

Митагпа - Непостоянство Жизни

Из сочинений Тензина Вангьяла Ринпоче

Данный текст представляет собой отрывок из новой книги Тензина Вангьяла Ринпоче, посвященной предварительным практикам Ньендро

II.1.2. Непостоянство жизни

(Вторая ступень предварительной практики : Сосредоточение на непостоянстве, которое позволяет полностью овладеть своей внутренней сущностью)

Следующий пункт овладения собой касается мимолетности всей совокупности явлений, включая всех живых существ, и в особенности непостоянству в нашей собственной жизни и существовании, tse mi tagpa (tshe mi rtag pa). Этот вопрос объяснен в практическом наставлении из трех частей. В настоящем переводе Ньендро из Передачи Опыта Другйалва Йангдрунг Ньям Гью (Experiential Transmission of Drugyalwa Yungdrung Nyam Gyü) приведены следующие пункты медитации:

Визуализация окружающего в стадии разложения.

Визуализация себя достигшим всех форм мирского благополучия, а затем узнавшим, что скоро умрешь в позоре и унижении. Сосредоточение на бесполезности мирского счастья.

Визуализация собственной смерти - растворение элементов (из земли в воду, затем в огонь, в ветер и затем в пространство). Визуализация себя входящим в Бардо.

Медитация о потере богатства и успеха.

Медитация о неизбежности увядания и разрушения физического тела.

Медитация о смерти, неотрывно преследующей нас.

Медитация о растворении своих элементов и опыта промежуточных состояний Бардо после смерти.

Медитация о том, как вы оказались затерянными в далеких неизвестных землях.

Медитация об отождествлении себя со всеми смертями, которые вы видели или о которых слышали в прошлом.

Медитация о том, что все состояния изменяются с течением времени.

Медитация о том, что время само по себе это нескончаемый поток.

Медитация о незнании о том как вы умрете, но знании о том, что это несомненно произойдет.

В некотором смысле это очень похоже на практику Чо. Основная ее цель, в общем смысле, отсечение привязанностей и, в тонком смысле, преодоление тонких привязанностей посредством отсечения эго. Отсечение привязанностей в Чё и отсечение желания стабильности очень близки. Эти наши привязанности являются одним из основных источников проблем, особенно если речь идет о том, что нам принадлежит, или могло, или должно бы принадлежать.

Привязанность - это источник множества наших проблем, и это особенно верно в отношении к тому, что любые "моё"; эти "я", "я сам", "мне", "мое" в конце концов оборачиваются как "мои проблемы". Если вы снимаете квартиру, нет никаких проблем, до тех пор пока вы ею не владеете. Однако в тот самый день, когда вы покупаете квартиру, начинаются проблемы. Это желание владеть чем-либо порождает массу проблем, и практика наблюдения преходящести, непостоянства разрушает это желание в том как это касается вас. Представьте теперь, что вы снимаете эту квартиру, но не живите в ней как в своей собственности. В этом случае вы будете жить гораздо счастливее. Не считайте себя владельцем ваших вещей, если вы не владеете даже собственными проблемами.

Подлинная Практика Медитации о Преходящем

Текст Nyam Gyud гласит:

Сначала сядь в пятиконечную медитационную позу и размышляй так:

Все, что соединилось в единое - не вечно,

все что ты воспринимаешь - изменчиво,

все сотворенное подвержено распаду,

все встречающееся - однажды разъединится,

вся собственности, деньги...
все что накоплено - растрачено,
каждое рожденное существо умрет.

Здесь, в этом контексте, великий мудрец, ученый и Мастер Дзогчен линии Шанг Шунг Тагзиг (Zhang Zhung Tagzig (sTag gzig)), Милу Самлег Milu Samleg (Mi lus bsam legs)), сказал следующее:

Как и в какую бы сторону я не посмотрел,
Нет ничего постоянного и неизменного.
Кажется суть вещей это мой ум, а ум мой
столь непостоянен, что утром я думаю так,
днем я уже сомневаюсь,
а вечером я совершенно с этим несогласен.
Так на что я могу положиться, если даже
мой собственный ум так переменчив!

Посмотри вокруг, нет ничего постоянного.
Даже если это действительно так, похоже что нам еще
не надоело рождаться,
нам еще не надоело странствовать в бесконечной самсаре,
мы еще не устали от всей этой путаницы и страданий,
которые мы постоянно испытываем,
нам даже не надоело постоянно умирать, вновь и вновь.

