

Практика

Перевод: Антон Мускин

Редактор Анна Пестова

[Лоцава.ру](http://loca.ru)

ཉམས་སྲུ་ལེན་པ་ (ньям су ленпа)

ཉམས་ལེན་ (нямлен)

Термин ཉམས་སྲུ་ལེན་པ་ (ньям су ленпа), или, сокращённо, ཉམས་ལེན་ (нямлен) чаще всего переводят как «практика». К счастью, это вполне подходящее русское слово, если, конечно, разобраться с его смыслом, заглянув в словари — см., например, 2-е и 3-е значения в «Малом академическом словаре»:

2. Жизнь, действительность как область применения и проверки каких-л. выводов, положений.

3. Применение каких-л. знаний, навыков на деле, систематическое упражнение в чем-л.

В тибетском же смысл лежит на поверхности. Слово сложносоставное: ཉམས་ (ням) + ལེན་པ་ (ленпа).

Чтобы разобраться с этими двумя словами, рассмотрим термин с позиции традиции дзогчен. В этой традиции практикующий проходит три этапа пути:

- 1) གོ་བ་ (**гова**) — интеллектуальное понимание,
- 2) རྣམས་ཐྱུང་ (**ньям ньонг**) — медитативные переживания,
- 3) རྟོགས་པ་ (**тогпа**) — реализация.

Сначала мы получаем информацию о методе и понимаем его суть на интеллектуальном уровне, затем начинаем реализовывать полученный метод на практике, то есть привносить в собственный опыт, и в конце концов добиваемся реализации — полученное теоретическое знание делаем своим автоматическим навыком.

Это можно сравнить с обучением вождению. Сначала мы учим правила и технику управления автомобилем, потом пытаемся ездить, применяя полученные знания, а через какое-то время тренировки мы уже ведём машину автоматически и можем даже одновременно с этим делать что-то ещё — разговаривать по телефону, слушать лекции, а некоторые даже кино умудряются смотреть. (Это просто для примера, а на самом деле эксперты утверждают, что во время вождения ни на что отвлекаться нельзя!).

Так вот, наше слово как раз и состоит из слов རྣམས་ཐྱུང་ (ньям ньонг) «медитативное переживание» и རྟོགས་པ་ (ленпа), которое можно перевести как «взять, чтобы использовать», «заполучить», «присвоить» и т. д. Тони Дафф в

своём толковом словаре определяет его как «взять что-то со стороны таким образом, чтобы оно теперь было здесь, у нас, частью нашей ситуации здесь и сейчас».

Таким образом, само словообразование указывает на то, что практика — это не что-то абстрактное, что можно делать бесконечно, а именно такое повторяющееся действие, которое позволяет получить результат, то есть реализовать теоретическое понимание на собственном опыте, сделать его частью собственного опыта.

Это может показаться банальным и понятным «само собой», но в действительности здесь кроется самая большая проблема практикующих дзогчен. Она настолько распространённая и досадная, что Джигме Лингпа посвятил ей целый текст «Рык льва», где намекает, что подавляющая часть практикующих трегчо остаются на уровне интеллектуального понимания и поэтому не могут обрести реализацию.

В самом известном толковом словаре тибетских терминов «Цигдзо Ченмо» слово «ньямлен» объясняется так:

དངོས་སུ་ལག་བསྟར།

*Действительно самому осуществлять,
приводить в исполнение;*

ཉམས་ལེན་མཐར་འཁྱེལ།

Практиковать, чтобы довести дело до конца, получить результат.

И, как вишенка на торте, вот такой чудесный пример употребления слова:

ཁ་ནས་འདྲ་ཆགས་པོ་ཤོད་མཁན་དེ་དངོས་སུ་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་ཡིན་
པའི་ངེས་པ་མེད།

Тот факт, что кто-то красиво рассуждает [о Дхарме], не является доказательством того, что он сам [её] практикует.

Плакат с этим примером из словаря, на мой взгляд, следует вешать при входе во все буддийские чаты... Да и в объявления о тренингах и курсах не помешает добавлять.
Удачи в практике!