



Бокар Ринпоче

МЕДИТАЦИЯ

С чего начать

Будучи неиссякаемым источником вдохновения, поучения Бокара Ринпоче помогут вам тренировать ум и открывать тонкие грани медитации, не теряя своего пути.

СОВЕТЫ НОВИЧКАМ

Бокар Ринпоче

Медитация. С чего

начать. Советы новичкам

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66929753

Медитация: С чего начать. Советы новичкам / Бокар Ринпоче:

Ориенталия; Москва; 2018

ISBN 978-5-91994-102-6, 0-9630371-1-0

Аннотация

Книга Бокара Ринпоче, подлинного тибетского ламы, в доступной форме знакомит читателя с основами буддийского мировоззрения и методами медитации. Автор наглядно показывает, что страдание и счастье зависят не от внешних обстоятельств, а от самого ума. Он предлагает проверенные временем способы избегать страдания и развивать счастье и покой.

Содержание

Предисловие к американскому изданию	6
Знакомство с медитацией	8
Общее введение	8
Зачем медитировать?	8
Что полезно для медитации	10
Как медитировать	11
Плоды медитации	14
Заключение	15
Вопросы и ответы	16
К размышлению	22
Небо и ум	22
Эго и пять ядов	24
Ум в отпуске	26
Медитация в повседневной жизни	28
Открытое лицо	29
Субъективность	29
Медитация уже присутствует в нас	30
Усердие	31
Вкус медитации	32
Вопросы и ответы	33
Плодородная почва	37
Присоединение к традиции	38
Понимание нашей ситуации	39

Плодородная почва	40
Отвлечение	41
Выбор объекта	42
Медитация на ум	44
Знать, как медитировать	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Бокар Ринпоче

Медитация. С чего начать

Советы новичкам

Предисловие к американскому изданию

В наши дни медитация стала популярной практикой. На эту тему издано немало книг. Для чего нужна еще одна? Что можно найти в этой книге? В ней можно найти поучения, которые дал Бокар Ринпоче, подлинный тибетский учитель. Бокар Ринпоче не просто хорошо разбирается в медитации: годы искусной практики позволяют ему направлять учеников на этом пути. Для него буддизм является сутью духовного мира, а его поучения передают поучения Будды. Более того, они прекрасно приспособлены к нашему времени и культурной среде. Бокар Ринпоче знает, как сделать ясным то, что при первом подходе кажется запутанным и сложным. Он действительно воплощает в себе суть поучений. Когда встречаешься с Бокаром Ринпоче, то сразу погружаешься в тот сияющий покой, который он излучает на всех существ, благодаря своей неизмеримой любви и сочувствию. В его присутствии возможно пережить вкус истинной природы ума. Хочется надеяться, что эта книга передаст своим читателям мудрость и сочувствие Бокара Ринпоче.

Поскольку серия переведённых здесь поучений давалась во время публичных и частных поучений во Франции между 1985 и 1987 годами, иногда они обращены к людям кон-

кретного города. Их содержание, тем не менее, обращено к каждому из нас, где бы мы не находились. Иногда можно заметить, как темы повторяются из одной главы в другую. Мы не редактировали эти поучения. Так как повторение может улучшить понимание, в некоторых случаях вы встретите тот же взгляд в ином контексте.

Это подлинные поучения, которые можно читать, непосредственно практиковать, перечитывать и практиковать снова. Для того, кто хочет практиковать вместе с другими, существует много медитационных центров по всему миру, где можно получить наставления от квалифицированного учителя. Эта книга не заменяет собой живого учителя; она представляет собой руководство на пути, дружелюбного спутника в путешествии, делящегося мудростью и опытом.

Много знакомых слов, таких как страдание, любовь и сочувствие, обладают более специфическим значением в контексте этой книги. Чтобы прояснить их значение, мы добавили избранный глоссарий буддийских терминов, чтобы помочь новичку легче понять текст. Данный глоссарий – далеко не исчерпывающий. Тот, кто продвинулся в изучении буддизма, может обратиться к иным академическим изданиям в поисках более расширенных определений этих терминов.

Пусть чтение этой книги принесет вам много счастья!

Кристиан Буше,

переводчик на английский язык

Знакомство с медитацией

Общее введение

Зачем медитировать?

Люди охвачены страданием, тоской и многочисленными страхами, которых не удастся избежать. Задача медитации – устранить эту тоску и страдание.

Обычно мы считаем источником счастья или страдания некие внешние обстоятельства. Постоянно занятые переустройством мира, мы пытаемся слегка избавиться от страдания здесь, накопить чуть-чуть счастья там, но при этом так и не добиваемся желаемого результата. С буддийской точки зрения, как и с точки зрения медитации, счастье или страдание принципиально зависят не от внешних обстоятельств, а от самого ума.

Позитивный умственный настрой приводит к счастью, а негативный – порождает страдание.

Как можно понять эту ошибку, заставляющую нас искать извне то, что можно найти только внутри? Человек с чистым и ясным лицом, глядя в зеркало, видит чистое и ясное лицо. Если же лицо испачкано грязью, то и в зеркале видно

запачканное, покрытое грязью лицо. Отражения в зеркале на самом деле нет, есть только само лицо. Забывая об этом, мы считаем отражение реальным. Положительная или отрицательная природа нашего ума отражается во внешних явлениях, которые отражают обратно наш собственный образ. Внешние проявления – это отголосок нашего внутреннего мира. Счастье, на которое мы так надеемся, не возникнет из переустройства окружающего нас мира, его источником может стать только изменение мира внутреннего.

Нежелательное страдание можно прекратить, только перестав загрязнять наш ум негативностью. Пока мы не понимаем, что и счастье, и несчастье происходят именно из нашего ума, не можем отличить, что ему на пользу, а что во вред, позволяя уму оставаться в состоянии нездоровья, нам не достичь настоящего счастья.

Мы не в силах избежать страдания, возникающего перед нами снова и снова. Каковы бы ни были наши надежды, мы всегда будем разочарованы.

Если мы видим в отражении зеркала свое грязное лицо и пытаемся отмыть само зеркало, это ничего не изменит, скреби мы его годами. Нам не под силу удалить со своего отражения ни крупинцы грязи, ни малейшего пятнышка. Поскольку наши усилия направлены неверно, все они будут напрасны. Таков один из основных принципов буддизма и медитации: понять, что счастье или несчастье зависят не от внешнего мира, а от нашего собственного ума. Если мы не понимаем

этого, то никогда не обратимся внутрь, продолжая впустую вкладывать энергию и надежды во внешнюю суету. Поняв это, можно умыться, и в зеркале появится чистое отражение.

