

САКЬОНГ  
МИПАМ



УПРАВЛЯЙ  
СВОИМ МИРОМ

ДРЕВНИЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Сакьонг Мипам

**Управляй своим миром. Древние  
стратегии для современной жизни**

«Ориенталия»

2005

**Мипам С.**

Управляй своим миром. Древние стратегии для современной жизни / С. Мипам — «Ориенталия», 2005 — (Самадхи (Ганга — Ориенталия))

ISBN 978-5-91994-028-9

В данной книге почитаемый духовный лидер традиции буддизма Шамбалы Сакьонг Мипам Ринпоче знакомит западного читателя с учением о древних воинах и правителях Шамбалы и показывает нам, как можно жить уверенно, мудро и сострадательно, всегда оставаясь властелином своего мира. В формате a4.pdf сохранен издательский макет книги.

ISBN 978-5-91994-028-9

© Мипам С., 2005

© Ориенталия, 2005

# Содержание

Предисловие	7
Часть I	10
1	11
2	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Сакьонг Мипам Ринпоче

## Управляй своим миром. Древние стратегии для современной жизни

*Моему отцу, первому Сакьонгу,  
моим учителям Его Святейшеству  
Дилго Кхьенце Ринпоче  
и Его Святейшеству  
Друбвангу Пема Норбу Ринпоче,  
уполномочившим линию Сакьонгов*

Sakyong Mipham

Ruling Your World  
Ancient Strategies for Modern Life



New York  
Morgan Road Books

By arrangement with Morgan Road Books, an imprint of The Doubleday Broadway Publishing Group, a division of Random House, Inc.

[www.morganroadbooks.com](http://www.morganroadbooks.com)

Публикуется по согласованию с издательством «Морган Роуд Букс», США

В оформлении книги использованы оригинальные иллюстрации Роберта Бира

ISBN 0-7679-2080-5 (англ.)

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Mipham J. Mukpo, 2005  
© Drawings by Robert Beer

© Cover photo by Diana Church

© Перевод на русский язык. Э. Резникова, И. Воробьева, 2012

© Оформление. ООО «Ориенталия», 2014





## Предисловие

*Привнося небеса на землю, в нашу обыденную жизнь, мы правим нашим миром.*

Недавно я посетил своих друзей Эдама и Элли – родителей двухлетнего Джевина. Я спросил, как они себя чувствуют в роли родителей, и они ответили, что более всего потрясены тем, что Джевин, как оказалось, многие вещи знает с рождения. Они сказали: «Мы его этому не учили, и никто не учил, но откуда-то он всё это знает». Мы, люди, очень мудры. Наш разум глубок и необъятен. В учении о том, как править своим миром, эта врождённая мудрость известна как «изначальное добро». Это естественное, чистое, незамутнённое состояние нашего бытия. Небо одарило всех нас открытостью и яркостью. Привнося эти небесные качества на землю, в нашу обыденную жизнь, мы правим нашим миром.

Дава Сангпо, первый царь древнего гималайского государства Шамбалы, однажды обратился к Будде с просьбой даровать ему духовные наставления. Он сказал: «Я – царь. У меня есть дворец, семья, министры, подданные, армия и казна. Я хочу обрести Просветление, но я не могу пренебречь своими обязанностями и уединиться для занятий духовной практикой в монастыре. Будь милостив, научи меня, как достичь Просветления в мирской жизни».

