

Кхенчен Палден Шераб Ринпоче

СВЕТ ТРЁХ ДРАГОЦЕННОСТЕЙ

Перевод с английского Пема Гьяцо

Кхенчен Палден Шераб Ринпоче и Кхенпо Цеванг Донгьял Ринпоче — выдающиеся ламы школы Нингма тибетского буддизма. Они передают Учение Будды на Западе с 1980 г. Оба Учителя носят титул "кхенпо", что приблизительно соответствует "профессору" буддийских гуманитарных дисциплин. Их учения отличаются удивительной простотой и доходчивостью, кристальной ясностью изложения даже самых сложных тем.

Некоторые беседы из этой книги состоялись в Теннесси в 1988-1989 гг. и первоначально были опубликованы под названием Свет дхармы. Кхенчен Палден Шераб Ринпоче и Кхенпо Цеванг Донгьял Ринпоче хотели бы особо поблагодарить Майкла Байта и Сьюзан Байт за проделанную ими работу. Кхенпо благодарят всех учеников из Теннесси, которые подготовили эту книгу, а также Нэнси Робертс за помощь в публикации этого текста.

Пусть все, читающие эту книгу, достигнут совершенной истинной природы ламы. Да будут их высшие устремления исполнены на благо всех существ.

Предисловие редактора

Кхенпо Палден Шераб Ринпоче и его брат, Кхенпо Цеванг Донгьял Ринпоче, как и многие другие, бежали в Индию. Вместе с родителями и двумя сестрами они покинули Восточный Тибет посреди зимы и восемнадцать месяцев добирались до Индии. Их путешествие было очень опасным — три раза их ловили, и каждый раз им удавалось бежать. Путешествие было слишком тяжелым для женщин из их семьи — когда они добрались до индийской границы, одна из сестер умерла, а мать и другая сестра умерли вскоре после того, как они оказались в лагере беженцев в Индии.

Кхенчен Палден Шераб Ринпоче родился в 1941 году в деревне Гьфу в Восточном Тибете, в области Дошул неподалеку от священной горы Джово Цегьял. Джово Цегьял — это одна из пяти гор в Тибете, особо связанных с пятью дхьяни-буддами и с Гуру Падмасамбхавой, основателем тибетского буддизма. Один из предков Кхенчена Ринпоче был прямым учеником Гуру Падмасамбхавы; другие родственники прославились как ученые, практики и тертоны. На его семье лежала обязанность управлять монастырем Гочен, который основал великий тертон, Цасум Лингпа.

Обучение Кхенчена Ринпоче началось, когда ему было четыре года: его отец, лама Чиме Намгьял, научил его читать. Первой книгой, которую он прочел, была история жизни Мандаравы, дакини мудрости и супруги Падмасамбхавы. Когда ему исполнилось шесть лет, было решено, что он станет следующим настоятелем монастыря Гочен. В семь лет он завершил свой первый медитационный ритрит: в течении месяца он жил вместе со старшим монахом, Чанчубом Гьяцо в каменном домике и края ледника на Горе Джово Цегьял.

Его семья вела полукочевой образ жизни; зимой они жили в деревенском доме вместе с шестью другими семьями, а летом кочевали, разбивая шатры из шерсти яков. В двенадцать лет Кхенчен Ринпоче переехал в монастырь Ривоче, один из самых больших и старых обучающих центров Восточного Тибета. Он завершил свое обучение как раз перед тем, как китайцы вторглись в этот район.

В 1965 году, через несколько лет после бегства в Индию, Кхенчена Ринпоче попросили присоединиться к группе ученых и лидеров четырех основных школ тибетского буддизма, обсуждавших, как поддержать тибетскую культуру и религию. В течении года периодически проводились конференции, и в результате был сформирован Центральный Институт Высшего Тибетского Образования в Сарнатхе, Индия. В 1967 году Его Святейшество Дуджом Ринпоче (глава

школы Нингма с 1960 года и до паринирваны в 1987 году) назначил Кхенчена Ринпоче главой Нингмапинского Департамента этого Института. В 1980 году Кхенчен Ринпоче и его брат, Кхенпо Цеванг Донгьял Ринпоче, впервые отправились в Соединенные Штаты и начали работать на Западе вместе с Его Святейшеством Дуджомом Ринпоче.

Кхенчен Палден Шераб Ринпоче является автором работ по тибетской грамматике, поэзии, философии и истории. Некоторые его книги используются в качестве учебников в Центральном Институте Высшего Тибетского Образования. Он учил в Тибете, Индии, Непале, Англии, Франции, Бельгии, Австралии, Канаде, России, Пуэрто-Рико и в Соединенных Штатах. Кхенчен Ринпоче считается одним из величайших современных ученых и мастеров медитации школы Нингма тибетского буддизма.

Кхенпо Цеванг Донгьял Ринпоче родился в 1950 году в Тибете, в той же области, что и его брат. Вскоре после его рождения он был признан тулку, реинкарнацией Шераба Кхьенце, прославленного настоятеля монастыря Гочен. Китайское вторжение прервало его обучение, и вместе со своей семьей он бежал в Индию. В начале шестидесятых Кхенпо Цеванг Донгьял Ринпоче отправился в Северную Индию, где он поступил в Цо Пема в Ревалсаре, — нингмапинскую монастырскую школу, находящуюся недалеко от одного из священных озер Падмасамбхавы. В 1967 году он поступил в Университет Санскрита, где получил степени бакалавра и магистра буддийских наук. В 1978 году Его Святейшество Дуджом Ринпоче возвел Донгьяла Ринпоче в ранг настоятеля Исполняющего Желания Нингмапинского Института в Катманду, Непал, где преподавал буддийскую философию и литературу в течение трех лет. В 1981 году, по просьбе Его Святейшества Дуджом Ринпоче, он был назначен настоятелем "Центра Дордже Нингпо" в Париже, Франция. Он продолжал тесно сотрудничать с Его Святейшеством до самой его смерти в 1987 году. Кхенпо Цеванг Донгьял Ринпоче учил в Индии, Непале, Канаде, России, Пуэрто-Рико и в Соединенных Штатах. Он опубликовал книги о буддийской философии, ранней истории тибетского буддизма и стихи.

В 1985 году Кхенчен Палден Шераб и Кхенпо Цеванг Донгьял основали некоммерческое издательство "Дхарма Самудра", первой публикацией которого было тибетское издание одиннадцати терма, открытых Цасумом Лингпа в XVI веке. Ринпоче много лет работали, чтобы собрать эти тексты.

В 1988 году Ринпоче основали "Падмасамбхава — буддийские центры", международные некоммерческие религиозные организации. В настоящее время существует более двадцати центров в Соединенных Штатах, Пуэрто-Рико, России и Индии, в том числе Пема Сангье Линг, обучающий и медитационный центр в штате Нью-Йорк. В 1996 году они полностью завершили строительство монастыря Пема Сангье Чокорлинг в Сарнатхе, Индия, в той области, где Будда Шакьямуни дал свое первое учение.

Братья часто путешествуют вместе и ежегодно посещают свои центры, где дают учения, посвящения и индивидуальные наставления по медитации. В настоящее время они опубликовали на английском следующие книги: "Свет дхармы", "Праджняпарамшпа", "Непрекращающееся эхо великой тишины", "Дверь в непостижимую мудрость и сострадание" и "Взгляд льва". Данные работы, в том числе и эта, составлены из лекций, прочитанных ими в "Падмасамбхава — буддийских центрах" по всему миру.

Майкл Вайт

Укрощение ума

Дхарма — это санскритское слово, у которого десять разных значений. В контексте учений Будды дхармой называется то, что удаляет неведение и открывает мудрость. Практикуя дхарму, мы можем раскрыть свою изначальную мудрость и развить гармоничные отношения со всеми.

У нас, как и у всех живых существ в этом мире, есть проблемы и страхи. Пытаясь обнаружить причину своего несчастья, мы можем решить, что источник наших страданий — окружающий нас мир, но это не так. Внешние факторы, которые в определенный момент вызывают печаль, в другой ситуации могут вызвать радость. Чтобы обнаружить источник своих проблем, мы должны заглянуть внутрь. Все, что мы испытываем, приятные переживания или неприятные, — это результат причин и условий, связанных с состоянием нашего ума.

Ум создает все наши переживания и восприятия. Когда наш ум укрощен и пребывает в спокойствии и ясности, все переживания становятся открытыми и расслабленными. Когда ум умиротворен, одновременно с ним умиротворяются тело и речь. Но если ум неконтролируем, наши слова и

действия тоже выходят из-под контроля. До тех пор, пока мы не укротим ум, радостные переживания будут длиться недолго, даже если поддерживать их с помощью множества внешних факторов. Только укротив ум, можно действительно понять себя и других, обрести полный мир и радость.

Люди многое делают для того, чтобы в этой жизни обрести славу, богатство или успех. Эти вещи могут вызвать мимолетное возбуждение, но они не принесут долговечного счастья. Например, умирая, вы вынуждены покинуть свое богатство и свою власть. Как бы ни были вы знамениты, рано или поздно вас забудут. Слава подобна грому, который оглушительно гремит, но вскоре умолкает. Эта жизнь чрезвычайно драгоценна, потому что сейчас у нас есть уникальная возможность практиковать дхарму, удалить неведение и открыть свою внутреннюю мудрость. Если мы будем так делать, это несомненно принесет благо нам и другим существам в этой и в будущих жизнях.

Практика дхармы — это укрощение ума, благодаря которому раскрывается его истинная природа или сущность. Укротив ум, вы обретете радость в этой жизни и руководство к состоянию бардо после смерти. Контроль над умом принесет мир, уверенность и способность умело достигать своих целей.

Очень важно, что дисциплинирование ума — это то, что мы должны сделать сами. Мы не можем рассчитывать на то, что кто-то другой сделает это за нас. Будда Шакьямуни учил: вы являетесь своими собственными защитниками и спасателями. Контролируя ум, вы достигнете реализации и разовьете внутреннюю мудрость.

Укротить ум — это не значит уничтожить внешние объекты или подавить внутренние мысли. Укротить ум — значит открыть и поддерживать естественное состояние ума. Укрощение ума не имеет ничего общего с культивированием определенных мыслей; укрощая ум, мы просто поддерживаем его в изначальном состоянии, в котором открываются его ясность и мудрость. Истинная природа ума спокойна, ясна и исполнена сострадания, любви и мудрости.

Мы не всегда воспринимаем ум таким образом, поскольку неведение омрачает осознание истинной природы ума. Однако, природа мудрости всегда присутствует, и ее сияние может вести нас по жизни. Даже у глупых людей есть мудрость и они могут проявлять прекрасные качества, поскольку это изначальное добро присуще в равной степени всем существам. Не только у людей, но и у всех живых существ одна и та же природа и потенциал для просветления. Проблема в том, что временные помрачения закрывают и искажают сущностную природу ума. Когда мы полностью удаляем неведение и открываем истинную природу ума, мы становимся просветленными.

Важно помнить, что наша истинная природа лишь временно скрыта. Зная это, мы можем мужественно и радостно трудиться, чтобы удалить неведение и открыть сияние сущности ума. Важно, чтобы наше прилежание было основано на радостном устремлении, потому что без радостного усилия мы не сможем открыть истинную природу.

Необходимо прилагать усилия сейчас, потому что не всегда будет такая возможность. Мы должны помнить о непостоянстве и меняющихся стадиях жизни и смерти. Думать о смерти и непостоянстве часто неприятно — обычно нам не нравится признавать, что все, в том числе и мы сами, подчиняется закону непрерывных изменений. Но в изменении есть и хорошие аспекты, поскольку без изменений не было бы развития или улучшений. Используя правильную технику, умение и усердие, можно научиться производить положительные изменения. Понимая непостоянство и причинную связь, мы можем продвигаться к просветлению и максимально использовать эту человеческую жизнь.

Как и все живые существа, мы постоянно ищем счастье во внешнем мире; но внешние причины счастья никогда не длятся долго. В конце концов, счастье превращается в страдание. После страданий может появиться еще большее счастье, но мы никогда не достигаем полного мира и покоя. Читая историю или изучая свои собственные переживания, мы видим, что внешние условия никогда не приносят вечной радости.

Это означает, что мы искали не в том месте, как люди, мучимые жаждой и пытающиеся добыть воду из скалы. Они знают, что вода приходит из недр земли, поэтому копают и копают, но делают это не в том месте. Также и мы не должны искать снаружи источник мира и счастья; его можно найти лишь обратившись вовнутрь и переживая естественное состояние ума. Природа ума — это не отсутствие или забвение; она глубока, исполнена блаженства и чудесных качеств. Ум — это источник мирского существования и просветления, самсары и нирваны. Все необходимое для обретения освобождения от страданий, содержится внутри ума.

Учения дзочена, "великого совершенства" — это высочайшие учения Будды Шакьямуни и Гуру

Падмасамбхавы. Эти учения дошли до нас через линию Нингма тибетского буддизма. В Восточном Тибете, в той области, где я родился, до нападения китайцев был знаменитый мастер дзогчена, который путешествовал из деревни в деревню и давал учения. Его техники были довольно знамениты среди практикующих. Объяснив основные практики, он говорил своим ученикам: "Теперь вы должны найти свой собственный ум. Идите и найдите свой ум и принесите его ко мне." Даже если ученики хотели остаться с ним, он не позволял. Он настаивал на том, чтобы они ушли по меньшей мере на три дня, чтобы найти свой ум.

Итак, они расходились в разных направлениях; одни шли в горы, а другие к рекам. Многие из его учеников думали, что должны что-то принести, когда вернутся. Один преданный ученик нашел красивые камни возле большой реки, и среди этих камней он нашел один особенно привлекательный белый камень. Он принес его обратно и сказал учителю, что нашел предмет, который отображает его ум. Увидев этот камень мастер дзогчена схватил ученика за воротник и закричал: "О чем ты говоришь? Ты что, спятил?" Ученик почувствовал страх и смущение, и учитель сказал: "Этот камень — не твой ум; твой ум — это то, что чувствует огорчение." Впервые ученик начал постигать природу ума. Впоследствии он стал известным мастером.