Что полезно для медитации

Медитация связана с умом. Однако эффективная медитация требует множества полезных условий, без которых усилия останутся бесплодными.

Во-первых, поняв, что счастье и несчастье по своей сути зависят только от ума, мы должны ощутить сильнейшую *устремленность* к медитации и *радость* от нее.

Во-вторых, нам необходимо *руководство* учителя, который должен научить нас медитировать. Если мы решили отправиться в местность, которой нет на карте, не прибегая к помощи проводника, можно и не добраться до цели нашего путешествия. Идя наобум, легко сбиться с пути или дать солидный крюк. Так и с медитацией – без мастера, руководящего ею, мы просто заблудимся среди множества пересекающихся троп.

В-третьих, важно *место*, в котором мы медитируем. Особенно это касается новичков. Обстоятельства нашей жизни могут очень сильно сдерживать нас, вызывая обилие мыслей, парализующих наши старания в медитации. Поэтому важно найти место, несколько удаленное от мирских забот. Дикий зверь, живущий в высокогорном лесу, вряд ли вынесет го-

родскую суматоху. Так и медитирующий ум не может развиваться среди условий, где царят постоянные внешние искушения и отвлечения.

Как медитировать

Оказавшись в уединенном месте, нужно освободить свое тело от любой внешней деятельности, ум – от мыслей о прошлом и будущем, а речь – от бесполезной болтовни. Тогда тело, речь и ум придут к *естественному покою*.

Поза тела важна, поскольку оно пронизано сетью *тонких каналов (нади)*, в которых движутся *тонкие ветра¹ (прана)*. Появление мыслей связано с циркуляцией этих *ветров*. Возбуждение тела приводит к возбуждению *каналов* и *ветров*, что, в свою очередь, вызывает умственное беспокойство.

Речевая деятельность, формирование звуков тоже зависит от активности *ветров*. Чрезмерная болтливость возбуждает их, увеличивая количество мыслей, в то время как молчание способствует медитации. Таким образом, спокойствие речи и ума создает условия для внутреннего спокойствия путем прекращения избыточных мыслей. Как спокоен всадник, искусно управляющий скакуном, так и ум успокоится, если тело и речь будут под присмотром.

О медитации иногда судят неверно. Для некоторых лю-

¹ Тонкие ветра либо тонкие энергии – это связь между умом и телом. (Здесь и далее прим. ред.)

дей медитация представляет собой обзор и анализ будничных событий или прошлых дней, месяцев, лет. Для других медитация означает мысли о будущем, размышление о поведении или планирование долго- или краткосрочных проектов. Оба этих подхода ошибочны. Само размышление о прошлом или будущем противоречит установлению умственного покоя, даже если тело и речь никак не действуют. Пока упражнение не приводит к внутреннему покою, это – не медитация.

Те же, кто не гоняется за прошлым или будущим, могут вместо этого впасть в смутное и неясное состояние, близкое к оцепенению, причем, весьма утомительному. Ум пребывает в сумрачной неопределенности, которая может показаться привлекательной, поскольку ум кажется удовлетворенным и спокойным. Однако это состояние полностью лишено сияния. От него легко впасть в сонливость, вырваться из которой можно только при помощи потока неконтролируемых мыслей.

Настоящая медитация избегает таких ловушек. Ум не занят прошлым, не озабочен будущим, он покоится в настоящем, будучи сияющим, ясным и спокойным. Его можно сравнить с морем. Ночью море видится смутно. Однако днем все его детали четко видны: цвет волн, пена, скалы, глубина. В конечном счете, мы должны осознавать свою внутреннюю ситуацию так же четко, как мы видим море днем. Расслабленный ум естественно успокаивается – будто стихает рябь

на воде. Этот внутренний покой технически называют успокоением ума, или по-тибетски *шинэ*.

Шинэ можно развить множеством способов. Например, новичок может представлять шарик белого света на уровне лба, сосредотачиваясь на нем, насколько позволяют способности.

Можно сосредоточиться на вдыхаемом и выдыхаемом воздухе либо просто на состоянии неотвлеченности, не используя для сосредоточения никакого объекта. Если пользоваться хотя бы одним из этих методов, можно научиться медитировать.

Кроме того, важно начинать каждое занятие с открытым умом. Не нужно надеяться, что медитация получится, или опасаться, что она не получится. Ум должен быть расслаблен, свободен и обширен. Надежда медитировать хорошо или боязнь медитировать плохо не должны быть препятствиями для медитирующего.

Иногда во время медитации мы ощущаем покой и счастье. Мы довольны и радуемся тому, что все получилось. В другой раз оказывается, что на протяжении всего занятия ум отвлечен множеством мыслей, и тогда, к сожалению, мы можем решить, что мы – плохие медитаторы. Наслаждение хорошей медитацией, привязанность к приятным переживаниям, так же как и расстройство по поводу медитации плохой, – оба этих случая можно назвать неправильным к ней отношением. Неважно, хороша медитация или плоха, важно

просто медитировать. Поначалу в медитации некоторые новички могут испытывать приятные переживания, к которым они привязываются, и в дальнейшем ожидают их постоянно-го повторения. Если же этого не происходит, они разочаровываются и могут забросить практику.

В далеком путешествии мы порой едем верной дорогой, порой сбиваемся с пути. Если очарование приятной части поездки вынуждает нас постоянно останавливаться и восхищаться, а трудности неверного пути заставляют отказаться от дальнейшего движения, нам никогда не достичь цели путешествия. Хороша дорога или плоха, нужно продолжать путь, не переживая по поводу трудностей и не привязываясь к приятным моментам.

Новичкам нужно ограничиваться короткими занятиями, по 10–15 минут. Даже если медитация идет хорошо, нужно останавливаться. Затем, после некоторого перерыва, можно сделать еще одно занятие, если позволяет время. Лучше совершить серию коротких занятий, чем устраивать одно длинное. Даже если продолжительное занятие начинается хорошо, бывает, что приходится сталкиваться с трудностями, и новичок рискует устать.

