**Границы и цели затворничества**

Затворничество, или ретрит, по-тибетски «цам», означает ограничение. Есть два вида границ — внешние и внутренние. *Внешние границы* — это границы определенной территории, за пределы которой вы даете себе обещание не выходить. Например, вы возводите забор вокруг места затворничества или очерчиваете круг, за пределы которого не будете выходить. Благодаря такой внешней границе во время затворничества создается меньше условий, способствующих возникновению омрачений.

Вначале возникновение омрачений во многом зависит от окружающих условий: если перед нами появляется объект привязанности или гнева, то возникают соответствующие омрачения. Если же вы не встретитесь с объектом гнева, вы и не разозлитесь. При наличии объектов желаний дикий слон ума становится еще необузданнее. Его очень трудно остановить, вы не можете справиться с ним и отпускаете его — вы вынуждены его отпустить. Поэтому лучший путь вначале — искусственное создание такой временной ситуации, когда объекты желаний, привязанности, гнева как бы устраняются из вашей жизни, их нет рядом с вами. Тогда омрачениям становится труднее появиться в вашем сознании.

Поэтому внешние границы очень важны. В затворничестве вы не видите своего соседа по лестничной клетке, который является объектом вашего гнева. Там нет телевизора и остальных вещей, которые вызывают привязанность, — нет дискотек, водки, сигарет. Поэтому естественным образом ваш ум успокоится.

Например, у кого-то есть привычка курить. Обычно рядом с этим человеком всегда находятся курящие друзья, и к тому же всегда есть возможность купить любимые сигареты. В этой ситуации как бы врачи и родственники ни убеждали его бросить курить ради здоровья, он не в силах этого сделать. Но когда курильщик попадает в уединенное место, где нет друзей-курильщиков и нет возможности купить сигареты, там отказаться от дурной привычки ему гораздо легче.

Таков механизм нашего ума. Хотя у нас и есть желание тренировать свой ум, воспитывать его, нам в обычной жизни очень трудно это сделать, потому что на нас влияют внешние условия. Когда вы находитесь в обществе, вы окружены всеми объектами омрачений — объектами привязанности, гнева, зависти и так далее.

На начальном этапе практики эффективность вашей работы со своим сознанием во многом зависит от внешних условий, поэтому медитативное затворничество играет в духовной практике столь важную роль. В затворничестве у вас благоприятные условия для духовного роста. Окружающие вас люди тоже занимаются практикой, живут просто. Если вокруг вас живут люди, которые, например, любят роскошь, носят дорогую одежду и украшения, у вас естественным образом начинают возникать зависть, желания, привязанность и тому подобные чувства. Ведь в нашем сознании есть «рана» омрачений.

Именно поэтому для затворничества выбирают изолированное место. Когда вы попадаете в такое место, ваш ум естественным образом успокаивается, в нем перестают доминировать глупые эгоцентричные желания. Ум проясняется, а с ясным умом вы способны глубже анализировать феномены. Тогда вы можете почувствовать вкус Дхармы, и у вас возникнет спонтанная убежденность в учении Будды. Таким образом, в затворничестве закладываетсяхороший фундамент для дальнейшей духовной практики. Такова польза пребывания в затворничестве.

Вы должны заранее позаботиться о том, чтобы в пределах внешних границ вашего затворничества было все необходимое — еда и прочее. Иначе, когда у вас закончится пища, вы не сможете выйти за эту внешнюю границу, чтобы пополнить запасы. Территория ретрита не должна быть слишком большой (не должна включать в себя весь город или населенный пункт). Она должна быть среднего размера. Основная цель установления внешних границ состоит в том, чтобы избежать общения с людьми, не живущими в затворничестве. Общение, разговоры с такими людьми помешают вашей практике. Во время затворничества ваш ум и так будет склонен к блужданию, а при общении с другими вы уже точно отвлечетесь.

Но когда группа людей выполняет практику вместе, это очень полезно для всех. Если вы ленивый человек, другие вас вовремя разбудят, и вам волей-неволей придется встать. Лентяи обязательно должны проводить ретриты в коллективе, бок о бок с более усердными и энергичными людьми.