Недостаточно просто понять ум. Хорошо понять, что ум — это источник счастья и страдания, но великие результаты приходят только когда мы вглядываемся внутрь и медитируем на природе ума. Осознав его природу, вы должны медитировать с радостным усердием. Радостная медитация реализует истинную природу ума, а поддержание ума в естественном состоянии принесет просветление. Такой тип медитации откроет внутреннюю, глубочайшую мудрость, изначально присутствующую в уме.

Медитация может преобразовать ваше тело в свет мудрости, в радужное тело мудрости. В истории линии Нингма многие мастера достигли этого, и этого же может достичь любой практикующий такие методы медитации. Аспект мудрости нашей природы все время существует в каждом из нас. Вы всегда обладали этой природой и ее можно раскрыть с помощью медитации. Когда вы поддерживаете ум в его естественном состоянии, чудесные качества сияют подобно лучам солнца. Среди этих качеств — безграничное сострадание, безграничная любящая доброта и безграничная мудрость.

Чтобы как можно скорее достичь этого результата, люди устраивают медитационные ритриты. Из всех школ тибетского буддизма школы Нингма и Кагью делают ударение на ритритной практике, на групповых ритритах и на индивидуальных ритритах. Ритриты делаются по-разному в зависимости от их протяженности. Наиболее популярны трехдневные и трехмесячные ритриты, но есть и трехлетние ритриты. Когда люди уходят в ритрит на три месяца или больше, основная практика — это переживание внутренней мудрости благодаря поддержанию ума в его естественном состоянии. Другие практики фокусируются на простиранях, на развитии любящей доброты и сострадания, на развитии чистого видения благодаря визуализации тела мудрости и начитыванию мантр.

Цель ритритной практики — посвятить всю свою деятельность практике дхармы. Во время ритрита практикующие стараются воздерживаться от следования своим обычным мыслям. Ум поддерживается в естественном состоянии, речь преобразуется в мантру, а тело преобразуется в тело мудрости.

Есть знаменитая история о двух братьях, которые решили уйти в ритрит на три года. Одного из них, Друкпа Кунлека, называли безумным йогином. Когда они решили пойти в ритрит, Друкпа Кунлек подчеркнул, что они должны оставаться в своих ритритных домиках три года. Он сказал своему брату: "Если ты выйдешь из своего ритритного домика, я не останусь. Как только ты нарушишь ритрит, я тоже уйду." Его брат ответил: "Что ты такое говоришь? Мы уходим в ритрит, а это значит, что мы не собираемся делать ничего другого. Ты что, с ума сошел?" Даже его брат считал Друкпа Кунлека слегка сумасшедшим.

Они ушли в ритрит в два разных домика. Более традиционный брат был главой монастыря, и у него было много учеников и обязанностей. В первую неделю ритрита он думал о своих монастырских обязанностях и обо всех людях, вовлеченных в его работу. Он также проектировал новое здание и много планировал.

В то время как у настоятеля были все эти мысли, Друкпа Кунлек внезапно вышел из своего домика и начал смеяться и кричать: "Ты нарушил ритрит. Я не собираюсь оставаться здесь, потому что ты нарушил правила." Настоятель ответил: "Чем же я нарушил правила? Я ни разу не выходил. Я все еще в ритрите." Друкпа Кунлек был великим йогином, который мог читать ум своего брата, и он сказал:

"Ты вышел из ритрита, когда планировал все эти вещи для своего монастыря. Твой ум блуждал повсюду. Если ум путешествует, нет смысла держать тело в клетке. Я ухожу." Возможно, Друкпа Кунлек и действовал как безумец, но он понимал, что истинное значение ритрита — это поддержание ума в его естественном состоянии.

Все уровни учений Будды Шакьямуни призваны подчинить ум и раскрыть внутреннюю мудрость. Как только мы сможем укротить свои дикие мысли, проявятся вечный мир и радость. Это не сказка — это можно продемонстрировать на личном опыте. Как только вы обретете эту реализацию, ваш ум будет непоколебим как гора, всегда спокойный и умиротворенный.

Причины и условия ума

Медитационная практика открывает, что наша природа полностью совершенна и завершена. Однако, в настоящее время, иллюзорно и временно мы не совершенны. Хотя у нас есть множество хороших качеств, у нас есть и множество препятствий.

Чтобы раскрыть эту завершенность, чрезвычайно важно работать с телом, речью и умом. В буддизме эти три аспекта называются тремя дверями. Помимо трех дверей мы цепляемся и за другие двойственные ярлыки, такие как он и она, я и ты. Из всех наших концепций, представление о том, что у нас есть тело, речь и ум, никогда не покидает нас, поэтому, сделав их проявления положительными, мы будем заниматься дхармической деятельностью. Если же мы не способны сделать свои тело, речь и ум положительными, тогда мы находимся либо в нейтральном, либо в отрицательном состоянии.

Очень важно укротить ум, потому что он является основой речи и действия. Будда Шакьямуни и многие буддийские мастера говорили, что ум подобен царю, а тело и речь подобны слугам. Мы не обязаны верить в это лишь потому, что этому учил Будда; мы можем проверить это на собственном опыте. Если ум принимает что-то, тело и речь следуют за ним. Если ум не удовлетворен, тело и речь тоже отвергнут эту вещь, какой бы привлекательной она не выглядела снаружи.

Поскольку внимательность поддерживает то, что позитивно, мы должны стараться быть внимательными во всех своих действиях. Мы должны не только быть внимательными, но стараться быть честными и сострадательными и помогать другим. Если мы направим в положительном направлении ум, тело и речь, безусловно станем более мирными, чистыми и расслабленными.

Находясь в своем нынешнем состоянии, мы постоянно думаем обо "мне" и о "моем". Наблюдая за этими мыслями обо "мне", можно увидеть, что это всего лишь способ с помощью которого мы цепляемся и держимся за идею своего собственного "я".

Каковы отношения между "я" и телом? Не исследуя или лишь ограничившись поверхностным взглядом, можно сказать, что ощущение того, что у нас собственное "я" зависит от тела и, в то же время, создается впечатление, что тело зависит от ощущения собственного "я". Но, тщательно проанализировав, мы увидим, что это совершенно разные вещи. Тело — это не "я", а "я" — это не тело. Тело состоит из пяти элементов: земли, воды, огня, ветра и пространства. Также у нас есть пять совокупностей: форма, чувство, восприятие, ментальные образования и сознание. Совокупность формы относится к физическому телу, а другие совокупности — это часть ума. Но все эти элементы и совокупности отличаются от "я", а "я" отличается от них.

"Я" возникает, когда мы начинаем формировать привязанности; "я" — это ни что иное, как само цепление. Что же цепляется? Это ум. Поскольку все представления о цепляющемся "я" выработаны умом, чрезвычайно важно понять ум.

На физическом уровне создается впечатление, что ум зависит от тела. Если не исследовать, тело кажется более стабильным, чем ум. Например, если вы заболели, физическая боль влияет на ваш ум, и вы чувствуете себя несчастными. Когда ваше тело выздоравливает, ваш ум тоже чувствует себя лучше. Однако, если вы заглянете глубже с помощью своей внутренней мудрости, то увидите, что ум не зависит от тела; это тело зависит от ума. Тело — это всего лишь временное явление, зависящее от ума. Ум подобен почве; он более обширный и тонкий, чем тело.

Ум также тоньше, чем речь. Речь вырабатывается телом и умом, но, главным образом, телом. Согласно буддийской точке зрения, тело пронизывают 1072 основных нервов или каналов, и все они наполнены ветром. Ветер движется и создает вибрации в каналах, и так формируется речь. Можно прикоснуться к телу, но невозможно прикоснуться к звуку. Речь — это не тело, но это и не ум. Чтобы

понять насколько обширен и тонок ум, можно посмотреть на непрерывность наших мыслей. Например, нынешняя мысль возникла из мысли, которая была у нас в предыдущее мгновение.

Мысли — это продолжение предыдущей минуты, предыдущего часа, вчерашнего дня и так далее.

Важно выяснить есть ли у нынешней мысли причина или нет. Нынешняя мысль — это результат, а у каждого результата должна быть причина. У всего, что мы видим, слышим и к чему прикасаемся есть причины и условия. Наши прошлые мысли влияют на наши нынешние мысли. Ум не происходит из чего-то неизменного; ум меняется и движется каждый миг. Если бы ум был вечным, мы бы сейчас не думали, потому что вечный означает неизменный. Но мысли постоянно меняются. Например, когда меняются эти слова, ваш ум меняется в соответствии с ними. Он никогда не остается неизменным.

Существуют тысячи мгновений мысли; одно следует за другим непрерывно, как течение реки. Нынешняя мысль — это результат предыдущей мысли, которая являлась результатом мысли, которая была до нее, и так далее. Например, откуда приходит сознание в девять часов? Оно является результатом сознания, которое было в восемь часов. Ум восьми часов возникает из ума семи часов, который возникает из ума шести часов, и так далее.

Точно так же наши сегодняшние мысли возникают из наших вчерашних мыслей. И сознание этого месяца приходит из предыдущего месяца, а сознание этого года приходит из предыдущего года. Проводя такое исследование, вы можете увидеть, что ваше сознание можно проследить до того дня, когда вы родились.

Ваше ощущение собственной личности происходит из сознания, которое было у вас в младенчестве, оно возникло когда вы были так малы, что ваша мать могла носить вас одной рукой. Откуда же взялся этот младенец? Он вышел из утробы своей матери; ваше тело сформировалось из двух элементов ваших родителей. Но эти два элемента не могли бы создать младенца, если бы не было сознания. Когда ваше сознание оказалось зажатым между этими двумя элементами, у вас появилась такая концепция, и постепенно вы сформировались. Причиной было ваше сознание, а доминирующими условиями — два элемента ваших родителей. Когда в правильное время в совершенстве появляются причина и определенные условия, возникает конкретный результат.

Сознание, которое оказалось зажатым между двумя элементами ваших родителей, пришло из бардо или промежуточного состояния. Ваше сознание в состоянии бардо возникло из вашего сознания в момент смерти в вашей предыдущей жизни. Сознание в момент смерти в вашей предыдущей жизни можно отследить до вашего сознания в момент рождения в той же жизни. А сознание, которое было в момент этого рождения, можно проследить все дальше, дальше и дальше в безначальные времена.

Вот как вы идете по следам своего ума. У вашего нынешнего ума есть причина и условия, и он будет непрерывно продолжать свой путь, пока вы не достигнете просветления. Непрерывное движение сознания через различные стадии — это то, что буддисты называют прошлыми и будущими жизнями. Даже если в данный момент вы не помните своих прошлых жизней или не понимаете, как вы были зачаты в утробе матери, непрерывность несомненно существует. Сейчас вы пришли сюда, и в будущем вы продолжите свой путь. Это похоже на текущую реку. Поскольку река дотекла до этого места, вы знаете, что она продолжит течь дальше. Даже если вы не видите ее истока, вы знаете, что река вытекает откуда-то и продолжает куда-то течь. Вы пришли из прошлого, из безначальных времен. Теперь вы здесь, и ваше сознание перейдет в завтра, в послезавтра, в следующую неделю, в следующий месяц и в следующий год.

Очень важно понять, что причины и условия и в самом деле действуют, потому что это понимание раскрывает внутреннюю мудрость. Причина тела — это элементы, а причина сознания — это само сознание. Любые результаты будут подобны породившим их причинам и условиям. Например, если мы посадим зерно пшеницы, у нас вырастет пшеница, а не кукуруза и не соя. Точно также люди рожают людей, а не ослов и не слонов.

Будда Шакьямуни давал особенно много учений о причине и результате. В одной сутре он учил на примере растущего в поле риса. Будда сказал земледельцу: "Из чего вырастает рис? Каждое зернышко риса происходит из риса, который ты посадил в прошлом году. Рис не возникает из вечной причины или беспричинно; он возникает из сходной причины и определенных условий. У прошлогоднего риса тоже была такая же причина, и так с безначальных времен. Никто не может в точности сказать, откуда происходит первое зернышко риса. Кроме того, чтобы произвести результат, причина должна быть завершенной; она не может быть подпорченной или поврежденной. Если это зернышко риса не встретится с какими-либо мощными препятствиями, оно будет бесконечно

двигаться в будущее. Одинаковая причина будет снова и снова создавать одинаковые результаты. Но если мы сварим этот рис и съедем его, непрерывность результатов будет прервана." Точно также, нам очень важно понять, как причины и следствия связаны с нашим умом — важно узнать, как ум развивается, на что он похож сейчас, и насколько далеко он уйдет.

Однажды всем нам придется пройти через стадию смерти; это уже было и мы будем снова. Никто не может проигнорировать смерть или убежать от нее. Мы боимся умереть, оттого, что не понимаем природу смерти. Смерть — это отделение тела от сознания; вот и все. Тело возникло из пяти элементов, и оно вновь растворится в пяти элементах, но сознание возникло не из элементов. Поскольку ум — это не элементы, его течение будет непрерывно продолжаться.

Мы можем сомневаться в существовании прошлых и будущих жизней, потому что мы думаем, что не существует ничего, кроме того, что воспринимают наши органы чувств. Но на самом деле мы не уверены.

Вот что происходит после смерти согласно буддийским учениям: тело, агрегат формы прекращает свое существование, но другие четыре агрегата — чувство, восприятие, ментальные образования и сознание — продолжают существовать. Используя термины сознания, можно сказать, что привычные тенденции, связанные с сознаниями пяти чувств, ментальное сознание, эмоциональное сознание и сознание алаи переходят в следующую жизнь. Алая — это подсознательный ум, смешанный с кармическими привычными тенденциями. Эта глубочайшая часть сознания переходит в следующую жизнь.