Плоды медитации

Поначалу наш ум не способен подолгу оставаться спокойным и стабильным. Однако постоянное упорство и настой-

чивость приведут к тому, что спокойствие и стабильность будут постепенно возрастать. Мы ощутим великолепное чувство физического и внутреннего покоя. Кроме того, крепкая хватка благоприятных и неблагоприятных внешних обстоятельств – поначалу весьма сильная – начнет ослабевать, и мы понимаем, что они уже не так властны над нами. Углубление опыта истинной природы ума приводит к тому, что внешний мир влияет на нас все меньше и это придает нам сил.

Окончательный результат медитации – достижение Совершенного Просветления или состояния Будды. Этот момент означает всестороннее и окончательное освобождение из цикла обусловленного существования и от страдания, создающего его. В то же время появляется сила эффективно помогать другим.

Путь медитации разделяется на две стадии. Первую называют *шинэ* (успокоение ума), когда мы постепенно успокаиваем внутреннее возбуждение. Вторая называется *лхагтонг* (высший взгляд), и она приводит к устранению цепляния за «эго» – основы цикла существования. Только такой внутренний путь ведет к Просветлению. Ничто материальное, никакое внешнее изобретение не обладает такой силой.

Заключение

Вступление на путь медитации подразумевает представление о цели, средствах, необходимых для ее достижения, и

возможных результатах:

- понять, что источником всякого счастья или страдания является сам ум; из этого следует, что лишь путем тренировки ума можно устранить страдания и достичь настоящего и постоянного счастья;
- знать о важных благоприятных условиях: желании медитировать, квалифицированном учителе, уединенном месте;
- знать, каким образом стабилизировать ум во время медитации: не следуя мыслям о прошлом или будущем, сохранять присутствие ума в настоящем, в открытом, расслабленном и лучезарном состоянии, при этом помещая его на объект концентрации;
- знать промежуточные и окончательные результаты медитации: покой, свободу вне зависимости от обстоятельств, и, наконец, состояние Будды.

Вопросы и ответы

- *Можно ли медитировать во время работы?*
- Если работать, не отвлекаясь, осознавая свои действия, – это тоже медитация.
- *Как долго и часто нужно медитировать поначалу?*
- Можно ли закрывать глаза во время медитации?*
- Если времени немного, то регулярная медитация, даже 15 минут в день, приносит немедленную пользу. Если вре-

мении больше, можно сделать два пятнадцатиминутных занятия – это еще лучше. Что касается закрытых глаз, решайте сами, как вам лучше. Если ум возбужден множеством мыслей, тогда, наверное, полезно закрыть глаза. В противном случае, держите глаза открытыми. Это связано только с мыслями, а в остальном совершенно не важно.

– Рисуем ли мы что-то в медитации?

– Если полагаться на квалифицированного учителя, никакого риска нет. В противном случае, если медитировать без руководства, медитация может оказаться бесплодной или можно действительно оказаться в рискованном положении.

– В некоторых медитациях используются символы пяти элементов со специфическими цветами. Это просто условность или же здесь есть глубокий смысл?

– Глубинная природа этих пяти элементов принадлежит истинной природе ума. Если она постигнута, то элементы предстают перед нами как пять Будд – женщин. Пока такого постижения нет, пять элементов проявляются в своем обычном виде. Цвета, связанные с этими пятью элементами, – это цвета их изначальной природы. Значит, это не просто условность.

– Когда мысли успокаиваются, как избегать пребывания в бессмысленном спокойствии?

– Чтобы избежать неясности или сонливости, нужно быть бдительнее. Однако и в этой бдительности нужно оставаться благоразумными. Если переусердствовать, появится рой мыслей. Если же слишком расслабиться, это приведет к сонливости или тупости. Здесь важно удерживать равновесие.

– В определенный момент Вашей лекции я услышал фразу «ни радость, ни печаль», что подразумевает состояние эмоционального нейтралитета. Что в таких условиях означают слова «обратиться к действиям во благо других»?

– Медитация действительно приносит нам свободу от внешней радости или страдания. Однако во время практики у вас появляются мысли о достижении Просветления во благо всех существ. Такое направление мыслей приводит к тому, что когда Просветление достигнуто, мы начинаем приносить пользу Вселенной без всяких усилий или различия. Солнце светит для всех существ, всех явлений, не думая: «Нужно греть так, чтобы созрел этот плод». Точно так же благотворное сияние всех Будд непринужденно распространяется на всех существ. Однако это сияние нельзя назвать бессознательным. Будды полностью осознают положение существ и собственные действия. Они ясно видят страдания тех, кому помогают, но действуют без усилий. Эта деятельность выражена в мире явлений разными способами.

Тело Совершенного Опыта² ведет существ, уже достигших чистоты. Тело Излучения призвано помогать обычным существам, таким как мы с вами. Таково же предназначение священных опор – статуй, тханок, мантр и т. д.

– Можно ли достичь постижения исключительно путем чтения текстов?

– Без умелого учителя тексты не имеют большого значения. Прочитанное не оставляет достаточного впечатления в уме. С другой стороны, то, что получено нами из уст мастера, оставляет значительный отпечаток и помогает развитию

² • Изобилие состояния Будды, как можно еще назвать Просветление, описывается при помощи Трех тел Будды. В данном контексте «тело» означает не физический организм, а, скорее, аспект бытия. • Абсолютное Тело (санскр. – Дхармакайя), буквально называемое «Окончательное Тело Всего Существующего», – непроявлено, неопишимо при помощи любого уровня определений, не поддается воздействию и подобно пространству. Хотя его можно назвать вечным, бесконечным, лишенным временных характеристик, вся игра времени и пространства содержится в нем. • Тело Совершенного Опыта (санскр. – Самбхогакайя), называемое «Телом Полного Наслаждения» или «Качествами Просветления», – формальное проявление Просветления. Оно нематериально и обладает природой света, излучаемой движением Абсолютного Тела. Невидимое обычными существами, оно воспринимается Бодхисаттвами трех высших уровней. Не обладая преходящей природой всех явлений, оно не может быть подвержено временным переменам. • Тело Излучения (санскр. – Нирманакайя) относится к Будде, появляющемуся в сфере обычных явлений, например – Будде Шакьямуни. Будучи проявлением сочувствия, он или она ведет существ к состоянию освобождения. • Часто упоминается и четвертое Тело – Тело Самой Сущности (санскр. – Свабхавикайя), в действительности выражающее неразделимость трех остальных Тел.