Будда заверил царя в том, что ему не нужно становиться аскетом или монахом, чтобы достичь Просветления, и что он на самом деле может практиковать духовный путь и в то же время исполнять все свои обязанности. Он может стать *сакьонгом* – владыкой, который правит, уравнивая небо и землю. Небо – это мудрость. Земля – это опыт повседневной жизни. Когда мы начинаем привносить мудрость в нашу повседневную жизнь, нам сопутствует как духовный, так и мирской успех. Будда сказал царю: «Не смотри на вещи предвзято. Взгляни на свою землю и на своих людей. Если ты сможешь развить в себе уверенность в неразрушимом изначальном добре, пребывающем в сердце всего, то сможешь править своим миром. Но быть сакьонгом – это путь нелёгких испытаний, поскольку в мирской жизни мы вынуждены всё время принимать ответственные решения, кроме того, в жизни нас постоянно что-то отвлекает». Приняв эти наставления всем сердцем, царь Дава Сангпо развил в себе уверенность в воззрении изначального добра. Это воззрение трансформировало всё его царство, так как привнесло вдохновение и смысл в жизнь людей.

Мой отец, Видьядхара Чогьям Трунгпа Ринпоче, родившийся монахом и умерший сакьонгом, вывел триста человек из Тибета в 1959 году, когда за ними по пятам следовали вооружённые китайские коммунисты. Они преодолевали вершину за вершиной, зачастую пробираясь через глубокий снег, невзирая на сильный мороз. Когда у них закончилась еда, они варили и ели мешки из кожи яков. Некоторые из их группы умерли, некоторые были схвачены китайцами. Они потеряли много ценного, в том числе рукопись Ринпоче, – тысяча страниц учений Шамбалы была проглочена рекой. По словам моей матери, несмотря на страдания, они всегда были веселы. Наконец они пересекли границу Индии. Перенеся множество невзгод, Трунгпа Ринпоче в конце концов приехал на Запад, где и представил эти поучения.

Воспитывая меня, мой отец использовал традиционные принципы, указанные Буддой в наставлениях, данных царю Дава Сангпо, продолжая таким образом линию Шамбалы, как традицию Бодхисаттвы-воина и просветлённого правителя. Это линия бесстрашия – мы не боимся своей способности объединять небо и землю. Каждое учение предназначено для определённого времени. Учения Шамбалы появились на Западе именно в то время, когда необходимо было укротить агрессию, мешающую нам любить и заботиться друг о друге. Агрессия порождает страх. Страх порождает трусость; мы боимся даже своих собственных мыслей, и поэтому они управляют нами. Учения Шамбалы показывают нам, как утвердиться в уверенно-

сти и обрести мир. Потенциально у нас есть всё необходимое, чтобы раскрыть в себе изначальное добро и привнести мудрость и сострадание в повседневную жизнь, то есть стать *сакьонгом* (это тибетское слово переводится как «защитник земли»). То, что мы защищаем, – это земля нашего врождённого здравомыслия.

Если способность управлять своим миром возникает из обретения уверенности в собственном здравомыслии, то как же нам открыть его в себе? Учения Шамбалы говорят, что нужно «уложить свой боязливый ум в колыбель любящей доброты».

Наиболее любящее окружение мы можем создать на подушке для медитации. Мой отец учил меня медитировать с раннего возраста. Поначалу это значило просто найти время в течение дня, чтобы поразмышлять о своих чувствах. Затем я научился стабилизировать свой ум, направляя его на дыхание. Когда я в точности овладел этой техникой, отец сказал мне размышлять о непостоянстве, страдании, карме, отсутствии «я» и сострадании. Когда мне было около двенадцати, он дал мне наставление медитировать и размышлять один час каждый день. Потом он увеличил длительность занятия до двух часов. Временами я медитировал по несколько дней, со временем – неделями и даже месяцами. Так как медитация должна была стать основой моего будущего призвания, у меня находилось время заниматься таким образом.

Когда я был подростком, я объяснил отцу, что хочу отправиться в путешествие по безлюдным местам, чтобы побыть наедине с природой. Он обдумывал это несколько дней, а затем сказал, что да, возможно, для этого настало подходящее время. Как родитель, он был горд тем, что я пожелал самостоятельно исследовать мир, но он беспокоился о моей безопасности. Он хотел убедиться, что я смогу нести тяжёлый рюкзак, поэтому, нагрузив меня, он заставил меня подняться вверх и спуститься вниз по лестнице несколько раз. Рассеяв его беспокойство, я отправился в путь, полный предвкушений.