Привычные тенденции — это одна из частей кармы. После смерти у людей уже нет глаз, ушей, носа, языка и тела. Хотя сознания пяти чувств в этот момент не активны, их привычные шаблоны продолжают существовать. То же самое происходит, когда вы видите сны; пять ваших чувств не функционируют, но вы видите, слышите и говорите. На самом деле, всего этого нет; это всего лишь привычные восприятия. Точно также и в состоянии бардо чувства не активны, присутствуют лишь привычные тенденции. Таким образом, алая и привычные шаблоны вместе переходят в следующую жизнь.

Бессознательный ум — это то, что перевоплощается. Можно сказать, что ум переходит на следующую стадию, и, встретившись с необходимыми условиями, он перерождается. Это не перевоплощение истинно существующего, вечного ума, поскольку природа ума — это пустота. Фактически, переродится можно только из-за пустоты. Если бы ум был вечным, он не смог бы меняться. Мы перерождаемся из-за неведения, и как только неведение удаляется благодаря осознанию пустоты, нас уже ничто не принуждает перерождаться. Люди, осознавшие природу ума, освобождаются, и не перевоплощаются под влиянием кармы.

Это похоже на ситуацию, когда у нас есть большой кусок золота, но мы не понимаем, что это такое. Если вы не знаете его ценности, какая же польза владеть им? Но если вы поймете, что это золото, вы разбогатеете. Точно также, если вы невротично цепляетесь за вещи, как за нечто твердое и реальное, тогда естественное состояние — не самоосвобождающее. Поток текущих привычек будет и дальше нести ваше сознание от перерождения к перерождению.

Одного лишь знания о пустоте недостаточно для того, чтобы остановить перерождения. Простое интеллектуальное понимание — это не осознание. Согласно буддизму, понимание и осознание — это разные вещи. Возможно, мы что-то понимаем, но нам нужно пережить это на собственном опыте, чтобы обрести осознание. Например, глядя на карту, мы можем узнать кое-что о том месте, в которое направляемся, но это не означает, что мы там. Если мы отправимся туда, то испытаем нечто совсем иное, чем то, что нарисовано на карте. Однако, изучать карту очень полезно. Точно так же понимание пустоты — это первая стадия осознания истинной природы ума.

Пустота — не причина перерождения: причина перерождения — это привычное двойственное цепление. В то же время, пустота — это то, что позволяет вещам изменяться. Перевоплощение не означает, что ум не меняется; без изменения нет рождения. Например, когда мы сажаем цветок, он меняется, шаг за шагом, мгновение за мгновением. Семя становится ростком, а росток продолжает меняться до тех пор, пока не становится цветком. Или здание — хотя наши глаза этого не видят, оно незаметно меняется с того самого момента, когда его построили. Тоже самое происходит и с каждым из нас: наши тела и мысли меняются каждое мгновение. Каждое мгновение у нас есть возможность оторваться от своего привычного цепления.

Неведение многообразно заслоняет наше видение. Например, если кто-нибудь спросит нас, откуда

пришел ум, или куда он направится в будущем, или сколько мы будем жить на этой земле, мы не будем знать ответов. Неведение настолько заслонило собой мудрость, что мы не понимаем даже что происходит на относительно уровне причины и следствия. Будда Шакьямуни сказал, что живые существа блуждают во тьме, не в силах увидеть то, что они не могут почувствовать.

Неведение также омрачает просветленные качества ума. Один из способов, с помощью которых неведение омрачает мудрость ума, — это отрицательные эмоции, такие как гнев, зависть и желание, которые не позволяют уму оставаться в естественном состоянии. Когда нас контролируют отрицательные эмоции, у нас просто не может быть мирного состояния ума. Мы обнаруживаем, что мы встревожены и обеспокоены, плывем в океане неведения, где нас швыряют волны обиды, страха и привязанности.

Важно помнить, что неведение можно удалить; это не изначальная природа ума. Понимая причины и следствия неведения и мудрости, мы можем трудиться, чтобы удалить смятение и открыть изначальные просветленные качества.

Изначальная природа

Мы — человеческие существа и действуем на уровне беспорядочных относительных проявлений, делая различия и воспринимая вещи, как хорошие или плохие, полезные или вредные, истинные или ложные. Но все эти понятия и суждения приходят из нашего воображения. Относительная истина о проявляющихся вещах может соответствовать нашей нынешней ситуации, но она не является абсолютной истиной реального положения вещей.

В естественном состоянии реальности все вещи равны. Естественное состояние — за пределами любых мыслей, которые могут у нас появиться, и даже за пределами нашего воображения. С точки зрения естественного состояния все наши планы и действия — это всего лишь воображение, подобно игре детей, которая не имеет ничего общего с реальностью. Как только мы понимаем истинную природу относительного уровня, мы можем достичь абсолютного уровня, то есть просветления. Полностью осознав мудрость самопорожденного осознания, мы становимся буддами, освобожденными в состояние нирваны.

При обычном осознании мы действуем на основе привычек. Но, если мы будем следовать привычным шаблонам, это не приведет нас к просветлению. Мы только останемся прежними и никогда не достигнем более высокого понимания. Наш нынешний ум похож на гнездо, свитое из тонких и грубых мыслей. Мы думаем в терминах субъекта и объекта, внутреннего и внешнего. Мы постоянно выносим суждения о людях и ситуациях, они видятся нам прекрасными или отвратительными, приятными или неприятными, правильными или неправильными.

Кто выносит все эти решения и суждения? Мы можем сказать: "Я сделал это, я почувствовал это." Но, на самом деле, что такое "я"? Где оно? Кто производит весь этот анализ и все эти разграничения? Чтобы это выяснить, мы должны посмотреть на ум. Это ум производит анализ и разграничения.

Внимательно присмотревшись к уму, мы начнем понимать его природу. Когда мы ищем ум, то обнаруживаем, как трудно его найти. Мы не можем взять его в руки. Мы не можем увидеть его или его природу. Ум — это обширная пустота, которую называют шуньята или великая пустота. Природа-пустота — это не отсутствие и не черная бездна. У ума много прекрасных качеств, таких как ясность и мудрость, однако эти качества неотделимы от пустоты.

Пустота — это не то же самое, что и несуществование, которое символизируется в буддийской философии такими невозможными вещами, как рога кролика или ребенок бесплодной женщины. Реальность ума — это пустота, однако ум отражает и распространяет осознание во всех направлениях. В учениях дзогчен Будда Шакьямуни учил, что природа ума — это ясность и обширность, и что она всегда просветлена. Она более открыта, чем пространство, она чище, чем кристалл, ярче, чем солнце. Однако, обычно наш ум очень активен и заполнен беспорядочными мыслями. Если мы хотя бы одну минуту посидим и посмотрим на ум, то увидим, что он блуждает в разных направлениях, бродит, как пьяный слон, или прыгает, как беспокойная обезьянка с дерева на дерево. Относительная природа ума постоянно пробуждает ментальную деятельность.

Разные типы внешних объектов вызывают разные ментальные реакции. Все наши реакции можно обобщить в три основных категории: ощущение счастья, ощущение страдания и нейтральное ощущение. Пережив ощущение счастья, вы желаете повторить это переживание второй раз, третий,

четвертый, пятый и шестой. Это желание не прекращается и удовлетворение не наступает. Вы просто хотите все больше и больше, и заканчивается все тем, что вы стремитесь получить это снова и снова. Это привязанность. Затем неизбежно наступит момент, когда вы испытываете нечто противоположное счастью. Возникают страдание и негативные эмоции, и вы ощущаете гнев из-за того, что что-то нарушило ваше счастье. Это тоже не прекращается; гнев повторяется снова и снова. Когда вы привязаны к приятным чувствам, вы одновременно создаете и другие привязанности. Когда вы испытываете счастье, оно может одновременно привести вас к гордости или ревности. Все мысли и чувства возникают из системы причин и следствий. Следствие одной причины становится причиной следующего следствия, и так далее.

Переживания и чувства приходят из ума. Наши беспорядочные переживания исчезнут, если мы будем поддерживать ум в естественном состоянии. Просветление — это просто поддержание ума в его собственной ясности и пустоте. Это подобно тому, как мутная вода становится чистой, если ее оставить в покое. Не нужно ничего особенного, чтобы раскрыть истинную природу ума: вы просто остаетесь в естественном состоянии. Ничего не нужно делать, нужно лишь сесть и расслабиться.

Когда мы активны, мы порождаем больше мыслей и оказываемся пойманными в бесконечном круговороте мыслей и чувств. Когда мы медитируем, то перестаем вращать это колесо. Из естественного состояния мы можем увидеть, что наш мир создан нашими мыслями. Все, что мы знаем, просто в силу того, что мы это знаем, создается умом. Например, в своей повседневной жизни, мы следуем различным стандартам поведения. Кто-то может сказать, что определенное поведение неприемлемо: это просто означает, что такое поведение не соответствует привычному мышлению этого человека. Все правила поведения — это всего лишь порождения человеческого ума.

Концептуальное мышление действует на основе привычных шаблонов. Привычки, которые вы повторяете, возвращаются к вам снова и снова. Любые привычки, заученные в этой жизни, отразятся на будущих жизнях; они сохраняются в уме. То, что вам было приятно в детстве, превращается в привычные шаблоны, которые продолжают существовать и теперь, когда вы выросли. Привычки, утвердившиеся в вашем уме, отражаются в вашем поведении. В буддизме это известно под названием закон кармической причины и следствия.

Существуют разные уровни ума. Есть пять аспектов сознания: сознание глаза, сознание уха, сознание носа, сознание языка и сознание тела. Пять чувственных сознаний связаны с пятью органами чувств: они лишь поглощают пять видов восприятий.

За чувствами идет ментальное сознание. Ментальное сознание анализирует чувственные восприятия. Например, сознание глаза доносит до ума то, что видит, а ум анализирует это и разделяет на хорошее, плохое и нейтральное. То же самое ум делает и с восприятиями уха, носа, языка и тела. Сознание ума также анализирует восприятия в связи с прошлым, настоящим и будущим.

Тот уровень ума, где хранятся привычки, называется алая или подсознание. Все наши действия и состояния ума основываются на этом бессознательном складе, который очень глубок и изменчив, подобно океану. Все мысли возникают из этого состояния и возвращаются в него. При глубоком сне шесть сознаний вновь растворяются в алае, и вы не видите сновидений. При легком сне начинают возникать сновидения и, как только вы просыпаетесь, ваши мысли проявляются снова.

За алайей — великая пустота, истинная природа. Пустота — это источник любой ментальной деятельности, и все движения ума проникнуты изначальным осознанием. Изначальная природа ума не отделена от относительных явлений, которые мы видим прямо сейчас. Не следует думать, что изначальная природа хорошая, а относительная природа — плохая. И то, и другое — это две стороны природы ума. Если осознание сфокусировано только на обычных мыслях, мы не осознаем изначальную природу, и эта односторонность не дает нам понять, каково реальное положение дел.

Истинная природа ума — за пределами концепций, однако она присутствует во всех объектах. Истинная природа всегда здесь, но из-за своих временных омрачений мы не узнаем ее. С точки зрения учения дзогчен самсара и нирвана равны. Мы не можем отвергнуть один аспект и принять другой, потому что и самсара и нирвана — это проявления истинной природы осознания.

Будда Шакьямуни учил, что этот мир возникает из изначальной природы. Узнаем мы изначальную природу или нет, основываются наши действия на этом понимании или нет, мы никогда не отделяемся от изначальной природы.

Изначальная природа — за пределами всех концепций. Это начало ума, и это конец ума. Она у нас

уже есть; нам больше ничего не нужно. Будда и другие великие мастера учили, что нет ничего внешнего, что следовало бы обрести; нам нужно лишь потрудиться и раскрыть то, что у нас уже есть. В Праджняпарамита Сутре Будда учил, что нет ничего, что можно приобрести, и нет ничего, что можно потерять. У нас уже есть просветление, но мы лично должны это осознать.

Хотя изначальная природа непостижима и нематериальна, нельзя сказать, что она поистине не существует. Чтобы найти и пережить на собственном опыте ее природу ясности и пустоты, посмотрите на ум. Изначальная природа — за пределами концепций; ее нельзя объяснить. Эмоции и другие виды ментальной деятельности можно объяснить, но изначальную природу ума невозможно охватить словами. Хотя можно сказать, что это — ясность и пустота, нельзя увидеть ее или потрогать; она невыразима.

Изначальную природу описывают, как единение ясного света и пустоты. Описывать истинную природу в словах, это все равно что смотреть в окно и видеть небо как квадрат. Реальную природу ума нельзя выразить, потому что она полностью за пределами концепций. Все, что вы можете сделать, — это смотреть на свой собственный ум и переживать его изначальную природу. Обретя способность поддерживать это состояние, вы достигаете просветления.

В буддийских текстах есть история, показывающая, как ум действует по отношению к нирване и самсаре. Когда-то был принц, который жил в прекрасном дворце. Однажды ночью, после кошмара, он вышел из дворца и отправился в другую страну, где никто его не знал. Со временем он забыл, что был принцем. Он брался за разную тяжелую работу; у него не всегда была хорошая еда и одежда, и он сильно страдал. Потом однажды он вспомнил, что был принцем, который жил во дворце. Он вспомнил, как найти дорогу обратно, вернулся в свой дворец и снова стал принцем. Все были невероятно рады и выказывали ему свое почтение.

Чем отличался принц, страдающий в мире, от себя самого, живущего во дворце? Он был тем же самым человеком, и потом он вернулся в свое королевство. Отличалось лишь его восприятие. Когда он воспринимал себя как принца, он действовал как принц. Это единственное различие.