глубокого доверия.

– Что беспокоит меня в отношении медитации, так это слово «метод». Ведь метод – нечто организующее, обуславливающее, направляющее ум. Интересно, как можно достичь чего-то необусловленного и ненаправленного при помощи каких-то методов. Наше знание, мысли и чувства – это результаты времени. Еще меня беспокоит то, что в этих методах используется время. Ведь освобождение от всяких ограничений подразумевает также освобождение от времени.

– Когда постигнута окончательная природа ума, нужды в методах больше нет. Но чтобы постичь это состояние вне метода, нужно опереться на них. Без такой поддержки постичь окончательное состояние невозможно. Методы действительно предполагают определенное движение в рамках времени. Лишь полагаясь на время, можно достичь состояния вне времени.

– Существует ли время на самом деле или оно – проекция ума?

– С абсолютной точки зрения, природы Будды, времени нет. Тем не менее, пока не достигнуто окончательное постижение, время существует. Сейчас мы воспринимаем три времени – прошлое, настоящее и будущее. Если мы считаем прошлое или настоящее реальными, это создает большое

страдание, поскольку ведет к появлению множества воспоминаний, волнений и проектов, будоражащих наш ум. На самом деле, прошлое уже не существует, а будущего еще нет, но мы страдаем, потому что своим мышлением придаем реальность двум этим иллюзорным концепциям. Среди трех этих времен наибольшие страдания вызывают у нас несуществующие прошлое и будущее. Из этих двух будущее значит для нас больше прошлого. Сейчас мы предполагаем, что три времени действительно существуют. С течением времени, проведенного в медитации, мы постепенно углубляем наше понимание отсутствия реальности трех этих времен, пока постепенно не выйдем за рамки времени.

– Раз вещи непостоянны, не значит ли это, что время существует?

– Сейчас время для нас существует, и потому существует непостоянство. Состояние отсутствия времени – это вечность.

К размышлению

Небо и ум

Многие люди хотят медитировать. Они понимают, что медитация связана с умом, но что такое медитация, точно себе не представляют.

Это немного напоминает наше представление о небе. Все знают, что такое небо, никто ведь не скажет: «Небо? А *что* это?» Однако представления о небе довольно неточны, лишь изредка кто-то действительно может определить его. Если спросить: «Что такое небо?», человек просто поднимет палец вверх и скажет: «Да вот же оно». Так и с медитацией: известно, что она есть, иногда кажется, что она получается, но что именно она собой представляет – неизвестно.

Что же такое небо? Обычно говорят, что посреди него находится солнце, но раз есть середина, есть и края. Обычно человек склонен говорить о центре и границах по отношению к своей стране, но для жителя другой страны все это будет уже чем-то другим. Особенно это важно в том смысле, что центр неба и его границы – понятия субъективные и не являются полноценным описанием реальности.

Счастливые обитатели Прованса часто говорят: «Как прекрасно здешнее небо!» Неужели возможно каким-то обра-

зом выделить участок неба, о котором можно с исключительностью заявить: «Эта часть неба – небо Прованса»?

Кроме того, все знают, что небо синее, но лишь немногие знают почему. Откуда взялось небо? Материально ли оно? Нематериально? Насколько оно велико?

Медитация касается ума. Ум очень похож на небо: без формы, без материи, без пространственных размеров. Как и с небом – все знают, что оно существует, но немногие действительно знают, что это такое. Как и небо, ум не имеет ни центра, ни края. Однако у нас нет еще опыта этого безграничного состояния; мы, напротив, сводим бесконечное к конечному, оставаясь запертыми в узких рамках того, что считаем своим «Я». Такого рода суждение подразумевает субъективное ограничение, как если бы уроженец Прованса заявил, что можно вырезать кусок неба, относящийся именно к отдельной области. Внутри бесконечного ума мы выбираем себе роль весьма ограниченной сущности – эго. Именно отсюда происходит физическое и умственное страдание, отсюда берутся трудности.

Некоторые разновидности страдания действительно связаны с определенными внешними обстоятельствами, и почти возможно найти материальные способы их разрешить. Что же касается страдания внутреннего, то никакие материальные способы не принесут результата.

Представим себе короля мирной и процветающей страны, ночью пребывающего под надежной охраной в своем двор-

це. Этот король, располагающий всеми внешними условиями для счастья, спит. Во сне возникает враг, преследующий его с намерением убить. Король мучим тревогой и страхом. Страдание, переживаемое им во сне, невозможно облегчить ничем, находящимся вне ума спящего. Так и у нас может быть все, что нужно для счастья, но это не несет никакой пользы страдающему уму. Только духовный путь и медитация позволят нам освободиться от внутреннего страдания, тревоги и трудностей.

Эго и пять ядов

По своей сути наш ум бесконечен. Он не стеснен рамками индивидуального существования. Эго нет. Хотя оно не существует, мы все же отождествляемся с его иллюзией. Именно оно служит центром нашего существа, мерилom всех наших взаимоотношений. Всё, подтверждающее его существование, всё, любимое им, становится предметом *привязанности*. Всё, угрожающее его целостности, предстает как враг, источник *отвращения*. Присутствие эго скрывает истинную природу ума и явлений, лишая нас способности отличать истинное от иллюзорного. В этом смысле, мы – узники *умственной тупости*. Кроме того, частью эго является *ревность* к возможным соперникам в любой области. Наконец, эго стремится к превосходству над другими. Это – *гордость*.

Привязанность, отвращение, умственная тупость, ревность и гордость – это пять основных ядов, производимых цеплянием за эго.

Они создают непреодолимые препятствия для внутреннего покоя, постоянно принося волнения, проблемы, трудности, тоску и страдания не только нам самим, но и другим. К примеру, очевидно, что гнев вместе с проклятиями и грубостями в адрес противников вызывает наши собственные страдания.

Таким же образом пять ядов ума и эго заставляют нас вредить себе и другим, а это оставляет в нашем уме отпечатки с негативным кармическим³ потенциалом.

