



ЧОКЬИ НЬИМА
РИНПОЧЕ



печаль,
любовь,
ОТКРЫТОСТЬ

буддийский путь радости

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 24
ББК 86.35
Ч-75

SADNESS, LOVE, OPENNES:
THE BUDDHIST PATH TO JOY
by Chokyi Nyima Rinpoche

© 2018 by Chokyi Nyima Rinpoche
Photo of Chokyi Nyima Rinpoche
on page 106 by Chris Zvitkovits

Published by arrangement with Shambhala Publications,
INC. (USA) via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

Чокьи, Ньима Ринпоче.

Ч-75 Печаль, любовь, открытость / Чокьи Ньима Ринпоче ; [перевод с английского Л. Линн]. — Москва : Эксмо, 2023. — 192 с. — (Великие учителя современности).

ISBN 978-5-04-173970-6

На каких переживаниях основано учение Будды? Это печаль, любовь и открытость. Хотя они кажутся совершенно разными, печаль и открытость на самом деле тесно связаны. Когда мы понимаем непостоянную природу всех явлений, возникает глубокая печаль, которая открывает нас окружающему миру. Мы раскрываем сердца и начинаем замечать своих ближних.

Выдающийся буддийский мастер Чокьи Ньима Ринпоче раскрывает в этой книге простые и сущностные принципы счастливой жизни.

УДК 24
ББК 86.35

© Линда Линн, перевод
на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-173970-6

«Написано тепло и доступно, но в то же время глубоко и пронизательно. Чокьи Ньима Ринпоче дает убедительные советы для нашего времени. Эта книга — сокровище вечной мудрости, которая сегодня нужна как никогда».

Шер

«Мой друг и учитель Чокьи Ньима Ринпоче — опытный и подлинный мастер Дзогчена. Он написал книгу, бросающую спасательный круг всем нам, кто бедствует в море неведения, желаний и ненависти. Как он говорит, «Дхарма — это не хобби», а очень серьезное дело. Дхарма может спасти нас из океана неосознанности, помочь вспомнить, кто мы есть на самом деле: существа света, любви и мудрости. Полное освобождение возможно, если мы выполняем эту работу, и гарантировано, если мы следуем советам своего учителя. Ринпоче проводит нас через этапы буддийской практики к радости и свободе Великого Совершенства, Дзогчена. Ринпоче подчеркивает необходимость принятия истин непостоянства и взаимозависимого происхождения как источников нашего будущего просветления. Эта книга — подлинное вдохновение для всех практикующих».

Ричард Гир

«Здесь мы учимся по-настоящему ценить всякую жизнь, в полной печали и полном счастье, с помощью простого рецепта: быть спокойными, добрыми, осознанными и радостными во всем».

*Пит Хат, профессор астрофизики,
руководитель междисциплинарных программ
Института перспективных исследований
в Принстоне*

«Разные традиции по-разному понимают и используют термин «осознанность», но все они сходятся в том, что ум обладает недвойственной природой, а буддисту необходимы подлинное обучение и практика. Как пишет почтенный Чёкьи Ньима Ринпоче в этом элегантном, кратком и чрезвычайно полезном руководстве по глубокой Дхарме как способу существования, в медитационной вселенной существует много различных методов, но в итоге — и с самого начала — те из них, которые являются подлинными и достоверными, служат одной цели, и это просветление, воплощенная пробужденность».

*Джон Кабат-Зинн, автор книг
«Куда бы ты ни шел, ты уже там»
(ISBN: 978—5—04—102542—7), «Самоучитель
по исцелению» (ISBN: 985—438—483—7) и др.*

*Глубокая печаль, поскольку ничто
не длится вечно.*

*Горячая любовь, поскольку все существа —
моя любимая семья.*

*Ясная открытость, поскольку этот
обычный ум есть полное пробуждение.*

Чистая радость, поскольку все это истинно.



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11	—
ПЕЧАЛЬ	15	
ЛЮБОВЬ.	71	
ОТКРЫТОСТЬ.	121	
Об авторе	187	



ВВЕДЕНИЕ

В буддизме первостепенную важность имеет получение конкретного, непосредственного опыта вместе с наставлениями. Если мы ищем свободы и пробуждения, то такие сущностные темы, как непостоянство, страдание, любовь, милосердие или понимание природы ума, недостаточно рассмотреть как абстрактные понятия. Единственный способ по-настоящему их понять — это получить непосредственный опыт. Только тогда Дхарма принесет пользу и истинные результаты.

На каких переживаниях основано учение Будды? Это печаль, любовь и открытость. Хотя они кажутся совершенно разными, печаль и открытость на самом деле тесно связаны. Когда мы понимаем непостоянную природу

ду всех явлений, возникает глубокая печаль, которая открывает нас окружающему миру. Мы раскрываем сердца и начинаем замечать своих ближних. Мы видим, что всем нам приходится сталкиваться с жизненными трудностями, понимаем мимолетность наших радостей и начинаем осознавать, какие тревоги, боль и страдания мы все встречаем в своей жизни. Так мы видим, что всех нас объединяют схожие болезненные переживания. Зная, через что проходят и что чувствуют другие, мы не можем не сопереживать, и в нас естественным образом возникает желание помогать существам и защищать их. Это желание проистекает из любви, и чем больше мы открываем глаза на страдания и заблуждения других существ, тем сильнее любим. Любовь очищает ум от густого тумана желаний, гнева и неведения. Любовь подобна солнцу, которое пробивается сквозь этот туман и растворяет его, пока не останутся только безграничная открытость и ясность. Когда нет больше ничего, кроме безграничной открытости и ясности, мы сталкиваемся лицом к лицу с базовой природой всех явлений за пределами концепций.

Тем не менее, когда возвращаются мысли, туман неизбежно появляется снова. Но теперь мы знаем — из собственного опыта, — что свобода и пробуждение всегда находятся здесь, внутри нас. Это постижение рождает неопишемую радость. Мы на опыте убедились, что пробуждение по-настоящему возможно, и для нас, и для всех остальных — как чудесно! Искреннее желание, чтобы каждый пробудился к подлинной свободе, рождается внутри и поглощает нас до такой степени, что привязанности и заблуждения как будто растворяются сами собой. Все это время мы видим мир таким, какой он есть, совершенно непостоянным и болезненным, и печаль становится все глубже. Однако теперь ей сопутствуют искренняя любовь и нежность, а также глубокое чувство ответственности, вызванное уверенностью в том, что, если просто придерживаться выбранного курса, можно повсюду добиться настоящих, долговременных изменений. Вот как печаль, любовь и открытость поддерживают практикующих Дхарму.

• ПЕЧАТЬ