В нашем случае, мы знаем, что мы — люди, а просветленные — это будды. Единственная разница между буддами и нами — это то, что будды осознают свою изначальную природу, а мы еще не дошли до нашего осознания. На эту тему есть история о Друкпа Кунлеке, безумном йогине, упоминавшемся выше. Однажды он отправился в храм в Лхасе, где находится знаменитая статуя Будды. Сказано, что эту статую благословил сам Будда Шакьямуни. Возможно, вы видели фотографию этого места; тибетцы стараются отправиться в паломничество к этому месту хотя бы один раз в жизни. Когда люди приходят к статуе, они приносят благовония, делают подношения и многократно простираются.

Когда Друкпа Кунлек пришел в храм, он не стал делать простираний, а просто стоял там и смотрел на статую. Священник, заботившийся о святилище, почувствовал себя несколько странно, потому что Друкпа Кунлек не выказывал должного почтения. Через некоторое время Друкпа Кунлек сочинил стих, а затем сделал простирания. Он сказал: "В начале времен, ты и я были равны; между нами не было разницы. Ты трудился, чтобы узнать свою природу и стал просветленным. Я не осознал свою природу и просто спал. Поэтому я сделаю простирание, но не перед тобой, а в знак осознания твоего превосходного устремления."

Будды не выше нас, а мы не ниже будд: мы равны. Единственная разница заключается в том, была ли признана природа будды. Мы должны трудиться, чтобы узнать ее на собственном опыте, но, как только мы узнаем ее, мы становимся такими же, как все будды. В основе нашей изначальной природы нет разницы.

Принятие прибежища

Первый шаг в буддийской практике, согласно трем традициям — хинаяне, махаяне и ваджраяне, — это принятие прибежища. Семя или причина принятия прибежища — это ощущение интереса и близости к трем объектам прибежища: Будде, дхарме и сангхе. На внешнем уровне, Будда — это человек, который дает учения; он ведет нас по пути. Дхарма — это учения; это путеводитель, в котором написано, куда идти. Сангха — это существа, которые идут по пути, описанному дхармой. Существуют разные уровни сангхи: некоторые члены сангхи — это высокореализованные существа, а некоторые — начинающие, но любой, следующий по буддийскому пути является членом сангхи. Это

внешнее значение принятия прибежища.

У трех прибежищ также есть внутреннее значение, связанное с умом. Изначальная природа ума полностью чистая, ясная и просветленная с безначальных времен. Ваше собственное чистое осознание — это изначальный будда. Будда на самом деле означает совершенное понимание, свободное от любых заблуждений и двойственного мышления. Это абсолютный будда.

Поддержание качеств изначальной природы и излучение их на всех живых существ — это внутреннее значение принятия прибежища в абсолютной дхарме. Дхарма — это санскритское слово, которое можно перевести как "защита". Практика дхармы защищает ум от заблуждений и двойственности. Ум содержит в себе потрясающие, обширные качества, которые невозможно передать словами. Изначальная природа ума включает в себя полностью ненасильственную бесконечную любящую доброту и бесконечное сострадание ко всем существам, и эти качества известны как дхарма.

Внутренняя сангха также содержится в уме. Сангха — это санскритское слово, означающее "неразделимое". Это относится к неразделимости ясности и пустоты, к истинной природе ума. Эти качества всегда присутствуют как единство искусных средств и мудрости. Ясность и пустота всегда присутствуют, и это значение абсолютной сангхи.

Любой может принять прибежище; оно открыто для каждого, кто испытывает радостный интерес и преданность к Будде, дхарме и сангхе. Будучи буддистом, вы продолжаете принимать прибежище и на внешнем и на внутреннем уровнях до тех пор, пока не придете к полной реализации изначального осознания. Когда вы достигаете просветления, вам уже не нужно принимать прибежище; вы сами становитесь объектом прибежища.

Церемония принятия прибежища передает благословения линии передачи Будды Шакьямуни, дхармы и сангхи. Когда человек принимает обет прибежища, он должен руководствоваться чистым намерением, он должен делать это ради блага всех живых существ. Во время церемонии участники медитируют на историческом будде, Будде Шакьямуни, как на воплощении просветления. Они визуализируют его в небе перед собой как реального живого будду, излучающего свет мудрости во всех направлениях. Он окружен множеством осознавших существ, таких как бодхисаттвы, и архаты, и будды трех времен. Все они улыбаются и излучают радужный свет мудрости и благословений.

Цель принятия прибежища — удалить темное неведение живых существ и открыть их истинное осознание. Чтобы подтвердить это, учитель и ученики трижды произносят: "Я принимаю прибежище в Будде, дхарме и сангхе, до тех пор, пока не достигну просветления. Я делаю это для блага всех живых существ." Когда эти строки произносятся в третий раз, ученики визуализируют, что из объектов прибежища исходит свет мудрости и входит в их сердца. В этот момент учитель щелкает пальцами и ученики получают благословения линии передачи. Затем каждый ученик получает имя в дхарме, и у него отрезается маленькая прядь волос. Прядь волос — это подношение Будде, дхарме, сангхе и учителю. Это означает изменение: из обычного человека он становится членом буддийской сангхи.

Тренировка дисциплины, концентрации и мудрости

Изначальная природа ума наполнена неотъемлемыми качествами блаженства, сострадания и мудрости. Она всегда мирная и свежая. Чтобы выявить эти внутренние качества, Будда Шакьямуни учил трем техникам дисциплины, концентрации и мудрости.

Согласно буддийскому учению, дисциплина — это не выполнение приказов и не принудительное выполнение чего-то, дисциплина — это полное соприкосновение со своим собственным умом. Чтобы раскрыть свою истинную природу, мы должны дисциплинировать свое тело, мы должны дисциплинировать свою речь и мы должны дисциплинировать свой ум. Дисциплина — это первая стадия очищения и подготовки для последующего развития. Это похоже на подготовку почвы: перед постройкой красивого здания сначала нужно очистить поверхность.

Не только в практике дхармы, но и в повседневной жизни, мы должны постоянно обращать внимание на то, что делаем. Для обычных действий важно хорошее планирование, а для практики дхармы важна дисциплина. Дисциплина должна сопровождаться внимательностью, осторожностью и радостным усердием.

Создав в качестве основы хорошую дисциплину, следует развивать концентрацию. Недостаточно быть дисциплинированным и хорошо подготовленным к будущему развитию; чтобы получить хорошие

результаты нам необходима концентрация. Концентрация напрямую связана с нашими перепрыгивающими мыслями. До тех пор, пока мы не разовьем хорошую концентрацию, мы будем оставаться на поверхности ума и не обнаружим его глубинную мудрость.

Вы уже знаете, как работает ваш ум, вам не нужно спрашивать кого-то еще. Можете просто спросить себя, вы уже знаете. Например, весь день ваши мысли бежали и бежали, не останавливаясь ни на минуту. Ваши мысли непрерывно текут с того момента, когда вы просыпаетесь и до того момента, когда засыпаете. Поскольку у вашего тела нет энергии, чтобы продолжать двигаться, вам нужно спать, но даже во сне ум остается активным. Когда вы просыпаетесь утром, даже если тело не хочет вставать, ум заставляет его двигаться в различных направлениях. Ум также заставляет вашу речь говорить разные вещи, иногда приятные, а иногда не такие уж приятные. Тело и речь действуют в соответствии с указаниями вашего ума.

Чтобы дисциплинировать ум и обрести концентрацию, вам необходимо стать своим собственным учителем. Искусный учитель может дать вам указания и наставления, но настоящая дисциплина и концентрация должны прийти из вас самих. Внешняя поддержка или сила не сможет покорить ваш ум и дать вам хорошую концентрацию. Например, вы видите, что в этой стране полицейские ходят с пистолетами и дубинками, но насилие продолжается, и это показывает, что внешняя сила может сделать не так уж много. Если вы станете своим собственным учителем и своим собственным законом, это будет более ценно, чем миллион полицейских вокруг вас.

Чтобы развивать дисциплину и концентрацию, необходимо постоянно практиковать с радостным усердием. Если вы практиковали с концентрацией несколько дней или недель, это принесет какие-то результаты, но это не принесет великих результатов. Я не говорю, что если вы медитируете один день или одну неделю, это вам не поможет. Это поможет вам, но не очень сильно. Например, если вы хотите дойти отсюда до дальнего города, абсурдно думать, что попадете туда, сделав три шага. Вы будете немножко ближе, но не сможете добраться до места назначения в три шага. Однако, если вы с радостным усердием и мужеством будете продолжать путь, то будете постепенно приближаться к цели.

Если у вас есть время, чтобы практиковать медитацию в течении одного года, и нет никаких крупных препятствий, тогда это несомненно принесет хорошие результаты. Возможно, вы не достигнете просветления через год, но безусловно будете лучше владеть своим умом. Если будете медитировать два года, результаты удвоятся или даже утроятся. Если вы будете продолжать медитировать в течение пяти или десяти лет, вы обретете большой контроль над своим умом и сможете раскрыть больше его внутренних качеств.

Когда вы медитируете с концентрацией, возникают три особых переживания: блаженство, ясность и отсутствие мыслей. Иногда вы чувствуете великую радость, иногда ваш ум очень ясный, а иногда вы ощущаете полное спокойствие. Чтобы ощутить это, не нужно долго медитировать, хотя у начинающих эти переживания длятся недолго, потому что у них ограниченная способность к медитации.

Переживание медитативного блаженства мощнее обычного мирского счастья. Иногда, когда вы медитируете, это чувство внезапно возникает из тонкого состояния вашего ума и заполняет все тело. Это здоровое блаженство, и оно раскрывает ваши внутренние качества. Некоторые люди используют наркотики, чтобы вызвать блаженство и видения, но наркотики — это внешние средства и не могут принести постоянного счастья. Блаженство, ощущаемое во время медитации, может длиться много дней, в зависимости от вашей способности к медитации. Ощущая такое блаженство, снаружи вы можете выглядеть неважно, но внутри остаетесь очень радостным.

Второе основное медитативное переживание — это ясность. Иногда, медитируя, вы можете внезапно почувствовать, что ваш ум очень ясный и чистый. Даже медитируя в темноте, вы не чувствуете тяжести или усталости. Иногда вы ощущаете, что у вас очень легкое тело, и появляются разные образы. Ясность приносит великую мудрость и способность читать мысли других людей, а также способность видеть собственные прошлые и будущие жизни.

Третье основное переживание — это отсутствие мыслей или состояние спокойствия без отвлечения. Начинающие тоже могут это испытать. Отсутствие мыслей — это более спокойное переживание, чем блаженство и ясность. Если у вас есть мысли, они внезапно растворяются, и вы можете непрерывно оставаться в медитации. По мере того, как развивается ваша способность к медитации, ум становится все более и более спокойным, и появляется способность медитировать, час, неделю или месяц, не отвлекаясь на мысли. Вы просто остаетесь в естественном состоянии столько, сколько хотите.

Блаженство, ясность и отсутствие мыслей — это основные качества концентрации. Однако, важно не привязываться к ним и не беспокоиться о том, появятся они ли нет; нужно просто продолжать практиковать.

Помимо дисциплины и концентрации нам нужна еще и мудрость. Природа мудрости — пустота-ясность; она всегда чистая, совершенная и свободная от беспорядочного мышления. Только изначальная мудрость может развеять тьму неведения, поэтому ее сравнивают со светом солнца. Изначальная мудрость — это причина просветления, или можно сказать, что сама изначальная мудрость — это и есть просветление.

Мудрость — это не что-то такое, что мы можем обрести за пределами себя; она была с нами с безначальных времен. Эта просветленная природа равно присутствует во всех живых существах. Не только у Будды была эта природа; она существует в каждом уме. Хотя неведение и омрачения заслоняют нашу мудрость, изначальная природа сияет всегда. Например, как правило мы знаем, что хорошо для нас, а что плохо. Это сила изначальной мудрости, сияющей сквозь тяжесть неведения.

Однако, чтобы мудрость могла проявиться, мы должны трудиться и раскрывать ее. Чтобы раскрыть мудрость, необходимо соприкоснуться со своим умом с помощью дисциплины и концентрации. В начале практики дхармы важно знать, что ум — это самое важное, с чем надо работать, и лучше всего работать с ним с помощью дисциплины, концентрации и мудрости. Когда мы практикуем эти три техники, просветление прямо здесь с нами.

Взращивание бодхичитты

Важно осознать, что просветление полностью зависит от ваших собственных усилий. Это не что-то такое, что учитель может дать вам, или что вы можете найти вне себя. Ваш ум обладает просветленной природой, которая может проявиться только благодаря вашим собственным усилиям и действиям. У вас есть естественная способность стать просветленным, и в ваших руках воспользоваться этой возможностью или нет.

Лучший способ реализовать просветление — это развивать бодхичитту. Бодхичитта — это санскритское слово: бодхи означает "просветление", а читта означает "ум" или "мысль". Развивая просветленную мысль, вы тренируете свой ум, чтобы обрести способность действительно принести благо другим существам. Бодхичитту можно понять как относительную и как абсолютную. Относительная бодхичитта — это реальное проявление любящей доброты и сострадания ко всем существам. Абсолютная бодхичитта — это осознание пустоты как всеобъемлющей истинной природы реальности. Некоторые люди начинают медитировать на любовь и сострадание и затем приходят к пониманию пустоты. Другие люди медитируют на пустоту и, благодаря этому, обретают понимание любви и сострадания. Оба аспекта бодхичитты являются частью просветленной природы ума.

