

ЙОНГЕ МИНГЬЮР РИНПОЧЕ

автор бестселлера *New York Times*
«Будда, мозг и нейрофизиология счастья»

ХЕЛЕН ТВОРКОВ

НАВСТРЕЧУ МИРУ

**ВЗГЛЯНУТЬ
В ЛИЦО
СМЕРТИ,
ЧТОБЫ
УВИДЕТЬ
ЖИЗНЬ**

**НЕВЕРОЯТНОЕ
ПУТЕШЕСТВИЕ
ПО СЛЕДАМ
БУДДЫ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 141.339
ББК 86.42
P51

IN LOVE WITH THE WORLD by Yongey Mingyur Rinpoche
with Helen Tworkov

© 2019 by Yongey Mingyur Rinpoche Published by arrangement
with Folio Literary Management, LLC.

Мингьюр Ринпоче.

P51 Навстречу миру / Йонге Мингьюр Ринпоче ; [перевод с английского А. А. Мелиховой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 320 с. — (Великие учителя современности).

ISBN 978-5-04-185987-9

Мингьюр Ринпоче — учитель тибетского буддизма, всемирно известный ясной и доступной манерой изложения практик медитации. Его учения и книги, ставшие бестселлерами, объединяют практику и философию тибетской духовной традиции с научным и психологическим направлениями западной мысли. Настоятель трех монастырей, он также управляет международным сообществом медитации Тергар, в которое входит более ста центров по всему миру.

УДК 141.339
ББК 86.42

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 5 |
| ПРОЛОГ | 8 |
| ЧАСТЬ I. | |
| ПОДБРОСИТЬ ДРОВ | |
| В ОГОНЬ | 17 |
| Глава 1. Кто ты? | 19 |
| Глава 2. Осознавай волну, но пребывай в океане | 28 |
| Глава 3. Рожденный с серебряной ложкой во рту | 40 |
| Глава 4. Непостоянство и смерть | 46 |
| Глава 5. Пусть возникнет мудрость | 55 |
| Глава 6. Что же ты будешь делать в бардо? | 71 |
| Глава 7. Уроки Миларепы | 76 |
| Глава 8. Вокзал в Варанаси | 84 |
| Глава 9. Пустотность, не ничто | 99 |
| Глава 10. Увидел что-то — сообщи | 111 |
| Глава 11. Здравствуй, паника, мой старый друг | 118 |
| Глава 12. День на гхатах | 126 |
| Глава 13. О сне и снах | 141 |
| Глава 14. Учусь плавать | 148 |
| Глава 15. Memento mori | 154 |

| | |
|--|------------|
| ЧАСТЬ 2. | |
| ВОЗВРАЩЕНИЕ | |
| ДОМОЙ | 167 |
| Глава 16. Там, где умер Будда | 169 |
| Глава 17. О чем ты мечтаешь? | 174 |
| Глава 18. Из темноты на свет | 184 |
| Глава 19. Случайная встреча | 195 |
| Глава 20. Обнаженный и одетый | 206 |
| Глава 21. Не будь разборчивым | 210 |
| Глава 22. Работа с болью | 217 |
| Глава 23. Четыре потока естественного страдания | 224 |
| Глава 24. Вспоминая учения по бардо | 229 |
| Глава 25. Умение отдавать | 237 |
| Глава 26. Когда смерть — хорошая новость | 247 |
| Глава 27. Осознание никогда не умирает | 256 |
| Глава 28. Когда чашка разбивается | 264 |
| Глава 29. В бардо становления | 274 |
| | |
| ЭПИЛОГ | 290 |
| БЛАГОДАРНОСТИ | 302 |
| ГЛОССАРИЙ | 304 |
| ОБ АВТОРАХ | 316 |

ПРЕДИСЛОВИЕ

Благодаря необыкновенной щедрости и открытости Мингьюра Ринпоче у читателей этой книги будет возможность посмотреть на жизнь, на каждое ее мгновение глазами человека, который давно и глубоко практикует тибетский буддизм. Знаменитый мастер медитации позволяет нам заглянуть в поток своего ума и увидеть, как в ответ на происходящие в книге события в нем возникают разные реакции, мысли и эмоции. Неприятные запахи в индийском поезде, неприветливые взгляды попутчиков, невыносимая жара, мучительный голод, затянувшаяся болезнь вызывают в уме страхи, отвращение, сомнения. И как опытный практик медитации, Ринпоче тут же работает с возникающими эмоциями: применяет к ним методы, которые изучал с самого детства. Таким образом его путешествие становится наглядным, живым пособием для практики.