Только подумай, как случилось так, что нам это все еще не надоело?
Вот одна практика, которую вы можете делать: осознать все непостоянство
вокруг вас, почувствуйте себе, все еще не уставшему от всего этого. Но
сделайте это так, чтобы это действительно затронуло вас и вызвало некое
изменение. Размышляйте о всех людях, которые умерли прямо сейчас, или
ваших друзьях или родственниках, умерших за последние десять лет. Или
когда случаются большие катастрофы и несчастные случаи и вы слышите о них
в новостях, подумайте о них и поймите как это относится к вам. Это
успокоит ум и вернет обратно в текущий момент, к вам самим, к вашим
близким. Взгляните на себя: как много мы беспокоимся, как много боремся,
бегаем кругами и все ради чего? Вы скажете: для моего будущего. Но как
долго вы еще планируете жить? Десять лет, двадцать, тридцать - не намного
дольше! Неужели вы правда думаете, что столько беспокойства и усилий стоит
того? Ведь нет! Но это понятно только если вы оглянитесь назад и поймете,
что не стоит прикладывать столько усилий для всех этих мимолетных вещей.
Только остановившись и оглянувшись назад мы приходим к пониманию, что мы
могли бы жить с меньшим напряжением. Однако концепция постоянства очень
крепка, гораздо крепче водки. Однажды опьянев от постоянства не так уж
легко его бросить.

Следующая практика основанная на непостоянстве имеет дело с достижением
успеха и особенно предназначена для людей, живущих будущим, людей, сильно
ориентированных на достижение целей. Для людей, живущих для выполнения
плана или достижения результатов, как те, кто становятся юристами, врачами
или учителями. В этой практике вы достигаете своих персональных целей,
растете, заканчиваете школу, исполняете то и это, в конце концов
достигаете своей цели и, затем - что остается от всего? Это важно - пройти
все это за один раз и затем представить свою смерть, смерть в тот самый
момент достижения вашей сокровенной цели. Вы, сами по себе всегда
остаетесь теми же самыми, не становитесь другими, когда меняются вещи и
времена, или когда вы достигаете определенных целей. Неверна сама идея
становления каким-то другим или кем-то отличным от себя. Если вы не
избавитесь от чего-то прямо сейчас, то вы не сделаете этого никогда в
будущем. Любое сосредоточение на будущем значит потерю текущего момента.
Если же вы теряете текущий момент, тогда нет присутствия и в этом моменте.
Представьте свою личную цель и двигайтесь к этому моменту достижения,
проходя сквозь все страдания и трудности и, затем, после достижения -
растворите ее. То, что вы обнаружите в итоге, это единственная "вещь",
которая останется в вас. Если вы едины с самим собой, даже если вы
потеряли все на свете, вы все еще не потеряли самих себя. Напротив, если
вы полностью отождествляете себя со своей семьей или своей работой и вы
вдруг теряете их, то вы теряете себя, потому что вы считали себя тем, что
потеряли. В этой практике два аспекта: первый это прервать свою постоянную

фиксацию на ожиданиях. Это не значит, что вы не живете жизнью. Вы живете жизнь полностью, но вы не живете в фантазиях. Вы живете жизнь в глубоком понимании изменчивости. Другой аспект, это результат или цель для которой вы живете и достижение их в вашей практике медитации, которая растворит вашу заветную цель.

Третья практика непостоянства имеет дело с вашей собственной смертью. Вы находитесь в больнице с неизлечимой болезнью и доктора говорят что жить вам осталось лишь пять месяцев. Теперь представьте себе эти последние пять месяцев, пока не придет смерть, вы не расслабляетесь более, сидя перед алтарем, моля о спасении, теперь вы видите нянечек и врачей перед вами, с тревогой в глазах, потому что они ничем не могут уже помочь вам. Вы видите своих близких и любимых, приходящих к вам с желанием помочь, но и они не могут ничего поделать. Затем представьте разложение организма. Сначала теряются вес и силы, вы больше не можете двигаться, это все элемент земли. Затем вы высыхаете и чувствуете жажду, это уходит элемент воды. Затем вы просите одеяло и разжечь огонь, потому что растворяются элементы тепла и огня. Затем, становится трудно дышать, наступает очередь элемента воздуха. В конце концов, когда растворяется элемент пространства, ваше сознание тускнеет и угасает. Вы умираете. Пройдите весь этот путь до момента умирания, затем остановитесь, глубоко вдохните и вспомните, что вы пока не умерли. Но могли бы. Абсолютно точно то, что вам придется умереть. Но неизвестно когда это произойдет, может быть прямо в следующий момент. Не имеет значения сколько вам лет, или насколько здоровы - вы умрете - это точно. Вы не знаете когда и где вам придется умереть. И вы не можете знать что вызовет вашу смерть. Конечно вы можете строить планы, но в жизни все может оказаться совсем по другому. Жизнь может иметь на вас другие планы.