³ Закон кармы, что буквально означает закон причины и следствия, гласит, что любое действие, совершенное в рамках дуализма субъекта и объекта, будь это действие тела, речи или ума, приносит результат тому, кто это действие совершает. Результат этот поначалу совершенно неощутим и незаметен, подобно отпечатку или семени, засеянному в тонкие слои индивидуального сознания. Речь идет о слоях, более тонких, нежели то, что понимается в психоанализе как бессознательное, а именно – об алаяй виджняне, хранилище или потенциале сознания. Начиная с такого скрытого состояния, разворачивается процесс созревания, длящийся, в общем, несколько жизней, возможно, сотни жизней, завершением которого является проявление данного кармического семени, определяющее либо общие условия жизни (пол, гражданство, богатство, умственные и физические способности, и т. д.), либо условия временные (болезнь, встреча, успех, провал и т. д.). Все это напоминает работу компьютера: многочисленные данные взаимодействуют друг с другом, постоянно дополняются и обновляются, более или менее влияя на результат. Мы в своих действиях постоянно руководствуемся двойственностью, этот неверный подход может быть действительно искоренен только достижением Пробуждения, ведь существует постоянный поток новых элементов, подпитывающий наш кармический потенциал; при этом постоянное созре-

Созревание такого кармического потенциала в будущем обернется болезненными обстоятельствами.

Наш настоящий враг – эго со своей свитой. Его нельзя назвать очевидным противником, которого можно победить оружием и материальными объектами. Этот невидимый враг может быть побежден только медитацией и следованием духовному пути. Современная наука создала очень мощное оружие – бомбы, способные убить сотни тысяч людей. Однако ни одна бомба не может уничтожить «эго» и пять ядов. В данной сфере настоящая атомная бомба – это медитация.

Ум в отпуске

Наш ум в своем обычном состоянии постоянно занят мыслями, связанными с пятью ядами. Они приходят друг за другом, ведет к высвобождению старых впечатлений. Весь этот процесс весьма далек от статики, он пребывает в постоянном движении. Стоит напомнить и о том, что все явления, управляющие нашей жизнью, есть проявления нашей *кармы*; частой ошибкой здесь является вычленение отдельного элемента. Совершенно несостоятельными следует признать размышления такого рода: если некто заболел, это – кармический результат, и поэтому нет никакого смысла стремиться к излечению. Мы в таком случае забываем, что наша *карма* подразумевает существование врачей и больниц, куда можно обратиться за помощью. *Закон кармы* – очень широкое понимание законов нашей Вселенной. Посеяв пшеницу, невозможно вырастить рис. Случайность отнюдь не правит материей, не больше ее роль и в индивидуальных условиях человеческой жизни. Очень сложную, зависимую от взаимодействия бесчисленных элементов, кармическую взаимосвязь причин и следствий можно свести к весьма простому принципу: несущий страдание засеивает в сокровенной глубине своего существа потенциал для будущего страдания, а тот, кто приносит счастье, засеивает потенциал будущего счастья.

другом, вызванные иногда отвращением, иногда привязанностью, иногда умственной тупостью, иногда ревностью, а иногда гордостью. Отчетливость этих мыслей может изменяться, но нет ни мгновения, когда бы наш ум не был ими взбудоражен.

Прекрасен день отпуска: работать не нужно, еда приготовлена, не нужно ничего обсуждать. Можно тихонько посидеть без всяких внешних волнений, но вот ум все равно устает. Постоянно встревоженный, пусть даже легкой игрой своих омрачений, он неспособен пребывать в истинном покое. Другими словами, ум в отпуск не поехал. Только медитация может дать ему отдохнуть. Медитация не ведет к полному исчезновению мыслей, но мысли теряют свою интенсивность, их контуры на некоторое время размываются. Когда это происходит, ум ощущает растущий покой и счастье. Он отдыхает.

У жителей Запада, где бы они ни работали, раз в году бывает отпуск. Обычно они отправляются за границу или к морю, в горы или в деревню, чтобы там обрести счастье и покой. Но ум, к сожалению, в отпуск не уходит: пять ядов, страдание и прочие трудности становятся частью путешествия. Получается отпуск наполовину. Только медитация может обеспечить его в полной мере.

Медитация в повседневной жизни

Новичку стоит удалиться в тихое место, принять специальную позу, хранить молчание и соблюдать определенные условия. Привычка и опыт могут позволить медитировать в любых обстоятельствах: при ходьбе, разговоре, во время еды и так далее. Если достичь такого момента, времени для медитации становится очень много. Более того, во всех ситуациях можно сохранять спокойствие, открытость и расслабленность ума. Это ощущение легкости и покоя и есть медитация. Свободе люди придают сегодня чрезвычайное значение. Однако до тех пор, пока ум остается узником своих ядов и мыслей, мы не почувствуем себя свободными, будь у нас любая внешняя свобода.

Неопытный водитель очень напряжен во время езды: боится попасть в аварию либо просто не знает, как правильно управлять машиной. Когда появляется привычка к вождению, можно даже разговаривать с пассажиром, сидящим рядом, при этом полностью осознавая все происходящее. Разговор не отвлекает от концентрации, управления машиной или внимания к дорожным знакам. Неопытный медитатор должен быть так же внимателен исключительно к самому упражнению медитации. Со временем постепенно проявится способность медитировать, делая что-то другое, например, во время разговора или работы. Тогда при любых об-

стоятельствах возникает великолепное ощущение покоя или настоящей свободы.

Открытое лицо

Когда мы продвигаемся в практике медитации, яды ума становятся менее опасными, а количество мыслей уменьшается. Даже если они остаются, то перестают быть навязчивыми, это больше не повод страдать. Ум успокаивается и узнает радость. Последнее отражается даже на нашем физическом облике: лицо становится открытым, дружелюбным и радостным. С нами просто и приятно общаться. Другим нравится часто видеть нас. Внутренний покой и счастье сияют для всего мира.

Субъективность

Наше восприятие существ и мира принципиально зависит от состояния ума.

Представьте, что человек, глубоко ненавистный вам, пригласил вас на обед. Место приятно, пища хороша, но ваша ненависть придает всему этому отвратительный вкус – и все вокруг теряет свое очарование. Но если обедать вас позовет человек вами любимый, место и кухня могут быть весьма посредственными, но и пища будет вкусна, и само место покажется раем!

Эта разница создается нашим восприятием, обусловленным нашей привязанностью или отвращением.