Бодхичитта очень драгоценна и важна; если у вас нет бодхичитты, неважно какие техники вы используете — вы никогда не достигнете просветления. Когда Будда Шакьямуни давал учения царю нагов, он сказал: "Великий царь нагов, если у тебя будет всего одна вещь, этого будет достаточно, чтобы достичь просветления." Когда царь нагов спросил, что это такое, Будда ответил: "Это бодхичитта." Практикуя любую форму медитации или выполняя любую благую деятельность, вы должны наполнять эти практики бодхичиттой, и тогда они приведут к просветлению.

Просветленная мысль — это намерение принести благо всем живым существам, совсем не думая о своем собственном благополучии. Практикуя в соответствии с мотивацией бодхисаттвы, вы посвящаете всю свою практику и все свои действия другим. Вы фокусируетесь на том, чтобы открыть им свое сердце, не питая никакой привязанности к себе самому. Если вы думаете: "Я хочу практиковать, чтобы избавиться от своих эмоциональных проблем и быть счастливым", — то такое отношение не является бодхичиттой. Если вы работаете только для себя, думая: "Я хочу достичь освобождения", то это очень маленькое освобождение. Если же вы работаете ради блага других, то, поскольку ваша мотивация и ваши действия гораздо шире, вы достигаете "великого освобождения" (санскр. махапаринирвана). Конечно, вы тоже освобождаетесь, но главным образом вы работаете для всех живых существ.

Корень бодхичитты — это сострадание. Сострадание — это глубоко проникающее в ваше сердце ощущение страданий других существ и желание, чтобы они освободились от любой боли. Корень сострадания — это любящая доброта, когда вы чувствуете, что хотите заменить страдание счастьем и

миром. Истинная любовь и сострадание ко всем — это самая драгоценная практика дхармы. Без этого ваша практика останется поверхностной и никогда глубоко не укоренится в истинной дхарме.

Чувство любви должно распространяться на всех живых существ, без пристрастий. Сострадание должно быть направлено на всех живых существ во всех направлениях, а не только на людей или на определенных существ в определенных местах. Все существа, обитающие в пространстве, все те, кто ищет счастья и радости, должны быть накрыты "зонтиком" нашего сострадания. В настоящее время наша любовь и сострадание очень ограничены. У нас настолько крошечная бодхичитта, что она выглядит, как маленькая точка; она не распространяется во всех направлениях. Однако, бодхичитту можно развить; она не находится за пределами царства нашей потенциальности. Развившись, эта маленькая точка бодхичитты сможет распространиться и заполнить всю вселенную.

Когда мы начинаем учиться чему-то новому, нам бывает трудно, потому что мы к этому не привыкли, но если мы прилежно упражняемся, это становится легким. Шантидева, великий мастер медитации и ученый, сказал, что все перестает быть трудным, как только становится знакомым. Вы можете видеть это на собственном опыте. В младенчестве, когда вы были так малы, что мать могла носить вас одной рукой, вы не знали даже как есть или пользоваться туалетом. Но сейчас вы ушли гораздо дальше и то, чему выучились, стало легким.

Точно также мы можем научиться развивать бодхичитту. Есть много примеров, рассказывающих о людях, например, о великих мастерах Индии и Тибета, которые сблизилась с просветленной мыслью и довели ее до совершенства. Например, до того как Будда Шакьямуни достиг просветления, он был просто обычным человеком. В Джатаках есть много историй о том, как он практиковал бодхичитту, прежде чем достиг просветления. В течение многих жизней он отдавал свое богатство, имущество и даже свою жизнь всем существам. Прилежно трудясь, чтобы постичь истинную природу ума и посвящая все свои действия другим существам, он стал просветленным. Если мы будем работать над этим, мы сможем достичь такого же результата.

Все существа равны в том, что все мы хотим счастья. Будда сказал, что чтобы ясно это понять, нужно использовать себя в качестве примера. Точно также, как вы не хотите, чтобы вам причиняли боль, все остальные тоже не хотят, чтобы им причиняли боль. Если кто-то причиняет вам боль, вы не можете быть счастливы, и точно также обстоит дело и с другими существами. Когда вы страдаете, вы хотите устранить то, что вас беспокоит; вы не хотите сохранять причину своего страдания даже одну минуту. Практикуя бодхичитту, вы понимаете, что в этом все существа равны.

Относительную бодхичитту можно разделить на два типа: бодхичитта намерения и бодхичитта действия. Первая — это намерение принести благо другим существам. Когда вы начинаете понимать, как сильно страдают другие существа, вы развиваете желание устранить их несчастья и утвердить их в счастье. На второй стадии, бодхичитте действия, вы действительно трудитесь, чтобы помочь другим существам. Развив намерение, вы должны делать то, что можете, чтобы помочь в соответствии со своими способностями. Непросто устранить страдания всех существ, но вы можете начать с тех, кто рядом с вами, и по мере развития своих способностей, сумеете помочь все большему количеству живых существ до тех пор пока, в конце концов, вы не станете помогать всем.

Чтобы практиковать бодхичитту, необходимо посвящать свои усилия свободно и открыто, не ожидая ничего взамен. Чем больше вы медитируете и практикуете бодхичитту, тем больше вы чувствуете, что другие существа так же дороги вам, как и вы сами, и, в конце концов, их благополучие становится даже важнее, чем ваше собственное. Будда Шакьямуни рассказал историю о том, как чужое благополучие ставится выше собственного. Однажды матери и ее дочери нужно было перебраться через большую реку, на которой не было ни моста, ни лодок. Они пытались переплыть ее, но течение было слишком сильным, и когда они добрались до середины реки, их унесло друг от друга. Когда мать тонула, она почувствовала великое сострадание к своей дочери и подумала: "Ничего, что меня уносит эта вода, но я хотела бы, чтобы моя дочь выжила." С этим любящим намерением она умерла. Дочь думала точно также: "Ничего, если я утону, но я надеюсь, моя мать выживет." В этот момент она тоже умерла. Будда сказал, что из-за того, что у них были искренние мысли, полные любви и сострадания, они обе немедленно переродились в высшем царстве богов, называемом Царство Брахмы.

Как правило, состояние вашего ума перед смертью очень важно. В момент прямо перед смертью даже малейшая мысль может изменить направление вашего перерождения. Хорошо помнить об этом, когда вы находитесь с людьми, которые умирают. Важно дать им умереть в мире, не будоража их эмоции. Людям несомненно помогает то, что они умирают с мирными мыслями. Более того, если вы сможете создать мысли о любви и сострадании в сердце человека перед смертью, это изменит его будущую

жизнь.

В своих учениях Будда Шакьямуни восхвалял качества любви и сострадания не единожды и не дважды, а снова и снова. Он сказал, что если вы практикуете истинную любовь и сострадание хотя бы один миг, это принесет огромное благо, а если сострадательное поведение становится вашим образом жизни, оно приведет прямо к просветлению.

Любящая доброта

Как только вы узнали о просветленной мысли, следующий шаг — это усиление этого вида осознания. Вы должны изо всех сил прилежно трудиться, чтобы усилить свою мотивацию достичь просветления ради блага других существ. В своей ежедневной практике вы можете молиться, чтобы те существа, которые еще не породили бодхичитту быстро сделали бы это, а те существа, в том числе и вы сами, которые уже возвращают бодхичитту, увеличили бы ее.

Сострадание основано на любящей доброте. Когда вы чувствуете сострадание к людям и животным, даже к очень немногим, это происходит оттого, что вы любите их. Развив истинную любящую доброту, вы уже не совершаете насильственных действий и не причиняете никому вреда. Когда ваша любящая доброта становится неизмеримой, вы хотите, чтобы все живые существа были счастливы и обращаетесь с ними со всеми как со своими любимыми.

Как правило, в настоящее время мы любим только нескольких людей — себя, свою семью и своих близких друзей. Это ограниченное понимание любви — обычная эмоция. Любовь между двумя людьми — это часть любви и сострадания, о которых мы говорим, но эта форма любви основана на привязанности и цеплянии. Неизмеримая любовь бодхичитты основана на пустоте. Поскольку бесконечная любовь сочетается со спокойствием, это не эмоция.

Чтобы расширить свою любовь, возьмите свои собственные чувства в качестве примера и приложите их к другим существам. Точно так же как вы хотите счастья и мира, все живые существа хотят счастья и мира. Никто не хочет страдать; все хотят быть счастливыми. Практикуя любящую доброту, мы можем помочь другим существам найти счастье и мир, которых они желают.

Будда Шакьямуни учил, что из 1000 будд этой эпохи три будды уже пришли и он четвертый. Следующим высшим буддой этой эпохи будет Майтрейя, чье имя означает "любящая доброта". В Махаяна Майтрейя Сутре Будда Шакьямуни описывает его, говоря, что Будда Майтрейя станет просветленным благодаря практике всего одной техники — любящей доброты. Поскольку это будет причиной его просветления, его имя будет Майтрейя.

Практика любящей доброты усилит нашу терпимость к трудным людям и трудным ситуациям, и в конце концов принесет результат — просветление. В настоящее время мы ощущаем, что нам тяжело практиковать терпение; как только мы слышим критику или кто-то говорит несколько грубых слов, мы расстраиваемся и хотим отреагировать. Терпеливым быть трудно, потому что у нас недостаточно любви и сострадания. Когда мы чувствуем, что тяжело быть терпеливым, это знак, что нам нужно развивать больше любви. Точно также, когда между народами возникают неурядицы или когда у членов семьи есть проблемы, это происходит оттого, что не хватает любви и сострадания. Когда у человека есть истинная любовь и сострадание, терпение спонтанно появится.

Когда вы порождаете бодхичитту, ваши действия приносят вам счастье. Для этого счастья существуют две причины: во-первых, вы задействуете бодхичитту внутри себя, во-вторых, вы трудитесь для всех существ. Из всего множества различных мыслей, которые у вас бывают каждый день, просветленная мысль самая важная. Когда вы развиваете эту мысль и увеличиваете ее, чтобы включить в нее всех нуждающихся живых существ, это приносит великую радость, потому что то, что вы делаете — это нечто особенное. Достичь просветления для блага других существ — это лучшее действие, которое вы можете сделать в этой жизни. Все живые существа присоединятся к вам в радости, потому что вы посвящаете свои действия их благу. Хотя уже есть множество великих бодхисаттв, трудящихся, чтобы принести благо всем существам, существует бесконечное число живых существ, которые страдают.

Когда вы развиваете чистое намерение и великую открытость, постарайтесь распространить это отношение без эгоцентрического ожидания чего-то взамен. Также, когда у вас бывают радостные переживания, мысленно перенося свое счастье на других и беря на себя их страдания, вы практикуете бодхичитту замены себя другими. Любящая доброта и сострадание — это совершенно

особенные практики, которые приносят благо и вам самим, и другим существам. Когда Будда Шакьямуни учил о благах относительной бодхичитты, он сказал, что ее окончательный результат — это просветление, а на относительном уровне она приносит восемь особых результатов. Первый из них — это то, что ваше тело и ум остаются расслабленными и радостными. Второй результат практики любви и сострадания — это свобода от недугов; болезни не могут напасть на вас. Третий — защита от внешнего нападения оружием. Четвертый — это защита от яда: если кто-то дает вам яд или вы случайно принимаете яд, он не убьет вас.

Пятый результат: вас все будут очень высоко ценить, не только люди, но и нечеловеческие существа тоже. Шестой: вас будут защищать будды и бодхисаттвы, осознавшие существа, которые уже развили бодхичитту. Седьмое благо: вы переродитесь в высших царствах. Восьмое: все ваши желания будут спонтанно исполняться; вы обретете то, что желаете, без труда.

Важно узнать ценность и качества благотворных мыслей и затем практиковать их. Любовь и сострадание не развиваются от того, что мы просто говорим о них; это отношение, которое нужно практиковать. Практикуя медитацию, важно начинать с намерения стать просветленным ради других и завершать посвящением им заслуг. Если вы делаете это, продолжая практиковать, вы накопите неизмеримые заслуги и быстро продвинетесь к просветлению.

Сила сострадания

Чистое сострадание обладает силой удалить все кармические омрачения и препятствия на пути к просветлению. Когда внутренняя мудрость раскрыта, ваше понимание относительной и абсолютной истины увеличивается по мере продвижения к просветлению. Будда много раз говорил, что сострадание — это самое мощное орудие для устранения неведения и увеличения мудрости.

Иллюстрация к этому — история про Асангу. Он был важным индийским ученым, родившимся примерно через пятьсот лет после Будды, где-то в начале христианской эры. В молодости Асанга отправился в Университет Наланда, прославленный древнеиндийский монастырь и первый настоящий университет в мире. Хотя Асанга стал великим ученым, у него все еще были сомнения относительно некоторых учений. Он расспрашивал многих ученых и осознавших мастеров, но никто из них не мог развеять его сомнений. Он решил практиковать визуализацию Майтрейи, будущего будды, думая, что как только он увидит Майтрею, он найдет ответы на свои вопросы. Получив посвящение и наставления, он отправился на гору в Индии и медитировал на Майтрею три года.

Асанга думал, что через три года у него будет достаточно силы, чтобы встретиться с Майтрейей и задать ему свои вопросы, но к этому времени он не получил никаких знаков. Через три года он устал и лишился вдохновения, и поэтому покинул свой ритрит. Спускаясь с горы, он пришел в деревню, где собрались люди посмотреть на старика, который делал иголку, натирая большую железную палку куском шелка. Асанге было трудно поверить, что кто-то может сделать иголку, натирая железный шест куском шелка, но старик заверил его, что это возможно, показав ему три иглолки, которые он уже сделал. Когда Асанга увидел такой пример великого терпения, он решил продолжить свою практику и вернулся в ритрит еще на три года.

В течение следующих трех лет у него было несколько снов о Майтрейе, но он все еще не мог видеть Майтрею. Через три года он почувствовал утомление и усталость, и снова решил уйти. Спускаясь с горы, он увидел место, где вода капала на камень. Она капала очень медленно, одна капля в час, но эта капля проделала большую дыру в скале. Увидев это, Асанга вновь обрел мужество и он решил вернуться в ритрит еще на три года.

