



«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