*Внутренняя граница* заключается в том, что вы не выходите за пределы позитивного мышления. Вы даете обещание на период затворничества не позволять своему уму порождать негативные состояния. Когда они возникают, сразу пресекайте их. Не вовлекайтесь в конфликты и интриги. Помните, что вы ушли в затворничество только для духовной практики. Пусть в затворничестве вами движет лишь мотивация обретения счастья в будущей жизни, или желание полностью освободить свой ум от омрачений, или стремление достичь состояния будды ради блага всех живых существ.

Во время затворничества старайтесь дисциплинировать свой ум. Дисциплина важна, потому что она помогает сделать ум сильным. Самая важная дисциплина — воздержание от негативных мыслей. Как только возникают нездоровые мысли, сразу останавливайте себя и спрашивайте, почему они возникли. Относитесь к нездоровому мышлению как к плохой привычке. Тогда здоровым мыслям будет легче породиться в вашем уме. Вы уже достаточно знаете об ущербности негативных состояний ума и о преимуществах позитивного мышления. Но этого недостаточно. Нужно также прилагать определенные усилия, чтобы побороть дурную привычку.

Не привязывайтесь к друзьям, к семье, не считайте близких людей «своими». Если ваш муж нашел другую женщину, не надо плакать, пожелайте ему счастья. Ум должен быть гибким. Помните, что все непостоянно, тогда хитрые комбинации вашего ума покажутся вам детской игрой. Пора бы уже устать от этой игры. Не надо ворошить воспоминания. Сансара — это пустой дом: в нем ничего не найдешь и ничего не потеряешь.

Так с помощью теории пустоты вы немного успокаиваете свой ум, а затем с помощью самодисциплины не позволяете возникнуть прежнему нездоровому и примитивному образу мышления. Главное в затворничестве не чтение мантр, а чистота ума.

Васубандху говорил, что в самом начале, когда у вас нет противоядия от омрачений, самое важное — избегать условий порождения омрачений, тогда ваш ум естественным образом успокоится. Например, у вас на руке есть рана, которая чешется, если приблизить руку к огню. У огня вам неудержимо хочется ее чесать. В этой ситуации вам лучше держать рану подальше от огня. Так же и с омрачениями: если вы не хотите впасть в омраченное состояние, нужно держаться подальше от вызывающих его объектов (близость к объекту омрачений — одно из условий их возникновения). Также, когда вы в затворничестве, остерегайтесь праздных пересудов, разговаривайте только о Дхарме. Размышление на негативные темы тоже становится условием для порождения омрачений.

Чтобы дисциплинировать свой ум, удерживать его в границах позитивного мышления, недостаточно пресекать негативные мысли, нужно также думать о непостоянстве, любви и сострадании. Постоянно желайте счастья другим и молитесь о том, чтобы никто не страдал, чтобы ваша практика помогла и другим очиститься от негативной кармы. Сначала желайте этого своим близким, поскольку их счастье — это сфера вашей ответственности. Начинать надо с тех, кто близко, а потом распространяйте это чувство на всех остальных.

В течение всей жизни очень трудно заботиться о других больше, чем о самих себе. Для вас такая задача непрактична. Но во время затворничества в вашем уме должна преобладать забота о других больше, чем о себе, потому что именно такой ум является источником истинного счастья. В то же время себялюбие, эгоизм — это врата к страданию. Во время затворничества вы устанавливаете для своего ума границы: я не выйду за пределы ума, заботящегося о других, я не допущу в своем сознании проявлений эгоцентризма. Если вы сможете это сделать, тогда ваше затворничество станет очень плодотворным, все достоинства ума будут проявляться у вас спонтанно. Все омрачения возникают из себялюбия, а достоинства ума рождаются из заботы о других. Во время затворничества старайтесь удержать настрой заботы о других.

Также перед началом затворничества скажите себе: «Я никогда не позволю себялюбию завладеть моим умом, не стану воображать себя великим йогином и думать, что через несколько дней достигну высоких совершенств и все кинутся ко мне с просьбой о благословении».