Само путешествие начинается одним жарким индийским вечером, когда Мингьюр Ринпоче — как посоветовал ему отец, легендарный мастер медитации Тулку Ургьен Ринпоче — «кидает рюкзак за стену» своего монастыря и отправляется в странствующий ретрит. Вплоть до этого момента, до своих 36 лет, Ринпоче жил привилегированной жизнью настоятеля монастыря, знаменитого учителя, окруженного заботой, любовью, почитанием учеников и монахов. Он никогда не ходил

по улицам в одиночестве, не готовил себе еду и не покупал билет на поезд.

И вот он уходит в ночь и исчезает на улицах индийского городка Бодхгаи. Его ждет абсолютная неопределенность, и эта неопределенность вызывает в нем одновременно вдохновение и чувство свободы, но также страх, панику и ощущение уязвимости. Он учится жить в условиях абсолютной неопределенности и учит этому нас. Путешествуя вместе с ним, мы наблюдаем, как Ринпоче пытается подружиться с происходящим, используя его как опору для осознания. На своем примере он показывает, что медитация — это не какое-то отдельное от жизни занятие. Медитация позволяет нам быть смелыми и открытыми в любых жизненных ситуациях — даже во время умирания.

По замыслу автора все эмоции и страхи в этой книге доведены до предела. Ринпоче говорит, что, отправляясь в ретрит, он хотел «подкинуть дров в огонь»: «Когда мы подбрасываем дров в огонь, вместо того чтобы пытаться потушить пламя наших страхов, мы сильнее разжигаем его и в процессе обретаем уверенность в своей способности работать с любыми условиями, в которых оказываемся. Мы больше не избегаем ситуаций, которые тревожили нас в прошлом, которые запускают шаблоны разрушительного поведения или вспышки эмоций. Мы начинаем полагаться на другую грань ума, которая существует под нашей реактивностью. Мы называем это «не-я». Это безусловное осознание раскрывается с растворением болтающего ума, который разговаривает сам с собой все дни напролет. Можно сказать иначе: мы переключаем умственную передачу с обычного осознания на медитативное».

Метод «подкидывания дров в огонь» имеет очень древнюю историю и восходит к учителям линии тибетского буддизма

карма кагью. Его применяли многие — например, Миларепа, о котором Мингьюр Ринпоче неоднократно вспоминает в книге.

Они открывали свой ум каждому моменту, открывались навстречу боли, страху, неопределенности... навстречу целому миру. И благодаря этому постигали истинную природу реальности, жизни и смерти.

Методы и практики, описанные в этой книге, доступны по сей день. Мы счастливы, что храним и делимся этими бесценными учениями Мингьюра Ринпоче в центре «Тергар Москва». Благодаря этому у каждого человека появляется возможность чувствовать себя свободнее и увереннее когда и где угодно, независимо от обстоятельств, и открыть для себя осознание, которое обширно как небо и способно вместить в себя все наши переживания.

Инструкторы центра медитации «Тергар Москва»

ПРОЛОГ



11 июня 2011 года

Я закончил писать письмо. В Бодхгае, городке, расположенном в северной части Центральной Индии, стояла жаркая ночь. Часы показывали половину одиннадцатого, и еще никто ничего не знал. Я положил письмо на деревянный столик перед креслом, в котором часто сидел. Его найдут днем. Больше никаких дел не осталось. Я выключил свет и отодвинул занавеску. На улице были непроглядная тьма и тишина, как я и рассчитывал. К десяти тридцати я стал мерять шагами комнату и поглядывать на часы.

Двадцать минут спустя я взял рюкзак и вышел из комнаты, закрыв за собой дверь. В темноте на цыпочках спустился в холл. Ночью две тяжелые деревянные двери закрывались на металлический замок. Узкие прямоугольные окна обрамляли каждую из них и были почти такой же высоты. Я подождал, пока сторож пройдет мимо. Когда, по моим подсчетам, он удалился на максимальное расстояние от входной двери, я открыл окно и вышел на небольшое мраморное крыльцо. Затем закрыл окно, прошел шесть ступенек вниз к кирпичной дорожке и быстро спрятался за кустом слева.