Я путешествовал пешком около недели под ветром, дождём, градом, редко встречая кого-либо на пути. Но я чувствовал себя необычайно счастливым. Я вырос, окружённый учителями, опекой и заботой, в условиях, когда вокруг всегда было много людей. Опыт одиночества помог мне по достоинству оценить всё то, что делали для меня другие люди, и я начал обнаруживать свою собственную силу воина Шамбалы, готовящегося стать правителем. Природа была отличным учителем, не делая мне никаких поблажек. Если мне хотелось есть, я должен был приготовить себе пищу; если я хотел спать, мне следовало заранее об этом подумать и найти подходящее место для ночёвки.

После моего возвращения все почувствовали облегчение, восторг и гордость. За столь короткое путешествие я стал намного взрослее. Из-за непогоды и прочих испытаний мне ничего не оставалось, кроме как пребывать наедине со своим умом. И я открыл в себе уверенность, которая, в свою очередь, укрепила мою убеждённость в моём собственном изначальном добре.

Мой отец также обучал меня поэзии и каллиграфии, следуя традиционным наставлениям по воспитанию будущего правителя. Однажды, когда мы глядели на луг и на сосны, опершись о перила нашего дома в Колорадо, вдруг появилась колибри. Она порхнула перед нами и так же стремительно исчезла. Отец повернулся ко мне и сказал: «Сегодня я научу тебя, как писать стихи». По сей день я продолжаю практиковать и получать удовольствие от этого искусства, так же как и от каллиграфии. Столь глубокие искусства учат нас выражать невыразимое – любовь, непостоянство и красоту. Погружаясь в нашу собственную глубину, привнося чёткость медитации в физическую форму, мы обнаруживаем глубину жизни.

Кроме того, мой отец позаботился о том, чтобы я обучался боевым искусствам – дисциплине, связанной с телом, медитации в движении, которая помогает стать менее замкнутым в пределах собственного ума. Благодаря спортивной тренировке или боевым искусствам мы обретаем естественную уверенность. Мы развиваем узы родства и взаимной признательности с друзьями.



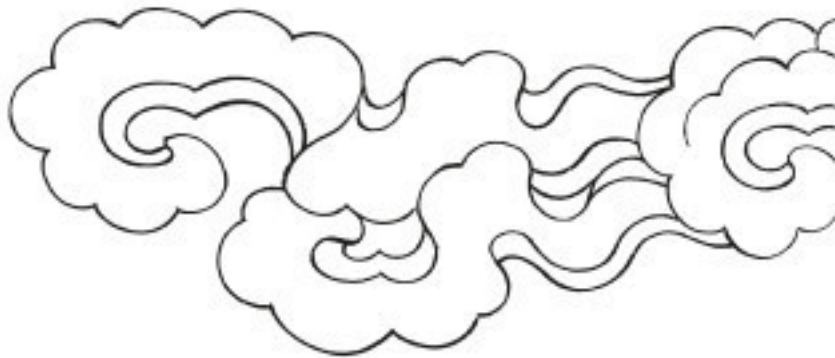
Когда мы дышим свежим воздухом и учимся синхронизировать ум и тело, это помогает нам развить здоровое чувство себя, которое способствует дальнейшему укреплению нашей уверенности. И тогда мы можем поделиться нашим пониманием с другими. Я изучал японское искусство стрельбы из лука – *кюдо*. В самом начале нам даже не позволялось держать лук и стрелу. Затем, в течение первого года практики, мы стреляли в цель лишь с расстояния в шесть футов. Замысел заключался в том, что если мы освоим технику как следует, то попадание в цель не будет проблемой. Со временем мы стреляли в цель с расстояния в семьдесят пять футов.

