе с санскрита карма означает действие, и с точки зрения буддизма то, каким я являюсь сейчас, и то, что сейчас со мной происходит, обусловлено тем, что я делал в прошлом. Таким образом, мы понимаем, что сами ответственны за свое нынешнее положение, и если мы хотим его изменить – мы должны нести ответственность за собственные действия «тела, речи и ума». Следовательно, необходимо отыскать действенные методы, которые позволили бы изменить себя.

Учение о тренировке ума имеет две цели: развитие относительной бодхичитты, или сострадания, освобождающего нас от чувства собственной важности, и реализацию осознанности и мудрости – абсолютной бодхичитты. *Бодхичитта*, или «пробужденное сознание», – это безграничное

*сострадание и мудрость*, которые мы стремимся развивать, утверждаясь в практике. Без мудрости сострадание неэффективно, поэтому важно в полной мере развивать оба аспекта, а для этого необходимо искусно использовать соответствующие методы.

Сострадание – основное противоядие для наших негативных эмоций, которые служат причинами нашего страдания и причиняют страдания нашим близким, для всего, что беспокоит и тревожит наш ум: привязанность и гнев, зависть, ревность, гордыня, высокомерие. Когда в нас рождается сострадание, что, по сути, является пожеланием блага другим, это состояние вытесняет все остальные, поскольку является их противоположностью. Легко понять, что, например, мы должны ценить то, чем мы обладаем. Но для того, чтобы жить, исходя из этого понимания, оно должно стать нашей привычкой или второй природой. Именно обретение таких привычек достигается посредством медитации. Усвоение истин взаимозависимости и непостоянства мы должны начать с простого интеллектуального понимания, переходя затем к опытному переживанию. Таким образом, мы можем упражняться в различных методах, чтобы избавиться от страхов или привязанностей. Одним из таких методов является медитация тонглен.