На этот раз у него были хорошие сны и другие знаки, но он все еще не мог ясно увидеть Майтрею и задать ему свои вопросы. Он снова ушел. Спускаясь с горы, он увидел маленькую дыру в скале. Место вокруг дыры было отполировано птицей, которая терлась крыльями о камень. Это заставило его снова принять решение вернуться в пещеру еще на три года. Но и через этот трехлетний период он все еще не мог видеть Майтрею. После двенадцати лет у него не было ответов, поэтому он покинул свой ритрит и пошел вниз по склону.

По пути он наткнулся на старую собаку возле деревни. Когда она гавкнула на него, Асанга увидел, что нижняя часть ее тела была изранена и покрыта блохами и червями. Подойдя поближе, он увидел, что собака ужасно страдает и почувствовал к ней великое сострадание. Он подумал обо всех тех историях, в которых Будда Шакьямуни отдавал себя живым существам и решил, что пришло время

отдать свое тело этой собаке и насекомым.

Он пошел в деревню и купил нож. Этим ножом он отрезал мясо со своего бедра, думая убрать червей с собаки и поместить их на свою плоть. Затем он сообразил, что если он будет убирать насекомых пальцами, они умрут, потому что они очень хрупкие. Поэтому он решил убирать насекомых языком. Он не хотел смотреть на то, что он будет делать, поэтому он закрыл глаза и протянул язык к собаке. Но его язык попал на землю. Он пробовал снова и снова, но его язык продолжал касаться земли. Наконец, он открыл глаза и увидел, что старая собака исчезла и вместо нее был Будда Майтрейя.

Увидев Будду Майтрейю он был очень рад, но в тоже время несколько расстроен. Асанга практиковал так много лет, и только когда он увидел старую собаку, Майтрейя явился ему. Асанга начал плакать и спросил Майтрейю, почему он не показал себя раньше. Майтрейя ответил: "Я не был несострадательным к тебе. С первого дня, когда ты пришел в пещеру, я всегда был с тобой. Но до сегодняшнего дня омрачения заслоняли твоё зрение. Теперь ты видишь меня из-за своего великого сострадания к собаке. Это сострадание удалило твои омрачения до такой степени, что ты можешь видеть меня." После этого Майтрейя лично обучил Асангу текстам, известным как Пять учений Майтрейи, которые являются очень важными текстами в тибетской традиции.

Контакт Асанги с Майтрейей родился из сострадания. Только благодаря состраданию его омрачения растворились. По этой причине Гуру Падмасамбхава учил, что без сострадания практика дхармы не принесет плодов, и, на самом деле, без сострадания ваша практика станет гнилой.

Неразделимость сострадания и пустоты

Сострадание — это благая мысль, которая сподвигает вас помогать другим живым существам. Оно поднимается, когда вы видите их несчастья и боль, и когда из глубины сердца чувствуете, что хотите удалить эти страдания.

Сострадание можно разделить на три типа. Первое — это сострадание, которое фокусируется на живых существах, второе — это сострадание, которое фокусируется на неведении, а третье — это сострадание, которое ни на чем не фокусируется. Первый тип сострадания понять легко: пристально глядя на болезненные ситуации, которые испытывают живые существа, мы чувствуем сострадание и хотим изменить их горестное положение.

Второй вид сострадания направлен на более глубокий уровень: сострадание к неведению относительно истинной природы явлений, которым обладают живые существа. Их тела, то, чем они владеют и их эмоции постоянно меняются, но из-за неведения живые существа хватаются и цепляются за свои жизни, словно те будут длиться многие эпохи. Затем, когда что-то меняется, они страдают. Этот тип сострадания фокусируется на неведении как на корне всех страданий.

Третий тип сострадания — это безобъектное сострадание. У первых двух типов сострадания есть объекты: у первого — страдания живых существ, а у второго — их неведение, но третий тип не фокусируется ни на чем конкретном. Это самый глубокий уровень сострадания; это медитация на абсолютном состоянии спокойствия. При этом виде сострадания нет различия между живыми и неживыми существами; вы испытываете равное сострадание ко всему. Вы просто покоитесь в абсолютном, естественном состоянии, без каких-либо особых идей или суждений. Это сострадание возникает из осознания пустоты и свободно от всех желаний и от любой двойственности. Этот уровень медитации достигается постепенно, и его не так легко понять, как первые два типа сострадания.

Практика сострадания приведет к осознанию пустоты как истинной природы ума. Когда вы практикуете добродетельные действия любви и сострадания на относительно низком уровне, вы спонтанно осознаете глубокую природу пустоты, которая является абсолютным уровнем. И наоборот, если вы фокусируете свою практику медитации на пустоте, тогда ваша любящая доброта и сострадание спонтанно возрастут.

Эти две природы, относительная и абсолютная, не являются противоположностями. Они всегда возникают вместе. У них одна и та же природа, они неразделимы как огонь и его жар или как солнце и его свет. Сострадание и пустота — это не две стороны одной монеты. Пустота и сострадание — это не отдельные элементы, соединенные вместе, они всегда сосуществуют.

В буддизме пустота не означает отсутствие проявленного существования. Пустота не похожа на

черную дыру или на темноту, на пустой дом или на пустую бутылку. Пустота — это полнота, открытость и гибкость. Из-за пустоты явления могут функционировать, существа — видеть и слышать, а вещи — двигаться и меняться. Это называется пустотой, потому что, когда мы исследуем вещи, то не находим ничего, что существовало бы материально и твердо. Нет ничего обладающего истинной существующей природой. Все, что мы воспринимаем, проявляется через вечно меняющиеся причины и условия, без независимого, твердого основания. Хотя с относительной точки зрения вещи появляются, они возникают из пустоты и растворяются в пустоте. Все проявления подобны водяным пузырям или отражению луны в воде.

Буддийская логика анализирует объекты, физические и ментальные, чтобы увидеть, где можно найти истинно существующую сущность. Можно мысленно разбивать физический объект, пока от него не останутся лишь атомы. Эти атомы можно разделить на более мелкие частицы, а их можно анализировать до тех пор, пока вообще ничего не останется. Только благодаря воображению объекты становятся объектами. Внешние объекты не существуют в том виде, в каком они нам представляются: твердыми, одиночными и вечными. Если мы посмотрим поглубже, то увидим, что все, что проявляется, на самом деле не присутствует, это нечто вроде галлюцинации.

Поняв пустоту внешних форм, мы должны всмотреться в сам ум. Что такое ум? Где он? Анализируя его различные аспекты, мы не можем найти ум из прошлого или ум из будущего, или даже ум из нынешнего момента. Ум тоже пуст, лишен материального существования; его невозможно ухватить. Все, в том числе и ум, полностью иллюзорно и воображаемо.

Это понимание относительной и абсолютной истины можно применить на практике. Например, когда вы обнаруживаете, что на кого-то злитесь, то, тут же посмотрев на природу своего ума, не сможете обнаружить никакой материальной злости или того, кто злится. Если вы действительно увидите, что злость по природе пуста, тогда злость растворится сама. Лучший способ уничтожить отрицательные эмоции — осознать их пустоту. Это подход к беспокоящим эмоциям на абсолютном уровне. Также очень полезно подойти к ним на относительном уровне, используя сострадание как противоядие. Когда эмоциональная энергия несколько спадет, вы должны с состраданием подумать: "Я не должен злиться, потому что этот человек делает так из-за неведения. Из-за того, что у него нет ясного понимания, он не знает, что следует делать, и поэтому возник этот конфликт. Я бы хотел, чтобы он освободился от неведения и от всех страданий."

Будда Шакьямуни объяснил единство проявления и пустоты в Сердечной Сутре. Этот текст начинается с того, что Будда входит в самадхи глубокого озарения, и благодаря силе этого самадхи у Шарипутры появляется мудрость, позволяющая ему спросить у Авалокитешвары, как бодхисаттва должен упражняться в совершенной мудрости. Хотя объяснения давал Авалокитешвара, эта сутра считается учением Будды, потому что именно благодаря медитации Будды Шарипутра задал этот вопрос.

В Сердечной Сутре Авалокитешвара объяснил, что форма — это пустота, а пустота — это форма; пустота не отличается от формы, а форма не отличается от пустоты. Все, что мы видим, пусто, лишено собственной природы, и все же это ясно проявляется. Нет ничего твердого, за что можно было бы держаться, однако вещи продолжают проявляться. Если это так, то почему мы цепляемся за людей и за вещи как за нечто реальное? Это из-за неверного понимания. Этот ошибочный взгляд нам и нужно разрушить, чтобы мы смогли видеть то, что проявляется открыто и полностью. Чрезвычайно важно осознать пустоту как истинную природу реальности.

Великий мастер медитации и ученый Нагарджуна сказал, что явления — это на самом деле ничто, на абсолютном уровне все они — пустота, но на относительном уровне они проявляются и функционируют. Поскольку все проявления по природе пусты, относительный и абсолютный аспекты соединены неразрывно. Невозможно найти пустоту без проявления или проявление без пустоты.

Если говорить о практике, то желание достичь просветления ради других существ и взращивание любви и сострадания — это относительная практика, а медитация на великой пустоте — это абсолютная практика. Когда вы поддерживаете естественное состояние ума в медитации, тогда спонтанно начинают сиять сострадание и любящая доброта. Когда вы практикуете безмерную любовь и сострадание к другим существам, тогда становится ясна пустота всех явлений. Вы должны изо всех сил практиковать, понимая, что сострадание и пустота неразделимы.

Согласно тантрической буддийской системе, из всех аспектов тела — костей, мускулов, крови и так далее, три основных аспекта — это каналы, ветер и сущностный элемент. Каналы наиболее важны, потому что они разносят ветер, который двигает сущностный элемент по телу. Когда баланс каналов совершенен, тогда также сбалансированы энергия ветра и сущностный элемент.

Каналы или нервная система подобны корням тела. В теле 1072 основных канала. Когда происходит зачатие ребенка из первоначального смешения сознания с двумя элементами родителей в материнской утробе, в первую очередь формируются каналы. Первым у зародыша формируется пупочный канал. Сразу после этого формируются два глазных. Эти три главных канала, пупочный канал и два глазных канала, являются основой тела. По мере того как ребенок растет, в материнской утробе каждую неделю происходят важные продвижения в развитии и перемены, и постепенно формируются другие большие каналы, и так до тех пор, пока структура тела не становится завершённой.

Согласно внутреннему учению ваджраяны у тела есть три основных канала. Самым важным является центральный канал, который называется "авадхути" на санскрите и "ума" на тибетском. Центральный канал начинается на четыре пальца ниже пупка и идет прямо до макушки головы. С правой стороны от центрального канала находится другой канал, в котором текут белые элементы тела. Он толщиной в половину центрального канала и поднимается к голове, а потом спускается к правой ноздре. Третий основной канал находится слева от центрального канала. Он такого же размера, как правый и поднимается к голове, а потом спускается к левой ноздре. Левый канал — красный, поскольку через него проходят красные элементы тела.

Четыре чакры или колеса каналов соединены с этими тремя каналами. На макушке головы находится "макушечная чакра великого блаженства", у которой тридцать две спицы или лепестка. Вторая чакра — это "чакра наслаждения", которая находится в горле и у которой шестнадцать спиц. Третья чакра называется "чакрой дхармы", она находится в сердечном центре. У этой чакры восемь спиц, которые связаны с сердцем и с основными каналами. Четвертая чакра — это пупочная чакра с шестьюдесятью четырьмя спицами или лепестками. Она называется "чакрой проявления", поскольку является источником всего, что вы переживаете; все отражается или проявляется из этого центра.

Эти три канала и четыре чакры — это основа тела. Они являются источником и основным условием для всех ваших переживаний и чувственных сознаний. У всех человеческих существ три главных канала и четыре чакры структурированы в основе своей одинаково. Однако второстепенные каналы у разных людей сформированы по-разному. Из-за различий во второстепенных каналах у людей разные личности, разная манера разговаривать, действовать и разные переживания.

Все люди как правило видят одно и то же. Когда люди смотрят на дерево или на цветок, они видят похожий объект, поскольку три канала и четыре чакры у них похожие. Однако, поскольку второстепенные каналы функционируют по-разному: по-разному соединяются с центральными каналами и чакрами, одним людям объект кажется интересным или красивым, а другим — нет. У людей разные вкусы, переживания и понимания, основанные на различных формированиях маленьких каналов в их телах.

Это относится только к человеческим существам. Если мы посмотрим на восприятие животных, то заметим, что они видят объекты не так, как люди, потому что их каналы структурированы по-другому. Например, люди видят пять основных цветов, а животные не видят их. Будда Шакьямуни учил, что существа в каждом из шести царств видят главным образом определенный цвет. Например, адские существа видят главным образом черные цвета. Голодные духи видят главным образом темно-красный цвет. Животные видят главным образом темно-зеленый цвет. Только в высших царствах людей, ревнивых богов и богов существа видят все пять цветов. И в царстве богов боги видят больше белого цвета.

Причина, по которой различные классы существ в шести царствах видят различные цвета, состоит в том, что цвет и зрение зависят от структуры каналов. Такие вещи как цвета на самом деле не существуют во внешнем мире. На абсолютном уровне, в реальности, ваше видение таких вещей как цвета приходит изнутри. Ваше видение отражается наружу и вы видите вещи вовне. Это одна из причин, почему важны каналы. Если вы знаете о каналах и можете контролировать их, тогда вы обретаёте больший контроль над своим видением и опытом и не будете пребывать в таком смятении. Поддержание тела в прямом положении — это важный фактор для балансировки каналов и чакр.