Воспитание правителя отличается от общепринятого подхода к образованию, предполагающего, что ум является пустой коробкой, которая ожидает, когда её наполнят. Мой отец однажды сказал одному из моих наставников, что, воспитывая будущего *сакьонга*, или *сакьонг вангмо*, – защитников земли, царя или царицу, мы обучаем небо. Небо воспринимает, осмысливает и охватывает всё. Не существует границ – есть лишь возможности. Поэтому воспитание в себе сакьонга не утомляет, а наоборот, пробуждает чувство благодарности, любознательности и восторга. Мы укрепляем свою уверенность в изначальном добре и развиваем свои благородные качества. Когда мы связаны с изначальным добром, оно вдохновляет каждое наше дыхание, каждое наше действие и каждую нашу мысль. И тогда с яркостью и уверенностью мы способны достичь любых целей. Так мы управляем своим миром.



## **Часть I**

### **Секрет правителя**



# 1

## А как же я?

*Всё, что нам нужно, у нас уже есть – возможность ткать гобелен  
каждодневного счастья с помощью иглки и нити нашего собственного  
ума.*

В детстве меня поразила история Принца и Нищего. В тибетской версии этой истории Принц и Нищий – один и тот же человек. Из-за вереницы неудач Принц рос в нищете и лишь позже обнаружил, что он член царской семьи и будущий наследник престола. Он всегда был принцем и никогда не был нищим, изменилась только одна вещь – его *взгляд* на вещи. Мы все находимся в подобной ситуации. Мы все особы царского рода.

В легенде о Шамбале говорится, что есть семья существ, называемых Ригденами, которые никогда не теряют *изначальное добро*, чистое излучение, незапятнанное невежеством, гневом, ревностью или высокомерием. Ригдены – не просто небесные существа – это олицетворение нашего внутреннего правителя. На тибетских тханках, изображающих царство Шамбалы, Ригдены покоряют негативные проявления *тёмного времени*. Их часто рисуют сидящими на алмазном троне, символизирующем непоколебимое присутствие осознанности *изначального добра*, нашей предвечной природы, которая также известна как Солнце Великого Востока.

Царь Ригденов выглядит гневным, но его доспехи – всегда золотые, символизирующие сострадание. Его меч представляет пронзающую мудрость, которая видит *изначальное добро*. Вымпелы на его шлеме символизируют отвагу пробуждать в других *коня ветров* – долгую жизнь, прекрасное здоровье, успех и счастье. После победы Ригденов, как гласит история, наступает эпоха Просветления. Солнце Великого Востока восходит на горизонте.

Неважно, воспринимаем мы эту историю буквально или как метафору, смысл не меняется. Потенциально мы все можем быть просветлёнными правителями. Будда – пример человека, развившего этот потенциал. Сидя в покое и работая со своим умом, он обнаружил истину и развил техники, способные помочь нам открыть нашу способность управлять. Так как я буддист, Будда – мой образец для подражания, хотя *изначальное добро* не ограничено какой-то одной традицией. Это суть всех и всего.

Мы все принадлежим семье Ригденов. *Изначальное добро*, сияющее великолепие нашего существа – чистое, как горное озеро. Но мы не уверены в своём *изначальном добре*. Мы начинаем терять его, как только просыпаемся утром, потому что наш ум нестабилен и запутан. Наши мысли тянут нас за кольцо в нашем носу, словно мы корова на индийском базаре. Так мы теряем контроль над нашей жизнью. Мы не понимаем, что источник счастья находится здесь, в нашем уме. Иногда мы счастливы, но мы не понимаем, почему это произошло. Мы не знаем, произойдёт ли это опять и как долго будет длиться. Мы живём в беспокойстве, полагаясь на случай, в постоянных поисках счастья.