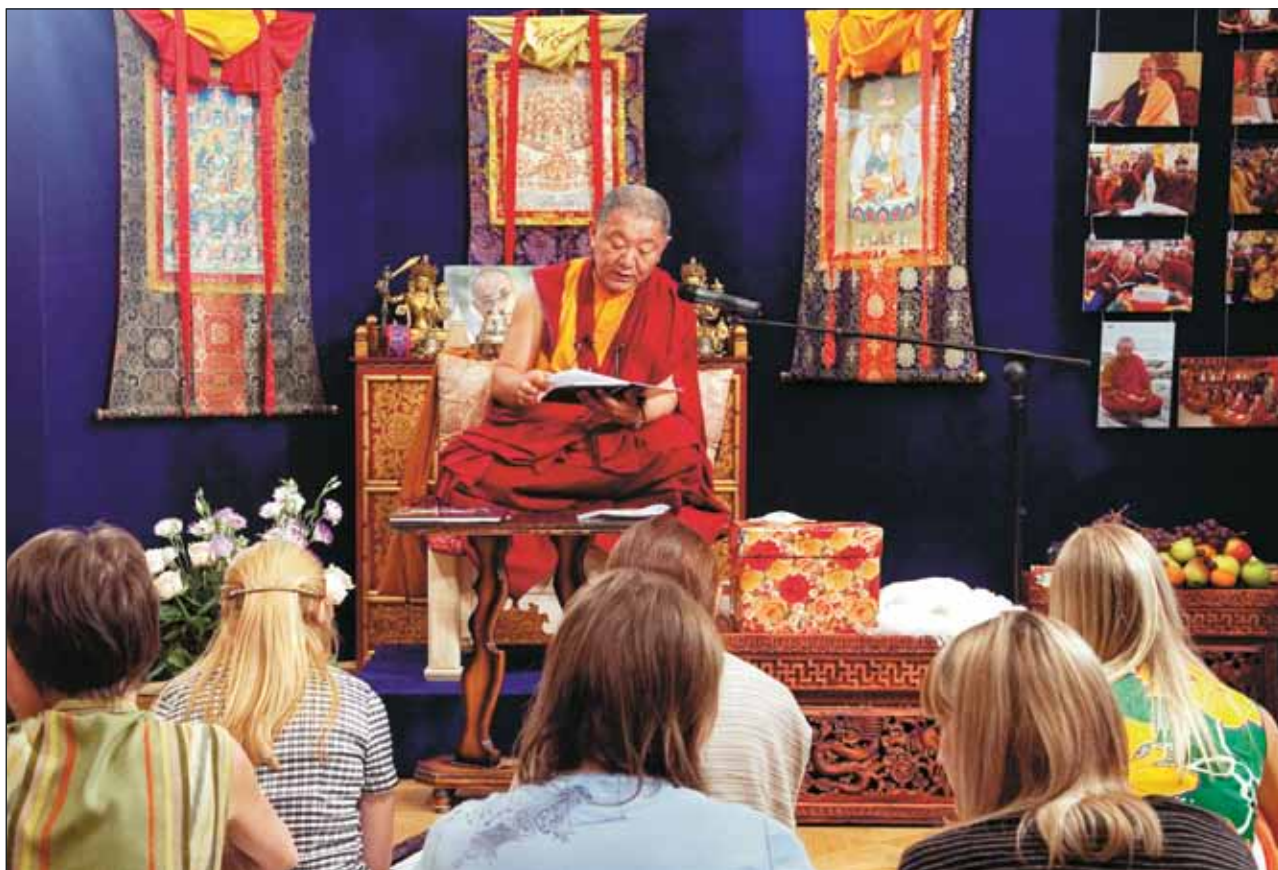
## Медитация тонглен

Практика *тонглен* является противоположностью нашим обычным способам реагирования и подобна лобовому столкновению с нашим эго. Обычно в жизни мы пытаемся избежать чего-то неприятного, а все приятное стараемся удержать. В переводе с тибетского *тонглен* означает *давать и принимать*, и суть этой медитации в том, чтобы принять то, что нежеланно, и отдать то, что желанно. «Это очень простое упражнение, в нем нет никакой ритуальности, – говорит Ринпоче. – Важно, что это практика не думания, а чувствования».

Медитация проходит следующим образом: сначала необходимо осознать, что все живые существа – такие же, как и вы, и что все они желают освободиться от страданий, и проникнуться намерением работать не покладая рук для того, чтобы помочь им. Затем вся существующая в мире негативность, все причины и плоды страданий живых существ их неведение, болезни, проблемы, негативные эмоции, такие как гнев, ревность, зависть, – визуализируется в виде черного дыма или облака пыли. При вдохе это облако проникает в наше тело через нос и опускается в сердце, где встречается с нашей собственной негативностью, с нашими собственными ядами и нейтрализует их. В этот момент сердце озаряет наша внутрен-



Обход ступы Трех Драгоценностей, установленной во дворе Музея имени Н.К. Рериха



Наставления по практике

няя благодать, наша природа Будды, которая при выдохе исходит из нашего сердца в виде исцеляющего света, несет с собой миру сострадание, мудрость и любовь, проливается на всех живых существ, которые тотчас же трансформируются и становятся совершенно счастливыми, мудрыми, сострадательными. Поскольку природа Будды присуща всем живым существам и является нашим *духовным потенциалом*, срабатывает следующий принцип: если я чувствую, что все в данный момент счастливы и радостны, в такой момент я не могу быть несчастным; если я чувствую, что все добры, сострадательны, заботливы, я сам не могу не быть в этот момент добрым, сострадательным и заботливым; если я представляю, что все в данный момент исполнены блага и процветания, я не могу не быть таким же. Сострадание, которое возвращается с помощью этой практики, дает немедленные результаты и очищает от негативных мыслей и переживаний. Сначала даже сама идея того, что можно помочь всем живым существам, кажется нереальной, но по мере упражнения в подобных практиках, с ростом сострадания в уме и сердце практикующего меняются его поведение и стереотипы мышления.

«Тогда я и постигла тайну поведения самого Рингу. Оно было гармонично. Внутреннее и внешнее в нем не противоречили друг другу. То, что я принимала в Рингу за сдержанность, которая дается человеку усилием воли, оказалось естественным результатом внутреннего этического настроя. Он не сдерживался, а так думал. И поступал так, как думал. <...> Однако для меня так и осталось неясным, как достигается гармония между внутренним и внешним. Дается ли она каким-то особым воспитанием или возникает в результате какой-то человеческой одаренности? – задавалась вопросом Людмила Васильевна Шапошникова. – Еще долгое время после нашего путешествия с Рингу, когда я сердилась, раздражалась или преувеличивала свои требования, я говорила себе: *Помни Рингу!* Эти слова были похожи на заклинание и на первых порах действовали на меня»<sup>5</sup>.

Теперь, после приезда Рингу Тулку и дарованных им учений, мы обладаем необходимыми знаниями для того, чтобы следовать его примеру в обуздании такого непослушного и своенравного ума, и, несомненно, при должном усердии у нас все получится.

<sup>5</sup> Шапошникова Л.В. Великое Путешествие. Кн. 2. С. 453.