Медитация уже присутствует в нас

Медитация – это вовсе не то, что Будда или учитель может вставить в наш ум извне. Она уже присутствует, пока что как потенциальное состояние. Учитель может лишь указать на такое скрытое присутствие и снабдить нас методами, чтобы мы раскрыли его в себе. Мы все обладаем состоянием медитации, но просто не знаем, как применять его. Это все равно, что иметь прекрасную машину, но не уметь ее водить. Машина, сколь бы идеальна она ни была, сама не по едет. Понадобится месяц или два работы с инструктором, прежде чем затраченные нами усилия приведут к тому, что мы научимся пользоваться машиной, которая раньше была для нас бесполезна. Иначе говоря, в нас уже есть и медитация, и состояние Будды, но без помощи умелого инструктора мы не в силах привести их в действие. Было бы странно держать свою прекрасную машину в гараже, не умея на ней ездить. Вот так и с природой Будды – странно позволять потенциалу Пробуждения ума бездействовать только потому, что лень прилагать усилия или недостает усердия научиться медитировать.

Усердие

Из Экс-ан-Прованс до Парижа ехать машиной неблизко. Никогда не совершав такой поездки прежде, мы можем подумать, что нам хватит одного часа. На самом деле, после часа пути окажется, что впереди еще многие мили. Если такая перспектива нас смутит, мы дальше не поедem и до Парижа не доберemся.

Так ведут себя те, кто начинает медитировать, преисполнившись надежды. Проходит несколько месяцев (бывает, что и дней) самоотверженной практики, ожидания не оправдываются, становится скучно и продолжать не хочется. Долгая поездка на машине утомительна. Вот почему мы время от времени останавливаемся, чтобы отдохнуть и выпить кофе. Когда утомление влияет на медитацию, не стоит бросать ее от скуки и разочарования. Вместо этого нужно сделать перерыв, чтобы расслабить ум, а потом начать сначала.

Новички ощущают огромное удовольствие от медитации, но им сложно поддерживать усилие. Они доверяют пути, они достаточно умны, чтобы его понять, но у них нет необходимых усердия и настойчивости.

Первоначальные попытки медитировать обычно сопровождаются большими надеждами на мгновенное обретение необычного внутреннего опыта. Это ожидание не оправдывается: не так много чудесных ощущений, никаких сверхъ-

естественных состояний. Мы спешим, но нашему внутреннему миру нет дела до нашего нетерпения. Разочарованные, мы пробуем другой путь, но и здесь нас ожидает провал, потом еще и еще.

Как можно двигаться вперед в таких условиях?

Представим себе, что мы хотим вырастить цветок: подготавливаем почву, засеваем семя, поливаем его, вносим удобрение. Вскоре появляется росток, ничем не напоминающий нам красоту того цветка, который мы хотим вырастить. Охваченные разочарованием, мы выдергиваем росток, и чтобы все получилось, снова засеваем семя, но это неизбежно приводит к такому же результату. Так можно посеять сколько угодно семян, но так и не увидеть цветка. Чтобы цветок однажды расцвел, нужны терпение и постоянная забота. Прежде чем медитация начнет давать результаты, должно пройти некоторое время. Терпение, настойчивость и регулярность однажды приведут прекрасный цветок нашего ума к цветению. Даже если медитировать 10 минут в день без пропусков, это принесет пользу. Окажется, что за месяц мы провели в медитации целых 5 часов. Продолжая практиковать таким образом на протяжении многих месяцев и лет, можно действительно продвигаться вперед.

Вкус медитации

Понимание пользы медитации невозможно без собствен-

ного опыта, как невозможно узнать вкус незнакомой нам пищи. Если вы никогда не пробовали шоколада и просите меня объяснить, каков он на вкус, я могу вам сказать:

– Он вкусный!

– Насколько вкусный?

– Ну, сладкий!

– Насколько сладкий?

Так, путем постепенного сбора фактов, можно постепенно создать очень приблизительное представление о том, что такое шоколад. Представление это будет весьма таинственным. Но если получится попробовать, вы безошибочно узнаете его вкус. Вот почему даже самое подробное объяснение всей пользы медитации не может по-настоящему передать ее понимание. Только личный опыт или непосредственное переживание позволят вам раскрыть ее истинный вкус.

Вопросы и ответы

– *Я медитировал на протяжении нескольких лет, и сейчас у меня появилось ощущение некоего регресса.*

– Это может происходить из-за кармы или же потому, что сейчас вы прилагаете к вашей практике меньше усилий и усердия. Это ощущение регресса связано с некоторым отчаянием, нехваткой энергии. Но это может быть и ошибкой в медитации.

Если в медитации встречаются трудности, нужно приме-

нять определенные средства. Чтобы поддерживать то, что действительно называется медитацией, нужно использовать методы очищения, накопления заслуги, развития открытости к благословению духовного учителя, углублению вдохновения и усердия. Чтобы вырос цветок, недостаточно лишь одного семени, нужна еще почва, вода, удобрение и тепло. Для медитации также необходимы благоприятные сопутствующие условия: очищение, заслуга, благословение, частые наставления, усилия и настойчивость. Только медитация во всей полноте приводит к Пробуждению.

Часто бывает, что при движении возникает ощущение застоя, а в застое – ощущение движения, когда ощущается продвижение вперед. Нам не под силу оценить свою медитацию.

– Можно ли считать, что усилия людей Запада в медитации сдерживаются сложностью их умов?

– Различия и трудности происходят, по всей видимости, не из сложности умов. Это правда, что в Индии и Тибете условия были проще, но и там умы отличались сложностью, они были блокированы самыми разнообразными мыслями и предубеждениями. Люди Запада, в отличие от людей Востока, преимущественно сосредоточены на развитии своих интеллектуальных способностей, не столь устремляясь к духовным ценностям.

Однако если говорить о доверии и усердии, то его больше у людей Востока. Вот что без сомнений можно назвать на-

стоящей разницей.

– Состояние Будды – это просто покой ума или же это подразумевает еще и особенное знание?

– Бесконечный покой ума можно назвать характерной чертой Будды. Этому состоянию свойственно раскрытие определенных качеств, проявляющихся для блага других существ. Будда обладает всеохватывающим знанием истинной природы всех явлений. Будда видит, что всем существам недостает знаний и они страдают. Исходя из этого, он или она предстает как любовь и сочувствие, проявленное своей собственной силой.