Высокий металлический забор окружал территорию. Днем боковая калитка открыта, но ночью ее запирают, и рядом с ней сидит сторож. Главные ворота редко используют. Высокие и широкие, они выходят на проезд, который соединяет две основные дороги, идущие параллельно друг другу. Створки ворот скрепляют тяжелая цепь и огромный замок. Чтобы уйти незамеченным, мне надо было дожидаться, когда сторож пойдет на второй круг. Когда он прошел мимо, я выждал некоторое время и бегом преодолел тридцать метров до главных ворот.

Я перекинул через них рюкзак, целясь так, чтобы он попал на траву рядом с асфальтом и приземлился как можно тише. Кроме того, отец всегда говорил мне: *«Когда отправляешься в путешествие и подходишь к стене, всегда сначала бросай свой рюкзак, потому что тогда ты точно последуешь за ним»*. Я открыл замок, толкнул ворота и проскользнул в щель.

Мое сердце разрывалось от страха и возбуждения. Казалось, ночная тьма осветилась и поглотила все мои мысли, оставив лишь ошеломление от того, что я оказался с другой стороны забора, глухой ночью, впервые за свою взрослую жизнь один на один с миром. Я заставил себя начать движение. Протянув руки через прутья, закрыл замок, подобрал рюкзак и спрятался на обочине. Без двух минут одиннадцать — и вот я нахожусь между одной жизнью и следующей. Дыхание громом гремело у меня в ушах, живот крутило. Я с трудом верил, что пока все идет точно по моему плану. Чувства обострились и, казалось, выходили далеко за пределы моего концептуального ума. Мир внезапно засиял, и, мне показалось, что я вижу все на километры вперед.. но никак не мог разглядеть такси.

Где такси?

Заказ был сделан на одиннадцать часов. Я вышел на проезжую часть в надежде увидеть свет фар. Я разрабатывал план, словно

заклученный в тюремной камере, но у меня не было сообщников, и машина для побега меня не ждала. С другой стороны забора, позади меня, располагался Тергар, тибетский буддийский монастырь... и я был его влиятельным тридцатишестилетним настоятелем.

Годом ранее я объявил о своем намерении уйти в продолжительный ретрит. Это не вызвало ни у кого опасений. Трехлетние ретриты — обычное дело в моей традиции. Однако предполагалось, что я уединюсь в монастыре или каком-нибудь месте отшельничества в горах. Помимо Тергара в Бодхгае у меня есть монастыри в Тибете и Непале и центры медитации по всему миру, но никто и представить не мог моих настоящих намерений. Несмотря на свое высокое положение — или, точнее, из-за него, — я не собирался уединяться в каком-нибудь специально предназначенном для ретрита месте. Я решил последовать древней традиции садху, странствующих индуистских аскетов, которые отказываются от всего имущества ради жизни, свободной от мирских забот. Первые герои моей собственной традиции, карма кагью, следовали по стопам своих индуистских предшественников, укрываясь в пещерах и лесных чащах. Я собирался умереть для своей прежней жизни в качестве тулку — признанной реинкарнации духовного практика. Я собирался отказаться от роли младшего сына Тулку Ургьена Ринпоче, выдающегося мастера буддийской медитации. Я собирался жить без помощников и администраторов и хотел обменять защиту, которую давала мне роль настоятеля и держателя линии, на анонимность, которой я никогда не знал, но о которой всегда мечтал.

Наручные часы показывали десять минут двенадцатого. Мой план заключался в том, чтобы сесть на полуночный поезд в Варанаси. Он уходил со станции в Гае, всего лишь в тринадцати километрах от Бодхгаи. Такси я заказал тем же вечером ранее, на пути домой из храма Махабодхи, возведенного в честь

пробуждения Будды под деревом бодхи. Побег того самого дерева сейчас растет в центре этого раскинувшегося храмового комплекса, и паломники со всего мира приезжают посидеть под его ветвями. Я часто ездил туда, но этим вечером специально отправился сделать кхору — ритуальный обход священного места по кругу — и поднести масляные лампы с молитвой о том, чтобы мой ретрит прошел хорошо. Меня сопровождал мой давний помощник лама Сото.