Когда мы не знаем, где находится источник счастья, мы начинаем обвинять мир в нашей неудовлетворённости, так как ожидаем, что именно он должен сделать нас счастливыми. Затем мы действуем таким образом, что привносим ещё больше запутанности и хаоса в нашу жизнь. Когда наш ум занят и дискурсивен, производит мысли бесконтрольно, со временем это становится вредной привычкой. Мы мутим грязную воду зависти, злости и гордости. И тогда ум не имеет иного выбора, как сблизиться с языком негативности и развивать её дальше.

Когда желание или злость захватывает наш ум и говорит: «Ты пойдёшь за мной», мы становимся нищими. Нищий каждое утро просыпается с мыслью: «А как же я? Сбудется ли сегодня то, чего я хочу?». Эта «медитация» сопровождает весь наш день, подобно сердцебиению. Мы думаем: «Эта еда сделает меня счастливым? Этот фильм сделает меня счастливым?

Этот человек сделает меня счастливым? Этот новый свитер, сделает ли он меня счастливым?». «А как же я?» – становится главной мотивирующей силой наших действий.

Встречаясь с учениками, практикующими медитацию, я замечал по их вопросам, что даже к духовной практике они относятся, как к способу обрести счастье. Моя йога, моё тайцзи, моя медитация поможет мне? Они просто используют новую маску, чтобы продолжить старую привычку ставить себя на первое место.

Этот самовлюблённый подход подобен использованию нечистого горючего. Если наша мотивация – сделать счастливым «себя», то двигатель нашей жизни начинает барахлить. Наша заикленность на себе приносит стресс и болезнь. Магнит «а как же я?» отпугивает коня ветров – нашу способность привлечь успех, и наш ум становится очень маленьким. Мы теряем связь с землёй – нашим потенциалом придавать жизни смысл, так что подлинному счастью просто нигде приземлиться.

Попытка достичь счастья без понимания причин счастья называется по-тибетски *ло-ток* – «наоборот». Это как смотреть в бинокль с обратной стороны – счастье не приближается и не увеличивается, оно становится меньше и отдалённое. Что делает ум «я» таким мизерным? Омрачённые эмоции, на санскрите *клеши* – злость, желание, неведение и высокомерие. Такие помрачения блокируют наше видение изначального добра. Мы хорошо знакомы и дружим с клеши. Для многих из нас это просто инструменты, благодаря которым мы включаемся в жизнь. Мы даже не представляем себе, что есть другие инструменты успеха, кроме как напирать и цепляться изо всей силы. Это помрачение не всегда проявляется как приступ гнева. Иногда помрачение проявляется как коварная дискурсивность (когда одна и та же мысль снова и снова повторяется в уме или постоянное перескакивание с одной мысли на другую) с подтекстом в глубине «а как же я?».

Неведение, когда мы пытаемся заставить вещи работать «на себя», называется *сансарой*. На санскрите это слово описывает бесконечное тёмное время, когда мы всецело сбиты с толку беспокойством, пытаюсь обрести «своё» счастье. Наш ум постоянно даёт залпы раздражения и желания, ревности и гордыни. Мы несчастливы с собой, какие мы есть, и пытаемся разрушить наше страдание, обнажая нашу глубокую неудовлетворённость. Чем больше мы потакаем этой негативности, тем толще слой загрязнённости нашего ума. Эта загрязнённость проявляется как стресс – отсутствие покоя. Загрязнённость подпитывается страхом, возникающим от неизвестности того, что произойдёт «со мной». Стремление заполучить то, чего мы хотим, и избежать того, чего мы не хотим, разгоняет наш ум, придавая ему большую скорость. Наша манера вести себя причиняет вред другим и нам самим. Замешательство управляет нами днём и ночью. Мы воображаем, что любовная связь, новая работа, более стройное тело или отпуск принесут нам счастье. Когда получаем то, что хотим, мы чувствуем себя хорошо, но сильно привязываемся. Когда ситуация меняется, мы сердимся. Ну а когда чья-то работа, отношения с партнёром или тело выглядят лучше, чем у нас, мы завидуем.