– Можно привести какое-нибудь сравнение, чтобы понять, что такое иллюзия?

– Мы считаем явления реальными. Медитация приводит нас к пониманию иллюзорной природы этих явлений: они похожи на отражения в зеркале. Так же иллюзорная природа звука подобна эху.

Наши мысли, которые мы ошибочно считаем реальными, на самом деле – как мираж. Придавать реальное, изначально присущее качество существования явлениям, звукам и мыслям – это путь к страданию. Восприятие нереальности явлений не означает прекращения их проявления, оно подчеркивает понимание того, что любое явление лишено присущей ему реальности. В то же время, оно лишено и силы причи-

нять нам страдания.

Плодородная почва

Из всех возможностей существования человеческая жизнь занимает привилегированное место⁴, а жизнь человека на Западе особенно отличается благоприятными материальными условиями. Это не случайно. Как и в случае богов, с точки зрения кармы [\[См. с. 39–40.\]](#), это – результат прошлых положительных действий, а именно – практики щедрости.

Однако даже такие благоприятные условия не выходят за пределы сферы обусловленного существования, поэтому они переменчивы и преходящи по своей природе. Если мы не раскрыли внутренний покой непревзойденной истины, эти внешние элементы не могут принести нам настоящего счастья. Сейчас многие на Западе понимают это.

Обладая желанием постичь внутреннюю реальность, они обращаются к *Дхарме*⁵. Именно медитация позволяет нам совершить такое открытие. Если в достаточной степени

⁴ Буддизм рассматривает бесчисленные варианты существования помимо жизни человека или животного. Некоторым областям существования свойственно большее счастье, чем счастье мира людей – например, в мире богов, или дэвов. Страдание других сфер превосходит страдание, мыслимое на Земле. Эти области существования в целом называются «обусловленным существованием», которое называется сансарой, колесом существования. Прервать цикл перерождений и страдания – означает достичь освобождения.

⁵ Термин Дхарма обозначает духовный путь в целом или путь, которому учил Будда, в зависимости от контекста.

овладеть искусством медитации, ее важность и эффективность можно описать тремя следующими результатами:

- путем медитации страдание превращается в счастье;
- путем медитации мешающие чувства, постоянно возбуждающие наш ум, могут быть превращены в изначальное, недвойственное знание;
- путем медитации *сансара* может быть превращена в *нирвану*, что означает превращение обычного мира в просветленную реальность.

Однако необходимо четкое знание метода, чтобы медитация выполнялась правильно. Недостаточно сказать себе: «Я буду медитировать», а потом оставаться в каком-то неопределенном состоянии.

Присоединение к традиции

Медитация относится к набору практик, называемых духовной традицией. Традиция, изучаемая нами, идет со времен исторического Будды, чьи поучения представляют собой ее основу и передаются линией преемственности учителей. В данной традиции все начинается с доверия к ее основателю. Это доверие проявляется как *принятие Прибежища*⁶, что означает наше желание находиться под духовным покровом

⁶ Принятие Прибежища означает действие, которым принимается духовное покровительство Будды, его учений и сообщества существ, достигших постижения. В первый раз принимается в ходе формальной церемонии, в дальнейшем, следуя традиции, предшествует каждому занятию медитацией.

вительством Будды. Мы понимаем, что Будда действительно может нам помочь, когда мы постигаем величие качеств Будды, которые можно свести к трем главным: бесконечная мудрость, бесконечная любовь и сила помогать существам. Вот почему мы с радостью и благодарностью обращаемся за *Прибежищем* к Будде, полагаясь на его благословение и защиту.

Без доверия к Будде нам будет недоставать доверия к его учениям, у нас не получится медитировать в соответствии с его наставлениями. С другой стороны, доверие к поучениям следует из доверия к самому Будде, а из этого – убежденность в ценности наставлений о медитации. Если учиться медитации именно так, мы не встретим никаких препятствий на пути.

Понимание нашей ситуации

Исходя из такого доверия, полезно понять собственную ситуацию. Нет поводов думать, что у нее нет никаких причин. Наше нынешнее счастье – результат положительного поведения в прошлых жизнях. С другой стороны, наше страдание вызвано отрицательными действиями. Будущее счастье точно так же будет следствием нынешних положительных действий, а страдание – результатом отрицательных поступков. Это один из самых главных моментов буддизма. Тот, кто по-настоящему понимает связь причины и след-

ствия, кто может ощутить долговременные взаимоотношения между совершенными поступками и нашими переживаниями, будет спонтанно избегать совершения любых негативных действий, следовать более правильному образу жизни, что еще больше будет укреплять естественный внутренний покой. Мешающие мысли и чувства ослабят свою хватку, и медитация станет проще.

Нужно понимать, что стремления всех существ напоминают наши. Каждый из нас хочет счастья. Это желание счастья одинаково для всех. Мы не хотим страдать точно так же, как и другие существа. Благодаря такому пониманию, гнев, агрессия и недоброжелательность постепенно исчезнут из нашего ума, и мы будем развивать любовь, сочувствие и доброту. Так мы действительно начнем плодотворно медитировать.

Плодородная почва

Очень важно четко понимать важность крепкого фундамента, который мы таким образом закладываем. Если вы попытаетесь вырастить цветок или дерево на каменистой или неплодородной почве, ваши попытки не увенчаются успехом. Если же вы подготовите почву, удалите камни, обильно внесете удобрения, ваши семена и растения будут расти быстро и энергично. Вскоре вы получите цветы. Точно так же, если мы не приготовили почву, исправив наше поведе-

ние и привив себе любовь и сочувствие, наша медитация не будет развиваться. Если почва плодородна, для ее расцвета не будет никаких препятствий.

Отвлечение

Наш ум постоянно притягивается к объектам, улавливаемым нашими органами чувств: зримой форме, слышимым звукам, запахам, вкусам, тактильным ощущениям. Ум не только полностью поглощен этими объектами, но и в отношениях, устанавливаемых с ними, применяет к ним изобретенные им самим понятия. Определенные объекты он считает приятными и привязывается к ним. Другие ему не нравятся, поэтому к ним возникает отвращение. Привязанность и отвращение, сменяя друг друга, вызывают страдание ума, который их производит.

Иногда наш ум не отвлечен никакими объектами или чувствами: никакие формы, звуки, запахи, цвета или прикосновения не занимают его. Но ум остается беспокойным из-за непрерывного потока мыслей, отнимающих всю нашу энергию. Таким образом, ум не знает никакого покоя.