Такое отношение к затворничеству и ожидаемым результатам — неправильное. При таком настрое ваше затворничество станет бесполезным. Вы проведете затворничество в течение одного или двух месяцев, а потом вернетесь в свой город таким же, как прежде, или, хуже того, еще более высокомерным и самолюбивым человеком. Увидев, что люди спешат на работу, вы скажете: «Эти глупые сансарические люди работают. Посмотрите на меня. Я йогин, и я свободен от какой-либо работы».

Если после затворничества вы ведете себя подобным образом, то можно считать, что вы и не были в затворничестве. Человек, который работает, не имея времени на затворничество, гораздо лучше вас. Он трудится, и благодаря его труду многие люди получают еду. Там, в затворничестве, вы получали пищу лишь благодаря тому, что он работал. Мудрый человек, выйдя из затворничества, ведет себя по-другому: так как его ум в течение этого времени был неотделим от заботы о других и он постоянно тренировал свое сознание, привыкая к такому мышлению, теперь у него непроизвольно проявляется забота о других. Он спокоен и скромен, не стремится показать всем, какой он необычный. Когда он видит людей, которые работают, онблагодарен этим людям, потому что осознает: «Благодаря их деятельности я получал еду во время затворничества. Они очень добры, и если я не смогу им помочь в этой жизни, то пусть же в следующей жизни я достигну высоких совершенств, чтобы постоянно даровать им нектар Дхармы». Если у вас после затворничества непроизвольно возникают такие мысли, это признак того, что вы хорошо провели затворничество.

Допустим, завершив свое затворничество, вы приходите к кому-то в гости. Хозяева смотрят телевизор. Если вы правильно провели затворничество, то вы никогда не скажете им, что смотреть телевизор — это сансара, что все это бессмысленно и не дает настоящего счастья и т.п. Наоборот, вы будете смотреть вместе с хозяевами интересную для них передачу, чтобы порадовать их. Внутренне вы должны осознавать, что привязываться в этой телепередаче не к чему. Но при этом вы должны вести себя как воспитатель в детском саду. Воспитатель играет с детьми в их игры. Так же и вы будете смотреть телевизор вместе со своими знакомыми или родственниками, разговаривать с ними о том, о сем, а потом потихоньку можете подвести их к разговору о Дхарме, заинтересовав их. Таким образом, вы сможете принести пользу другим людям.

В затворничестве вы тренируетесь, успокаиваете свой ум, учитесь управлять им и развиваете его. Находясь в обществе, вне затворничества, помогайте другим, и тогда вы станетенастоящими, чистыми духовными практиками. Любая ваша речь должна быть направлена на помощь другим. Тогда, если вы умрете, ничего страшного в этом не будет. Вы скажете себе: «Жизнь моя не прошла впустую, мне выпал шанс практиковать в затворничестве, немного усмирить свой ум, и у меня была возможность немного помочь другим. Рождение заканчивается смертью. И теперь я умираю. Смерть ожидает всех людей, и при этом многие умирают без всякого знания Дхармы. Мне очень жаль их». Самая действенная пхова — это состояние заботыо других. Если вам удастся развить такой драгоценный ум, то, даже если вы в момент смерти пожелаете ради блага других родиться там, где существа страдают больше всего, вы родитесь в чистой земле.

Таким образом, главная цель медитативного затворничества и вообще медитативной практики — не достижение тех или иных сверхспособностей, но тренировка ума. Когда ваш ум будет натренирован, когда вы усмирите его, все остальные способности будут появляться у вас сами собой. Если же вы слишком привязаны к достижению особых способностей и проводите затворничество, рассчитывая на обретение необычных реализаций, это не что иное, как эгоизм. В таком случае затворничество превратится для вас в страдание от недостижения ожидаемых результатов. Столько месяцев медитации — а реализации нет, ничего не получается... И вы опять страдаете. Все время, что вы медитируете в надежде обрести сиддхи, вы будете находиться в ожидании чего-то и в страхе что-то потерять. В затворничестве нужно быть свободными от ложных ожиданий, надежд и страхов. Надежда и страх, которые происходят из эгоцентризма и себялюбия, — это то, от чего необходимо избавиться еще до начала затворничества.