Появился свет фар, и я вышел на дорогу. Мимо проехал какой-то джип. Спустя еще десять минут я снова увидел фары. Огромный грузовик пронесся мимо, я отпрыгнул назад и поскользнулся в грязи. Когда я вытаскивал ногу из жижи, одна из моих резиновых сандалий застряла в ней. Достав ее, я снова спрятался. Мои руки были покрыты илистой грязью. Очарование моментом испарилось, и, как туман, стало надвигаться смтение. Любкой, кто часто ходил по этой дороге, узнал бы меня. Никто *никогда* не видел меня без сопровождения, ни днем, ни ночью. Я считал приезд такси само собой разумеющимся. Я не имел ни малейшего понятия, что буду делать в Варанаси, но сейчас я должен был не опоздать на поезд. У меня не было запасного плана. Я быстро пошел в сторону главной дороги, обливаясь потом от жары и волнения.

Ранее тем вечером мы с ламой Сото отправились в храм Махабодхи на монастырском джипе. Мы ехали около трех километров — мимо маленьких магазинчиков, тянувшихся вдоль главной дороги: продуктовые киоски, забегаловки, интернет-кафе, магазины с сувенирами и побрякушками, туристические агентства. Частные автомобили и такси, велосипеды и рикши теснились на дороге вместе с тук-туками — трехколесными грохочущими моторизированными колясками. Ближе к храму вдоль улицы выстроились попрошайки с чашами для подаяния в руках. На обратном пути в Тергар мы остановились у одного из туристических агентств, где я заказал такси к главному

входу монастыря на одиннадцать часов вечера. Разговор шел на английском, поэтому лама Сото, который понимал только по-тибетски, ничего не узнал об этой договоренности.

Я был на полпути к главной дороге, когда такси наконец приехало. После тридцати минут в мире, в течение которых я был сам по себе, ограниченное пространство машины оказалось неожиданно комфортным. С детства я по нескольку раз в день повторял молитвы, в которых были такие строки: «Я принимаю прибежище в Будде, в Дхарме — учениях Будды, и в Сангхе — просветленном собрании». Теперь я заметил, что принимаю прибежище в такси и благодарен ему за предоставленное укрытие.

Я понял, что думаю о Наропе, ученом настоятеле буддийского университета Наланда, жившем в XI веке. Я знал, что он отказался от своего высокого положения ради поисков мудрости, превосходящей ту, что он обрел в монастырских стенах. Но чего я не знал, так это обстоятельство его ухода. *Интересно, был ли он совершенно один. Возможно, за воротами его ждал помощник с лошадью. Так принц Сиддхартха сбежал из отцовского королевства: он доверился своему возничему, и тот помог ему.*

Такси мчалось к Гае, мое тело двигалось вперед, в то время как ум устремился назад. Тщательно спланированный отъезд неожиданно показался каким-то неправильным. Несколько недель я воображал, как будут развиваться события этого вечера. А теперь прокручивал тот же фильм в другую сторону — с настоящего момента и назад, — признавая, что можно было бы уйти по-другому.

Мы с ламой Сото вернулись в Тергар около семи вечера, и я сразу же пошел в свои комнаты на втором этаже дома. Мое жилье состояло из большого помещения, где я принимал гостей, и второй комнаты, где я практиковал и спал. Дом расположен

позади огромного главного храма, где все стены, каждую колонну и потолок покрывает традиционный тибетский орнамент. Огромный позолоченный Будда возвышается за алтарем и смотрит прямо на главные ворота и дальше, на храм Махабодхи. Ранее тем днем я обошел мраморную галерею, которая опоясывает внешние стены, и поднялся на балкончики, смотрящие на главный зал, мысленно прощаясь со всем. К моему дому прилегают гостиница и административные помещения. За этими зданиями находятся общежитие и классы для примерно ста пятидесяти молодых монахов в возрасте от девяти до двадцати лет. Я прошел по всем коридорам, мимо каждой комнаты, не веря до конца, что, возможно, еще не скоро увижу все это. Я планировал оставаться в ретрите по меньшей мере три года и сделал все, чтобы обеспечить быт и обучение монахов на время своего отсутствия. Оставалось только надеяться, что я не упустил ничего важного.