Некоторые из этих мыслей относятся к пережитому нами в прошлом: сегодня, вчера, на прошлой неделе, месяц назад или несколькими годами ранее. Но куда чаще наш ум обращается в будущее: мы размышляем о том, что должно произойти завтра, неделю спустя или через месяц, вместо того,

чтобы анализировать свое нынешнее положение. Короче говоря, о чем бы вы ни размышляли, о прошлом, настоящем или будущем, размышлениям этим нет конца. Фактически, страдание создано цеплянием за идею о том, что наши мысли – это нечто реальное.

Отвлеченный объектами чувств или последовательностью мыслей, ум никак не может покоиться в своей непоколебимой сути. Знание о том, как оставлять ум в его природе таким, каким он есть, без отвлечений на внешние явления или внутренние мысли, – таково точное определение того, что мы называем медитацией.

Выбор объекта

Для новичка медитация не лишена трудностей, поскольку ум склонен следовать своим привычкам. Вот почему советуют – конечно, в пределах возможного – медитировать в уединенном месте, позволяющем избежать источника внешних отвлечений. Но чтобы найти такое место, придется отправиться на склон какой-нибудь высокой горы и ни с кем там не общаться. Это может оказаться невозможным, если у вас есть семья, дети, работа и так далее. Можно сказать себе: «Таково уж мое положение – я живу в городе! Лучше мне перестать медитировать». Это неправильно, потому что медитацией можно заниматься и в городе.

Когда учишься медитировать, действительно очень слож-

но покоиться в непоколебимой сути ума, вот почему для достижения внутреннего покоя нужна поддержка. Для этого подойдет любой из внешних объектов: стакан, стол, свет, статуя Будды, любая приятная нам вещь. Затем нужно, не отвлекаясь, направить свое внимание на этот объект. Это простое внимание, не требующее ни анализа, ни комментариев. Если сосредоточиться вот на таком стакане [*Бокар Ринпоче указывает на стоящий перед ним стакан*], мы не исследуем его форму, его свойства, не оцениваем его качества – кроме наличия в нем жидкости. Ум просто направлен на стакан, без отвлечения и разговоров.

Если во время этого упражнения наше восприятие стакана остается ясным и точным, это – признак того, что наш ум действительно сосредоточен. Если же стакан выглядит размытым, его контуры неточны, это значит, что наш ум отвлечен мыслями.

Если выполнять такое упражнение регулярно, то, независимо от выбранного объекта, оно будет приносить большую пользу.

Живя в городе, вы замечаете, что окружены множеством шумов: механизмы, автомобили и прочее – все то, что, по нашему мнению, только мешает медитировать. Однако вместо того, чтобы считать эти звуки препятствиями, стоит понять, что они могут быть объектами вашего внимания, стать опорой в медитации. При этом неважно, насколько громок этот шум, нравится ли он нам. Здесь снова можно проверить

качество вашего внимания: если звуки воспринимаются четко и ясно – вы хорошо сосредоточены. Прерывистое и неясное восприятие служит признаком невнимательности.

Так же можно поступать и с другими воспринимаемыми объектами: запахами, вкусами и прикосновениями. То есть мы учимся медитировать, где бы мы ни были, ни от чего не отказываясь. Удалившись в горы, не добьешься ничего, кроме изоляции от объектов, вызывающих отвлечение. Если же можно медитировать, используя объекты в качестве поддержки, это служит той же цели.

Медитация на ум

Путем такого регулярного сосредоточения на объектах мы готовимся медитировать на ум.

Мы увидели, что ум постоянно занят непрерывным потоком мыслей, в основном, о прошлом и будущем. Однако небольшое размышление поможет нам стать более осознанными; оно касается бесполезности мыслей о прошлом. Мы снова оживляем в уме события прошлого и страдаем из-за них. Однако это – просто мысли. Более того, они возбуждают то, чего вообще нет: прошлое определенно миновало. Начиная с момента, когда мы понимаем, что в настоящем эти события не существуют, когда мы понимаем, что эти мысли не имеют никакой важности и пользы, они перестают причинять нам вред.

Таково же наше отношение к будущему. Мысли о том, что мы должны делать в скором или в далеком будущем, вызывают у нас тревоги, волнения и, как следствие, страдания. Если задуматься над этим, станет понятно, что будущего в данный момент вообще не существует. Нет смысла создавать себе сложности в связи с тем, чего нет.

Медитировать на ум означает, что мы не следуем ни мыслям, ведущим нас к будущему, ни тем, которые тянут нас в прошлое. Мы оставляем ум в настоящем, как он есть, без отвлечений, без попыток что-либо *делать*.

Так в уме возникает определенное переживание. Покоиться в этом переживании как можно дольше – значит медитировать. Когда медитируешь так, это значит, что ты просто остаешься в этом переживании, ничего не прибавляя к нему. То есть не говоришь себе: «Там работает, там не работает, вот я есть, а вот меня нет. Ум пуст, нет, на самом деле не пуст» и так далее. Просто покоишься без комментариев.

Опыт медитации предполагает покой и счастье, остающийся при этом принципиально неопишным. Нельзя сказать: «Это он» или «Это не он».

Знать, как медитировать

Чтобы научиться правильно медитировать, недостаточно просто выработать собственное мнение по поводу того, что такое медитация, и пользоваться им как опорой. Нужно по-

лучить поучения от учителя, принадлежащего настоящей традиции, которая опирается на те наставления, что позволяют развить настоящий опыт медитации.

Многие люди интересуются медитацией, особенно в нынешние времена, но немногие знают, как правильно медитировать. Большинство полагает, что медитация заключается в том, чтобы остановить все мысли и затем пребывать в таком состоянии. Это ошибка. В медитации вы не пытаетесь остановить мысли. Нужно сохранять ум открытым, расслабленным и покоящимся без отвлечений в осознании настоящего. Таким образом, мысли могут остановиться сами собой, но при этом ничего не делается для того, чтобы ограничить их до полного прекращения.

Иногда бывает так, что люди пытаются медитировать и обретают некоторый опыт ума без мыслей или, по крайней мере, с минимальным количеством мыслей. Они радуются и говорят себе: «Вот оно, я медитирую хорошо!».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.