Заключение Практики Непостоянства

Эти три практики можно использовать для осознания непостоянства, делая каждую отдельно или все три вместе за одно занятие. Первая заключается в осознании непрерывных изменений жизни, вторая в ослаблении цепляний ума, который так сильно стремится к достижению целей, и третья в том, чтобы стать лицом к лицу с собственной смертью. Что касается того, где удобнее и благотворнее делать эти практики, то советуют идти к водопадам, на кладбища или в развалины домов или храмов. Может быть когда то в прошлом жил-был человек, мечтавший построить прекрасный огромный замок, прямо в этом самом месте, среди красивой природы. Он сумел сделать это и однажды умер. И не только он умер, но это произошло также и с его семьей и детьми... а теперь какие то странные Тибетские ламы проводят здесь лекции. Жизнь забавная штука, не правда ли?

Или пойдите на кладбище и почитайте на крестах или надгробных камнях разнообразные истории жизни всех этих умерших. Вы можете представить все их жизни и дела, но вот вы пришли туда, и видите, что все что от них осталось - лишь молчаливые кресты. Неким образом и мы сами на таком же пути к тем крестам. Все эти советы в основе своей такие же, как давал их Лопон Тензин Намдак Ринпоче. Тем не менее, поскольку эта часть в настоящем переводе текста практики Ньендро отличается, с ней следует ознакомиться. Отглянитесь на события вашей повседневной жизни, события которые могли случиться с вами и, неожиданно, совершенно изменить вас в направлении осознания непостоянства.

Возникает вопрос как быть с появляющимся страхом во время практики непостоянства. Сказано, что выполнение практики Че помогает нейтрализовать чувство страха, но как практику Дзогчен, вам следует оглянуться вокруг и спросить себя: кто же это, кто переживает страх? Я думаю, что когда появляется страх, это хороший знак. Появляется нечто, о существовании чего в себе вы и не подозревали. Так что, когда появляется страх, посмотрите на это говоря: Привет, страх, как ты поживаешь, страх? Мой дорогой страх, сейчас мы вместе что-то устроим! Когда есть страх и вы на самом деле встречаете его лицом к лицу, оказывается, что все не так плохо. Когда вы прорываетесь сквозь страх, вы меняете перспективу и вот страха больше нет. Я действительно думаю, что страх это хорошо, потому что страх дает нам возможность соприкоснуться с этим чувством непостоянства. Конечно, вам всегда стоит придерживаться баланса. Никому не стоит переживать больше страха, чем он или она может вынести. Размышление о непостоянстве должно отделить нас от наших переживаний, и особенно от мирских суетных вещей.

Иногда мы не принимаем как должное внешние изменения, мы все еще тащим за собой тяжелый воз воспоминаний о разных формах, желаниях, надеждах и ожиданиях. Нам нужно принять, что все вокруг непрерывно изменяется, и что раз уж вещи изменились, нам следует принять эти изменения. Особенно на Западе люди имеют проблемы и трудности в принятии боли, болезней и прочего. Рассматривать события и вещи, которые происходят с человеком как его карму, значит также необходимость принять, что они являются также путем к исцелению. Не принимая этой грани, вы заставляете страдания продолжаться. Не ситуация и не событие являются мучительными, и также не вы сами являетесь причиной страдания. Это ваша борьба с ситуацией и изменениями вокруг превращают все в переживание страдания. Перестаньте же сражаться с изменениями, примите их в свете вашего знания о изменчивой природе всех вещей и тяжелые переживания исчезнут для вас. Нам следует понять, что эти переживания созданы нами самими, и вызваны или ожиданием чего-то от будущего или неспособностью оставить что-то в прошлом. Такая привязанность к прошлому или будущему не позволяет нам принять момент настоящего. Принятие же переносит нас в настоящее, что делает жизнь счастливой и содержательной.

Важно знать точное назначение разных практик. Например практика непостоянства делается не для того, чтобы избавиться от страдания, а чтобы сделать вас сознающими, что непостоянством проникнуто все вокруг, и что это непостоянство может вызывать переживания страдания. А затем вы можете попытаться избавиться от этого. Это последовательность важна, потому что иначе мы будем жить в мире не осознавая его, не ощущая изменений которые происходят в нем прямо сейчас, и поэтому все, что у нас останется - это сторона жизни полная неприятностей. Обычно мы пытаемся избежать соприкосновения с этой частью жизни. Поэтому теперь мы попытаемся соединиться с ней через практику осознания непостоянства, и, как практикующие Дзогчен, осознать иллюзорную природу этих переживаний. Эти переживания страданий пусты от существования, они подобны снам и нереальны, и в пределе своей природы ясны и полны света. Но эти формы практики придут позже, в Дзогчене.

перевод Денис Борковский '99