Мы обмануты миром явлений, мы не видим того, что скрыто под поверхностью. Наш изменчивый ум держит нас в ловушке страдания, мелочных деталей. Мы теряем желание глубины и начинаем относиться к мельчайшим, наиболее незначительным вещам как к важным. Мы предпочитаем слушать сплетни о знаменитости, которую никогда не встречали, чем размышлять об истине. Нам интересней услышать новую песню по радио, чем объяснение, как привнести смысл в нашу жизнь. Если кто-то пытается дать нам совет, мы огрызаемся. Сбросить темп и пытаться наладить свою жизнь с помощью дисциплины медитации кажется нам легкомысленной роскошью.

С таким узким кругозором мы не стремимся улучшить нашу ситуацию на продолжительное время, потому что мы не верим – мы не можем видеть мудрости и сострадания. У нас нет контакта с неизменной почвой изначального добра. Мы ничем не хотим себя связывать. Мы

думаем, что свобода нашего ума постоянно менять решения принесёт нам счастье. На деле же изменчивый ум всегда приводит только к боли.

Когда мы придерживаемся плана «я», мнения других людей оказывают на нас огромное влияние. Друзья говорят нам, что выглядим хорошо, и наш ум воспаряет ввысь. Коллега замечает, что мы работаем не в полную силу – наш ум опадает. Мы, как дети, смеёмся, а в следующую минуту – плачем. В действительности похвала и критика подобны эхо, они не имеют субстанции, продолжительности. Когда мы гоняемся за своими проекциями, как собака за палкой, даже слова обладают силой расшатать наш ум. Мы снова и снова думаем о том, что именно нам сказал тот или иной человек, позволяя тем самым разрушить свой день.

Когда мы обмануты идеей «я», то мы думаем, что благополучие находится где-то за пределами нас, и мы хотим его. Мы, как обезьяны, хватающие всё, что блестит. Мы накапливаем столько вещей, что теряем способность их ценить. Наше желание создаёт привычку неутолимого голода и безумной активности. Мы смотрим на людей, желая только брать, а не отдавать. Мы готовы помочь тому, кто находится на пути к власти и богатству – кто поднимается вверх. Если он падает – мы отходим в сторону. Не долго думая, мы вступаем в конфликт с семьёй или коллективом. Мы верим, что единственный путь улучшить нашу ситуацию – пытаться заполнить ещё немного больше для себя лично. Мы омрачены, так как мы не понимаем, что все, что нам нужно, у нас уже есть – возможность ткать гобелен ежедневного счастья с помощью иголки и нитки нашего собственного ума.

Иногда мы думаем, что сила сделает нас счастливыми. Мы не можем управлять своим собственным умом, но пытаемся подчинить себе других тяжёлой уздой агрессии. Не желая приносить пользу другим, мы не выносим, когда с кем-нибудь случается что-то хорошее. На тибетском языке зависть означает «набитые битком плечи». Есть место только для одной головы на наших плечах. Мы можем управлять только одним человеком, взявшимся за дело, только самим собой. Мы ощущаем странную дрожь раздражения, когда опаздывает поезд или отключается электричество. Мы настолько поглощены собой, забывая, что другие люди тоже страдают.

Наш поверхностный подход распространяется даже на добродетель. Мы можем быть добрыми на людях, а за глаза осуждать других. Мы щедры, когда уверены, что получим что-то взамен. Мы готовы быть терпеливыми, когда речь идёт о том, чтобы получить желаемое, но когда жизнь преподносит нам то, что нам не нравится, например, болезнь, мы не хотим терпеть. Мы старательны на работе, но когда мы остаёмся одни, мы думаем, что можем делать всё, что захотим, так как никто нас не видит.