Когда ваши каналы в совершенстве сбалансированны, энергия ветра становится более мягкой и

спокойной. Дыхание или энергия ветра — это важный элемент тела, потому что он связывает то, что снаружи тела, с тем, что внутри тела. Все ваше тело, а также ваше сознание зависит от дыхания. Энергия ветра и ум вместе путешествуют по каналам.

В учениях ваджраяны есть хорошо известный пример о взаимоотношениях между телом, каналами, ветром и умом. Тело подобно основе или земле, каналы подобны дорогам, ветер подобен коню, а ум или сознание подобно человеку, который скачет на коне. Если конь дикий, то человека несет во все стороны, туда, куда направится конь. Точно также, если ветер несбалансирован, сознание уносится ветром по всем каналам тела. Но если элемент ветра укрощен, тогда ум, который едет на ветре, тоже укрощен.

Цель практики медитации — привести все в естественное состояние. Чтобы сделать это, важно знать, как каналы управляют телом, и, во-вторых, как энергия ветра влияет на ум. В частности, влияние энергии ветра на ум проявляется в том, что она устанавливает ощущение времени. Элемент ветра проявляется как пульс, а каждое биение пульса считается одной секундой. Часы которые вы носите — это что-то вроде копии вашего пульса. Время отражается во внешнем мире так, что вы воспринимаете минуты, часы, месяцы и годы, но на самом деле, ваше чувство времени зависит от вашего внутреннего состояния.

Сказано, что здоровый взрослый человек дышит двенадцать раз в минуту, считая вдох и выдох за одно дыхание. Подсчитав, мы обнаружим, что люди дышат много тысяч раз каждый день. Большая часть ветров связана с эмоциями, но примерно на каждые двести дыханий приходится дыхание ветра мудрости. Если вы знаете о энергии ветра, вы можете в совершенстве вычислить ветер мудрости. Узнав ветер мудрости, вы можете задержаться в этом мгновении или использовать эту мудрость, чтобы преобразить остальные свои эмоциональные ветры в ветер мудрости.

В ваджраяне есть много техник, связанных с энергией ветра, например, бум чен, практика большого сосуда, и бум чунг, практика малого сосуда. Они приносят необычные физические возможности. Например, знатоки энергии ветра могут очень быстро путешествовать на большие расстояния. Если обычно куда-то нужно идти неделю, они могут добраться туда за один день. Благодаря контролю над своими ветрами они могут левитировать и летать по небу, и тела молодеют, у них становится меньше морщин и седых волос.

Традиция дзогчен учит о важности четырех уровней прямоты: когда тело становится прямым, тогда и каналы становятся прямыми. Когда каналы становятся прямыми, тогда и энергия ветра становится прямой. Когда элемент ветра становится прямым, тогда и ум становится прямым и начинает сиять изначальная мудрость.

Однако, самсара на самом деле не прямая; она всегда цепляется сама за себя. В традиции ваджраяны есть иллюстрация под названием "колесо жизни", которая отображает самсару. В центре колеса жизни находятся трое животных — свинья, петух и змея, каждый из которых выходит изо рта у другого; они образуют замкнутый круг. Эти животные представляют три яда. Свинья — это символ неведения, источника самсары. Неведение порождает привязанность, которая символизируется петухом. Гнев развивается из привязанности, потому что все, что препятствует исполнению желания становится объектом гнева. Гнев символизирует змея. Взаимосвязь этих троих показывает, что неведение как корень самсарического существования снова и снова порождает беспорядочные эмоции и действия.

Чтобы выйти из самсары, нам нужно выпрямить и сбалансировать тело, каналы и ветер. В то же время мы должны упражняться в сострадании и любящей доброте ко всем существам. Если мы балансируем энергию ветра и каналы и практикуем любящую доброту и сострадание, за этим точно последует просветление.

Медитационная поза и очищение дыхания

Медитируя, всегда важно держать свое тело, речь и ум в уравновешенном состоянии. У тела есть три основных компонента: каналы, ветер и сущностный элемент. Если эти три элемента хорошо уравновешены, вы чувствуете себя здоровым, и вам удобно.

Во-первых, нужно, поддерживая хорошую позу, правильно выровнять каналы. Основные качества хорошей позы известны как семь качеств позы Будды Вайрочаны. Если вы используете эти позы, когда медитируете, ваша медитация будет устойчивой и гладкой.

Первое качество — это сидячее положение с ногами скрещенными в позе лотоса или ваджры. Второе — ваша спина должна быть очень прямой, не согнутой вперед или назад, а прямой как стрела, указывающая в небо. Третье — это положение рук или мудра. Существуют два распространенных способа держать руки. Чтобы сделать мудры спокойствия, нужно положить правую ладонь на левую ладонь, ладонями вверх; обе руки находятся близко к пупку. Или можно положить руки на колени ладонями вниз, это называется мудрой расслабления.

Четвертое: локти должны быть закругленными, не касаться боков. Угол ваших локтей иногда сравнивается с тем, как гриф держит свои крылья при приземлении. Пятое: шея должна быть прямой, макушечная чакра должна быть направлена прямо вверх. Чтобы правильно держать голову, вы можете немножко наклонить голову вперед, чтобы подбородок слегка опустился. Шестое: взгляд должен быть направлен вперед и вниз, на кончик носа, вы не должны много моргать или двигать глазами в разных направлениях. И последнее: держите язык так, чтобы он касался верхнего неба. Губы могут быть слегка приоткрыты.

Как только вы узнали, как уравновесить каналы с помощью хорошей позы, нужно сбалансировать дыхание. Во время медитации продолжайте дышать нормально, не меняя обычный ритм дыхания. Когда вы начинаете свою утреннюю практику, сделав как минимум три простираения, сев на коврик и приняв правильную позу, хорошо сделать упражнение, очищающее дыхание. Это особая дзогченская техника очищения дыхания, которая выпускает внутренний воздух, связанный с негативными эмоциями. Три основные эмоции, которые часто называют тремя ядами, это привязанность, гнев и неведение. Выпуская воздух, связанный с этими тремя ядами, вы можете очистить энергию ветра.

В начале упражнения сложите руки в жест или мудру, которая называется ваджрный кулак. Слово ваджра означает "неразрушимый", так что ваджрный кулак — это жест неразрушимости. Прижмите большой палец к основанию среднего пальца и сожмите руку в кулак. Средний палец особенно важен, потому что у него есть особые каналы связанные с эмоциями. Прижимая большой палец к среднему, вы блокируете эмоциональные каналы.

Сжав обе руки в ваджрные кулаки, положите их на бедра пальцами вверх. В бедрах также есть много каналов, в том числе и эмоциональные каналы. Прижимая ваджрные кулаки к бедрам, вы блокируете эмоциональные каналы и помогаете уму еще лучше расслабиться. Прижав кулаки к бедрам, проведите их тыльной стороной до колен. Затем переверните кулаки, верните их обратно на бедра и постепенно поднимайте кулаки вдоль своего тела, пока они не достигнут уровня груди, а затем выбросьте руки перед собой и вытяните пальцы. Вы должны очень прямо вытянуть свои руки и пальцы, вы должны выстрелить ими, как будто это стрелы.

Затем уроните обе руки на колени. Оставив правую руку на правом колене, поднимите левую руку и вращайте ее в лотосовой поворачивающейся мудре, а затем прижмите большой палец к основанию среднего пальца и вытяните указательный палец. Зажмите левую ноздрю левым указательным пальцем и выпустите воздух через правую ноздрю.

Канал, расположенный справа от центрального канала, наполнен белым элементом тела и ветром, связанным с гневом, так что через правую ноздрю вы выпускаете воздух гнева. Выдыхая, визуализируйте, что весь воздух гнева, выходящий из правой ноздри, окрашен в темно-желтый цвет, который соответствует гневу. Он весь выходит, так что внутри совсем не остается ветра гнева.

После этого, вы снова прижимаете руки, сложенные в ваджрные кулаки, к бедрам и повторяете всю процедуру: передвигаете кулаки к коленям, обратно и вверх до груди, выбрасываете руки и роняете ладони на колени. Но на этот раз оставьте левую руку на левом колене и сделайте лотосовую поворачивающуюся мудру правой рукой. Поместите правый большой палец на основание правого среднего пальца, зажмите правым указательным пальцем правую ноздрю и выдохните через левую ноздрю. В левой стороне тела преобладает привязанность и желание. Левый канал красного цвета, он наполнен красным элементом тела. Выдыхая через левую ноздрю, вы выпускаете воздух привязанности, который визуализируется как темно-красный цвет.

Затем повторите первую часть процедуры: прижмите кулаки, поднимите обе руки и выбросьте их вперед. В третий раз вы оставляете обе руки на коленях и выпускаете воздух из обеих ноздрей и изо рта. На этот раз удаляется воздух неведения. Энергия неведения не находится конкретно справа или слева, потому что неведение проникает повсюду. Поскольку неведение — это основа и привязанности и гнева, оно выпускается из обеих ноздрей, а также изо рта. Воздух неведения визуализируется

темно-синим.

Выполнение этого упражнения поможет очистить воздух эмоций. Когда воздух неведения удален, в тот же миг более ясно проявится воздух мудрости. После того как вы сделаете это упражнение, очистив дыхание, ум станет более ясным и спокойным, и вам легче будет поддерживать ум в медитативном состоянии. Хотя это очень простое очистительное упражнение, оно очень полезное.

Очистив дыхание, вы готовы начать практику. Точно также как вы убираете и украшаете свой дом к приходу гостя, перед началом медитации нужно надлежащим образом подготовиться к приходу главного гостя — вашей внутренней мудрости. Множество каналов в теле наполнены различными эмоциями и ветрами, поэтому важно очистить застоявшийся воздух и наполнить тело свежим воздухом мудрости.

Медитация на истинной природе ума

Когда тело, каналы и ветер уравновешены, следующий шаг — это поддержание ума в естественном состоянии с помощью медитации. Просто поддерживая ум таким, какой он есть, ничего не добавляя и не отнимая, вы достигнете внутренней природы, которая неизменна и неуничтожима.

Наставления по этому типу медитации очень просты. Сначала нужно сесть на коврик и принять хорошую позу, потому что важно оставаться в прямом положении. Затем вы просто поддерживаете естественную ясность ума, не анализируя свои переживания и не отвлекаясь на мысли. В медитации дзогчен ничего не нужно делать, кроме как расслабиться в ясности и пустоте природы ума. Внутреннее осознание отличается от внешнего осознания — оно называется пустотой ясного света. В качестве хорошей аналогии истинной природы ума можно использовать небо — когда вы позволяете своему уму смешаться с открытым пространством неба, не нужно фокусироваться ни на чем конкретном. Просто естественным образом поддерживайте ум, без разграничений и суждений, и ощущайте, что его природа так же обширна, как небо.

Медитировать на природе ума вы можете в любое время. Вам не нужно специально куда-то идти, чтобы приобрести природу ума; вам не нужно покупать ее в магазине или выкапывать из земли; она всегда доступна. Во время медитации вам не нужно думать о чем-то особом или пытаться изменить то, что вы из себя представляете. Просто продолжайте пребывать там, где вы есть и тем, что вы есть, не пытаясь сделать что-нибудь необычное. Если вы медитируете, просто поддерживая естественное состояние, тогда все неестественное будет удалено. Вам ничего не нужно делать, просто продолжайте сидеть на своем коврике. С одной стороны, это вроде бы шутка, но с другой стороны, это правда. Вы просто расслабляетесь, сидя на своем коврике, вот и все!

Хотя медитация не требует никакой физической активности, нужно поддерживать медитативное состояние, и для этого приходится прилагать усилия. Усилия на самом деле не являются частью изначальной природы-основы, но, поскольку наши омрачения и неведение так сильны, необходимо прилагать усилия, чтобы сделать медитацию естественной. Когда медитируешь таким образом, нет необходимости бороться с омрачениями. По мере того, как ваша практика набирает силу, она спонтанно удаляет омрачения, поскольку они не являются частью изначальной природы. Эта практика будет все больше и больше раскрывать основу — изначальную мудрость. Восходящее солнце не борется с тьмой; как его присутствие заставляет тьму исчезнуть, точно так же, когда мы медитируем, присутствие изначальной природы побеждает неведение. Это подобно теплу весеннего солнца, которое проникает в холодную почву, и из-за этого зеленые растения естественным образом начинают прорастать. Когда изначальная мудрость начинает сиять благодаря практике медитации, тогда просветленные качества проявляются в соответствии с уровнем вашей медитативной устойчивости.

Естественный ум невыразим и непостижим. Его невозможно выразить словами, но его можно пережить с помощью вашего собственного осознания. Медитируя, вы не должны следовать своим обезьяноподобным мыслям: вместо этого попытайтесь все время оставаться в состоянии внимательного осознания. Конечно, в какой-то момент вы начнете думать, но постарайтесь не анализировать свои мысли, не следовать за ними. Просто наблюдайте с помощью ума. Это называется внимательностью. Внимательность — это когда ум наблюдает, как идет медитация.

Медитируйте с расслабленным умом: не беспокойтесь и не заставляйте себя медитировать. Не торопитесь, но и не будьте беззаботны, не откладывайте медитацию на завтра. Если будете ее

откладывать, то всегда будет еще одно завтра, и вы можете откладывать ее на бесконечные завтра, так что ваша практика не будет развиваться. Время от времени хорошо понаблюдать за своей медитацией и посмотреть, как она продвигается, но не делайте это все время — не следует слишком много шпионить. С другой стороны, не следует расслабляться до полной беззаботности, поскольку это тоже не принесет хороших результатов. Должно быть равновесие.