Лама Сото заглянул в мою комнату около девяти часов, чтобы узнать, не нужно ли мне чего перед сном. Уроженец Кхама — области в Восточном Тибете, которая славится сильными, крепкими мужчинами, он был моим помощником последние десять лет, с тех пор как мне исполнилось двадцать шесть, и прикрывал меня в толпе как телохранитель. Его комнаты располагались на первом этаже. Дверь в мою часть дома так громко скрипела, что, готовясь к побегу, я смазал петли маслом. За две недели до этого я предупредил ламу Сото и администраторов монастыря, что меня не следует беспокоить до полудня каждого дня. Эта необычная просьба подразумевала, что я практикую медитацию и мне не стоит мешать. Но в действительности я сделал это с целью выиграть время: к тому моменту, когда мое отсутствие обнаружат, я буду уже далеко.

Что мне больше всего не нравилось в подготовке побега, так это то, как я достал ключ от главных ворот. Я часто путешествовал между своими монастырями в Индии и Катманду и во время

предыдущего визита в Бодхгаю сказал управляющему хозяйством, что на ворота необходимо повесить более серьезный замок и что сам куплю его в Дели. С этой целью мы с ламой Сото как-то днем поехали в Старый Дели, где неспешно прогулялись по той части рынка, где они продаются. Вернувшись в Бодхгаю, я сопроводил управляющего к воротам, чтобы он поменял замок. У нового было три ключа, но я вручил ему только два, один оставив себе. В тот раз мне также удалось подвигать ворота взад и вперед, чтобы проверить их тяжесть и звук, который они издают.

Храм Махабодхи едва скрылся из виду, а мое устойчивое осознание ума будды уже пошатнулось. Когда я сел в такси, беспокойство в моем голосе заставило водителя опасно ускориться. Храмы и ступы — сооружения, которые хранят священные реликвии, — символизируют собой сердце и ум Будды. Почитая внешние формы, мы развиваем свою врожденную мудрость. Но подлинный будда, пробужденная суть ума, существует в каждом из нас.

Сердце колотилось у меня в груди. Скорость машины и темнота не позволяли разглядеть что-нибудь через окно. Образы в пейзаже ума проносились быстрее, чем такси по ночной дороге. Ученые говорят, что через ум проходят от пятидесяти до восьмидесяти тысяч мыслей в течение дня, но мне казалось, что столько же их сейчас пронесется через мой ум за одну минуту. Передо мной возникли лица моих родственников: матери, Сонам Чодрон, и дедушки, Таши Дордже, в их жилище в Осел Линге, моем монастыре в Катманду. Я представил служащих монастыря, монахинь и монахов, практикующих в залах для медитаций. Увидел друзей, сидящих в европейских кафе или в Гонконге за большим круглым столом в лапшичной. Представил их удивление, когда они узнают о моем исчезновении: они ошеломлены новостью, их рты раскрылись, головы поникли. Это было забавно, но мысли о матери не вызывали такого же

веселья. Я знал, как она будет обеспокоена, и мне просто пришлось положиться на совет отца.

В 1996 году я посетил отца в Наги Гомпе, его месте отшельничества на удаленном горном склоне не так далеко от Катманду. У него был диабет. Ничто в его физическом состоянии не указывало на близость к смерти, но он ушел два месяца спустя. Мы сидели в его маленькой комнате, размером не больше десяти квадратных метров, расположенной на крыше его дома. Из большого панорамного окна открывался вид на всю долину. Отец был настоятелем небольшого женского монастыря. Его помощницы жили на нижних этажах. Когда отец давал учения монахиням, они теснились в его небольшой комнатке.

Отец сидел на прямоугольном возвышении. Там он спал, оттуда учил. Его ноги укрывало одеяло. Я сидел перед ним на полу. Как обычно, он первым начал разговор, спросив: *«Ты хочешь что-то обсудить со мной?»*

Я сказал ему, что хочу уйти в странствующий ретрит.

Он посмотрел на меня. *«Ами, — сказал он, используя тибетское слово для выражения нежности. — Послушай меня, ами, ты уверен? Действительно уверен?»*

Я ответил: *«Да. Я уверен. Я с детства хотел этого».*

Тогда отец сказал: *«Чудесно. Но если ты действительно хочешь сделать это, я дам тебе совет: просто иди. Никому не говори, куда собираешься, включая членов нашей семьи. Просто иди, и все будет хорошо».*

Я не забыл его совет, хотя прошло пятнадцать лет, прежде чем мне удалось воспользоваться им. Годами в рамках ежедневной практики я повторял: *«Все непостоянно. Смерть придет*