На самом деле больше всего наши поступки должны заботить нас самих, так как их последствия больше всего повлияют именно на нас. Однажды знаменитый игрок в гольф Бобби Джонс, участвуя в очень важном турнире, случайно сдвинул свой мяч на несколько сантиметров и, так как это было нарушением, сам себе назначил штрафной удар. Когда кто-то сказал, что этого никто не видел, Бобби Джонс ответил: «Я это видел, и это важнее всего». Когда я собирался в свой первый ретрит, я попросил моего отца Чогьяма Трунгпу Ринпоче дать мне совет. Он сказал: «То, как ты ведёшь себя наедине с собой, влияет на всю твою жизнь». Даже в уединении правитель не забывает о добродетели.

Добродетель практична, а не моралистична. Она состоит в том, чтобы культивировать мысли, слова и действия, которые помогут нам отойти от плана «я». По мере того как меняются наши привычки – то, что мы делаем и чего избегаем, – мы меняемся от внешнего к внутреннему. В то же время что-то внутреннее начинает проявляться снаружи. В нашем уме появляется больше пространства, наше видение становится более широким. Мы начинаем видеть наше врождённое богатство, яркость, которая скрывается за облаками стресса и беспокойства. Природа нашего ума чиста, как небо. Подобно пространству, наш ум обладает качеством вме-

щать в себя всё. Подобно воде, наш ум прозрачен, свободен от преград и мнений. Это изначальное добро, неразрушимая природа нашего существа.

Ум нищего мелочен, потому что его корни – привязанность, ухватившаяся за жизнь мёртвой хваткой. Фиксация на том, каким мы хотим видеть мир, и попытка его остановить, направлена против естественного хода вещей. Эта напряжённость и чувство клаустрофобии и есть «я». Наша негативность даёт нам нечто, за что мы можем держаться. Мы думаем, что если держаться достаточно крепко, мы сможем воздействовать на мир, чтобы сделать «себя» счастливым. Мы пытались быть рассерженными и стремящимися к успеху сотни раз. Принёс ли нам гнев настоящее счастье? Принесло ли желание продолжительное удовлетворение?

Кого мы защищаем своим гневом? Кого мы пытаемся заполнить ревностью и желанием? Причина, по которой мы не можем сделать счастливым себя, «я», в том, что в действительности никого нет за этой дверью. «Я» – это просто идея, концепция, миф. По сути, это привязанность к миражу. Мы цепляемся за то, что сфабриковано нами, и накапливаем негативные эмоции, пытаясь это защитить.

Царь и царица знают, что счастье не приходит извне; оно приходит изнутри. Избавление от плана «я» – причина счастья, и начало его – учиться видеть, как «я» работает. Обучение начинается с практики медитации – всего десять минут или больше каждый день. Стабилизируя ум, мы учимся связываться с пространством вне «я» – *небом*. Небо – безграничное пространство, естественное качество нашего ума, до того момента, как мы сами его уменьшаем в целях самозащиты. Как только наш ум становится более спокойным, мы начинаем видеть, что «я» – это только затвердевшие мысли, чувства и эмоции.

Благодаря практике медитации, мы учимся принимать и узнавать наши мысли, не торопясь реагировать на них и действовать. Нас уже не так легко обмануть внешними проявлениями. Наш ум становится более гибким, потому что мы начинаем видеть наши проекции. Мы начинаем постигать течение жизни: это *всё* – проявление ума. Мы больше не бегаем, как собака за палкой, за каждым внешним проявлением. Скорее, как лев, мы смотрим на того, кто бросает палку, – на наш ум.

Затем мы слушаем, размышляем и медитируем над тем, как работает ум и мир. Так мы развиваем уверенность в изначальном добре. Мы обнаруживаем, что мы всегда слушали, размышляли и медитировали, но только над хаотичной сумятицей мыслей и эмоций. Услышав, что наши друзья расстались, мы размышляем, кто и как поступил, чтобы окончательно решить и обрести уверенность в том, кто виноват и на чьей мы стороне. Услышав, что кто-то заработал много денег, мы развиваем уверенность в своей зависти. Наше слушание, размышление и медитация отданы на волю случая, и чаще всего наши выводы ведут нас на путь негативности.

Такой недалёкий подход душит нашу врождённую энергию. Сострадание – это наша естественная энергия, по-тибетски *ньинг-дже* – «*благородное сердце*». В тибетской живописи Будды часто изображаются сидящими на лотосе, что означает наше врождённое стремление приносить счастье другим. Этот самовозникающий цветок – глубинная суть нашего существа. Нужно создать пространство в наших умах, чтобы возвращать его. Зацикленность на себе душит его, цветок не может раскрыться. Когда мы заботимся о других, цветок расцветает. Мысли о других расширяют наш ум, потому что это приносит нам радость.

Забота о других – основа успеха в мире. Этому секрету нас не учили в школе. Если кто-то говорит нам это – мы не верим. Мы воспринимаем это как шутку. Как, думая о других, я могу добиться успеха? Это кажется чересчур простым, и мы колеблемся. Пытаясь перехитрить систему, мы решаем придерживаться плана «я».

Конь ветров уносит нас за пределы плана «я». Когда мы избавляемся от этого мелочного ума, естественная притягательная энергия пробуждается в нас. Мы чувствуем свою харизму. Мы не только выглядим хорошо внешне, мы словно светимся изнутри. Всем своим видом мы выражаем успех и энтузиазм. Как изначальное добро наша энергия чиста и не омрачена. Мы



больше не используем надежду и страх, чтобы манипулировать нашим окружением так или иначе. Наш ум больше не отягощён попытками удерживать концепции и противоречия «я». Так как мы сонастроили себя с изначальным добром, окружение начинает отражать нашу открытость. Мы без усилий, как бы магически, притягиваем то, что нужно. Мы уверены в энергии изначального добра, мы больше не нищие.

Большинство из нас – смесь Принца и Нищего. Мы ещё не знаем, как управлять своим миром. Мы живём как в тумане – иногда помогаем другим, иногда самим себе; иногда мы счастливы, иногда печальны. Так как мы не способны управлять своими мыслями, нас соблазняет или берёт в заложники любой каприз, стучащийся в дверь. Но настоящий прогресс возможен, только если у нас есть план, как привести смысл в нашу жизнь. Путь Шамбалы предлагает практическую стратегию для развития сострадания, уверенности и отваги, используя нашу жизнь в этом мире как средство. Редкостное и драгоценное учение, преподанное Буддой царю Дава Сангпо, принимает во внимание нашу вовлеченность в мирскую деятельность. У нас есть семья, работа и наш жизненный график довольно плотный. Мы можем использовать все это для возвращения мудрости и сострадания, развивая уверенность в *изначальном добре*. Следуя этому пути, мы присоединяемся к благородному семейству царей и цариц Ригденов.

## 2

### Конь ветров

*Обладая конём ветров, мы способны осуществить всё что угодно  
без всяких препятствий.*

В течение нескольких лет я пользовался привилегией учиться в Индии у Его Святейшества Дилго Кхьенце Ринпоче, который был для меня как родной дедушка. Кхьенце Ринпоче был великим тибетским мастером медитации, учителем лам и царских особ, в том числе Его Святейшества Далай-ламы, а также короля Бутана. Кхьенце Ринпоче был необычайно мягким человеком, излучающим добрую силу. Каждый день, окружённый своими учениками, он восседал на диване или кровати. Старый, огромный и тучный, он любил оборачиваться вокруг талии своими любимыми одеялами. Его присутствие было подлинным и тёплым. Его вещи всегда выглядели лучше, чем вещи всех остальных. Его чётки, его старая тибетская деревянная чаша, даже его одеяло излучали добро. В его присутствии возрастала ценность самых обычных вещей не только потому, что он владел ими, а потому, что они притягивали других. Его энергия заряжала окружающую обстановку. Его присутствие ощущалось как естественное богатство и успех, ничего не имеющий общего с деньгами.

## **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.