Есть история из жизни Будды, которая иллюстрирует это. Один монах думал, что нужно медитировать изо всех сил, и его ум стал сжатым и напряженным. Он не чувствовал прогресса в своей практике и поэтому рассказал одному из своих товарищей-монахов о своей проблеме. Его друг посоветовал ему не медитировать так напряженно, а стать более расслабленным. Тогда монах стал очень расслабленно медитировать, но так и не добился хороших результатов. Он очень интересовался медитацией и поэтому расстроился из-за отсутствия прогресса, и, в конце концов, он пошел к Будде и рассказал о своей беде. Будда спросил его: "Прежде чем стать монахом, что ты знал в совершенстве?" Монах ответил: "Я в совершенстве играл на мандолине." Будда спросил его: "Будет ли красиво звучать мандолина, если ее струны натянуты очень туго?" И монах ответил: "Нет, если напряжение слишком сильное." Тогда Будда спросил: "Если струны ослаблены, будет ли хороший звук?" Монах ответил: "Нет, конечно, нет. Нужно сохранять определенное напряжение в струнах." Будда сказал ему: "С медитацией точно так же: нужно сохранять определенное равновесие — не быть слишком напряженным и слишком расслабленным."

Если вы медитируете, сохраняя определенное равновесие, вы можете достичь просветления и открыть изначальную природу. Начинаям лучше всего практиковать короткими частыми периодами и постепенно увеличивать время сессии, чтобы оно становилось все длиннее и длиннее. Медитируйте столько, сколько позволяет вам время, а в конце посвящайте заслуги на благо всех живых существ. Буддийская медитация всегда основывается на любви ко всем существам, поэтому вы должны завершать свою практику сострадательными мыслями и любящей добротой. Посвящая заслугу другим существам, это не значит, что вы теряете эту заслугу, на самом деле ваша заслуга умножается. Поэтому хорошо всегда в конце сессии медитации тратить несколько минут на посвящение заслуг на благо всех живых существ.

Пять опор медитации

У всех живых существ есть потенциал, позволяющий стать буддой. Чтобы привести в действие этот потенциал, мы должны медитировать. Лучшие опоры для медитации — это радостное усилие, внимательность, преданность, концентрация и мудрость. Будда учил, что с помощью этих пяти опор мы можем привести в действие просветление.

Когда вы медитируете, сначала вам нужно применять радостное и продолжительное усилие. В любой деятельности для того, чтобы закончить начатое, необходимо определенное побуждение. Если то, что вы делаете, приносит радость, вы захотите продолжать начатое. Радостного усилия невозможно добиться, если все время куда-то мчаться и вечно быть в делах; лучшее усилие — спокойное и ровное как река. Посмотрите на широкую реку — ее движение почти незаметно. И хотя, возможно, вы не в состоянии определить, движется река или нет, у нее очень сильное течение. Когда вы разовьете радостный интерес и постоянное усилие, ваша практика принесет хорошие результаты.

Также важно не ждать немедленного появления результатов. Если вы будете энергично практиковать короткое время, а потом совсем это бросите, то никаких долговременных результатов это не принесет. Это похоже на горящее сено — оно вспыхивает очень быстро, но тепло долго не держится. Когда вы впервые начинаете практиковать, медитируете короткими частыми периодами. Не следует начинать с невероятно длинных сессий, а затем уменьшать их; начинайте с коротких сессий и постепенно увеличивайте их. Гуру Падмасамбхавы вкратце учил этому перед тем как покинуть Тибет. Царица Тибета, Нганг-цанг Ралги Джалмо, попросила Гуру Падмасамбхаву сказать ей, как нужно медитировать. Он сказал ей медитировать частыми короткими периодами. Он привел в пример текущую крышу в старом доме, сквозь которую дождь не хлещет, а протекает внутрь капля за каплей. Вот как следует начинать медитировать, а затем постепенно увеличивать промежутки времени.

Вне зависимости от того, сколько вы медитируете, постарайтесь медитировать внимательно. В противном случае, если вы будете просто сидеть на своем коврике и думать, ваш ум будет странствовать повсюду. Это называется умом-обезьяной. Говорят, что обезьяны всегда активны; они никогда на самом деле не отдыхают, даже когда сидят неподвижно. Сколько бы вы ни медитировали,

даже пять или десять минут, постарайтесь однонаправленно поддерживать свой ум, не отвлекаясь на мысли.

Конечно, во время медитации естественным образом внезапно возникают мысли и уводят вас в разных направлениях. Когда вы увидите, что это происходит, не следуйте за мыслями, а немедленно верните ум с помощью внимательности. Вам нужно медитировать, потому что концепции закрыли естественное состояние. Если мысли не вызывают смятения, вам не нужно медитировать. Однако, вы не должны огорчаться или печалиться, когда возникают мысли. Вполне нормально, что во время медитации возникают мысли. Главное не следовать за мыслями.

Также очень важно медитировать с правильным побуждением, которое основывается на преданности и бодхичитте. Преданность высокореализованным существам, таким как Будда Шакьямуни, Гуру Падмасамбхавы или Тара, означает, что вы чувствуете, что близки к ним и хотите обрести такую же способность помогать всем живым существам, какой обладают они. Преданность — это ощущение очень сильного интереса к их осознанию и стремление как можно скорее обрести такое же.

Преданность сочетает в себе интерес и ясность ума. Она развивается в двух направлениях. Некоторые люди развивают преданность с помощью духовных друзей, которые побуждают их изучать учения и следовать примерам великих мастеров, чтобы достичь просветления. В других случаях преданность спонтанно развивается в самом человеке.

Помимо преданности Будде, дхарме и сангхе, в ваджраяне есть также преданность тому, что называется тремя корнями — ламе, божествам и дакини. Три корня — это три основных объекта прибежища в буддийской тантре. Преданность подобна каналу, по которому спускаются благословения осознавших существ. Даже на уровне дзогчена преданность очень важна. Преданность подобна ключу, который открывает дверь просветления. В Праджняпарамита Сутре Будда Шакьямуни учил, что преданность подобна свету, который делает просветление видимым.

Преданность важна, потому что если у вас есть преданность, вы можете получить благословения. Есть история о том, как давным-давно в Тибете один ученик пришел к знаменитому учителю школы Кадампа и спросил: "Великий мастер, не могли бы вы дать мне благословения?" А мастер ответил: "Ну, благородный ученик, а ты не мог бы дать мне преданность?" Другой пример преданности, который вы, возможно, знаете, — это история жизни Миларепы. Его учитель Марпа много чего делал, чтобы проверить его уверенность и преданность, но у Миларепы была очень сильная преданность, и, в результате, он обрел великое осознание.

Радостное усилие — это естественное продолжение преданности. Когда ваш интерес и чувство цели возрастают, вам становится приятно трудиться изо всех сил. Человек, который ясно думает о дхарме и желает понять ее, предпримет конкретные шаги, чтобы узнать дхарму на все более и более глубоком уровне. С радостным усилием вы сможете благополучно преодолеть физические и ментальные препятствия, чтобы достичь своей духовной цели.

Даже если у человека есть преданность и радостное усилие, без должной внимательности он не сможет достичь своей цели. Быть внимательным — значит обращать внимание и на основной фокус медитации и на опоры: преданность, усилие, концентрацию и так далее. Быть внимательным — значит не забывать, что вы делаете, а быть ясным и сосредоточенным. Преданность и радостное усилие выполняют свою задачу, когда вы четко фокусируете практику и придаете ей направление.

Концентрация — это постоянное поддержание неподвижного сосредоточения. Чтобы сконцентрироваться при медитации вам необходима преданность, радостное усилие и внимательность, без этого невозможно сконцентрироваться. Например, преданность это первоначальный интерес, который люди чувствуют по отношению к духовной практике. После это естественным образом возникает радостное усилие, когда они планируют медитировать, составляют график и действительно садятся и практикуют. Но сидеть — это еще не значит хорошо медитировать. Иногда люди засыпают или их умы где-то блуждают. Для хорошей медитации необходима внимательность, чтобы оставаться сконцентрированным и бдительным. Когда вы практикуете преданность, радостное усилие и внимательность, тогда появляется и концентрация, и ум становится ровным и устойчивым. Концентрация естественным образом приносит с собой спокойствие и умиротворение ума.

Пятая сила, мудрость, естественным образом возникает из практики первых четырех сил. Чтобы понять мудрость, можно разделить ее на два аспекта, относительный и абсолютный. Вместе они создают истинную мудрость, но важно понять характеристики каждого аспекта с помощью прямого

восприятия и умозаключений.

На относительном уровне мы непосредственно воспринимаем объекты посредством зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания. Когда мы думаем об объектах, мы применяем умозаключения. Это аспекты относительной мудрости. Внимательно изучая явления, мы видим, что их существование иллюзорно как мираж, сновидение или отражение луны в воде. Осознание иллюзорной природы явлений — это абсолютная мудрость. Мы можем использовать логические умозаключения, чтобы понять относительную природу явлений, но рассуждения не могут охватить абсолютную природу. Рассуждения о пустоте могут приблизить к абсолютной истине, но для того, чтобы осознать ее, необходимо непосредственное восприятие, поскольку истинная природа превосходит двойственное мышление. Мудрость — это понимание относительной и абсолютной истин и осознание их отличий, а также того, что их объединяет.

Чтобы лучше понять эти пять сил, полезно взглянуть на их противоположности. Противоположность преданности — это отсутствие интереса к духовной практике и ясного мышления о ней. Люди, которым не хватает преданности, видят только обычные объекты, которые находятся прямо перед ними; их видение более глубоких уровней реальности омрачено. Будда Шакьямуни учил, что преданность открывает дверь к чистому видению. Будущий будда, бодхисаттва Майтрейя, сказал, что люди без преданности подобны сгоревшим семенам. Также как сгоревшие семена не могут вырасти и принести плодов, так и человек без преданности не может продвигаться по духовному пути.

Противоположность радостному усилию — это лень или ощущение отупения и тяжести. Существуют разные формы лени. Одна из форм: вы интересуетесь практикой, но чувствуете, что у вас сейчас нет времени и вы сделаете ее позже. Вы просто откладываете свою реализацию. Другая форма лени: вы слишком сурово к себе относитесь и игнорируете свои хорошие качества, считая, что не годитесь для того, чтобы практиковать. Третий тип лени: обычное следование старым привычкам и отказ от попыток измениться, например: вы предпочитаете не вставать и остаетесь в постели, где вам так удобно. Отказ обдумывать новые мысли или действовать по-другому — это тоже лень.

Противоположность внимательности — это забывчивость. Забывчивость возникает, потому что ум движется очень быстро. Ум похож на сито, которое не может удержать налитую в него воду. Как только одна мысль уходит, другая занимает ее место. В результате мы тратим недостаточно времени на ясное обдумывание того, что действительно важно, и поэтому мы пренебрегаем вещами, которые действительно хотим сделать. Нам нужно крепко впечатать в свой ум то, что действительно важно. Например, услышав разговор о дхарме или наставления по медитации, мы должны потратить некоторое время, повторяя смысл услышанного. Тогда мы не так быстро это забудем.

Противоположность концентрации — это отвлечение. Будда Шакьямуни упоминал несколько типов отвлечения, но два чаще всего встречающихся — это внешнее отвлечение и внутреннее отвлечение. Внешние отвлечения — это объекты пяти чувств, которые вызывают чувства притяжения и отвращения. Внутренние отвлечения — это объекты нашего воображения, которые вызывают привязанность и гнев, надежду и страх. У любого возникают отвлекающие мысли; это вполне обычная вещь. Проблема не в том, что во время медитации возникают мысли, а в том, что вы взращиваете их и потакаете им. Мы должны принять твердое решение и приложить все усилия, чтобы преодолеть отвлечения во время практики. Хорошая концентрация удаляет эмоции, так что вас перестают отвлекать ваши чувства. Тогда ум может оставаться в полностью уравновешенном состоянии и фокусироваться в одном направлении.

Противоположность мудрости — это неведение. Неведение — это корень самсары, процесса бесконечных рождений, смертей и перерождений. Неведение подобно тьме, которая возникает оттого, что на голове у нас шляпа, надвинутая на глаза, так, что ничего не видно. Или это похоже на пребывание в комнате без окон и дверей. Однако неведение — это не нечто твердое, это иллюзия, которая исчезает, когда ее пронзает осознание. После удаления неведения начинает сиять мудрость и природа-пустота становится явной.

Поскольку пустота свободна от любой двойственности, она является высшим состоянием спокойствия, в котором нет ни разделений, ни конфликтов. Это состояние полной открытости, в котором все сияет и отражается. В Сердечной Сутре Будда Шакьямуни учил: "Форма — это пустота; пустота — это форма." Формы, которые мы воспринимаем с помощью своих чувств, неотделимы от пустоты; это сущность изначальной природы.

У каждого из нас есть очень сильная склонность чувствовать себя отдельным от других. Цепляясь за

ощущение, что у нас есть эго, мы также создаем эго других и развиваем двойственное мышление. Мы различными способами отделяем себя от других, свои интересы от чужих интересов и делим других существ на друзей и врагов. Вот как мы создаем двойственный мир. Но с точки зрения пустоты у двойственного мышления нет реальной основы: ни у нас, ни у других нет истинно существующего "я". Идея об отдельном "я" — это временное творение наших обманутых умов, и эта мысль неведения создает цепляние и привязанность. Неведение — это незнание пустоты, то есть истинной природы вещей. Когда мудрость пустоты удаляет неведение, корень всех человеческих проблем, тогда вы переживаете великое спокойствие.

Шаматха и випашьяна

Будда Шакьямуни дал множество наставлений на самых разных уровнях, чтобы научить нас, как поддерживать истинную природу ума и проявлять сострадание ко всем живым существам. Для этой цели предназначено множество различных медитаций, таких как шаматха и випашьяна, стадия порождения и завершения ваджраяны. У всех этих методов один объект — раскрытие истинной природы ума. Эти различные техники связаны друг с другом и они работают вместе, помогая достичь просветления.

Большинству людей, когда они впервые учатся медитировать, трудно так успокоить свой ум, чтобы могла засиять изначальная мудрость. Непрерывно возникают мысли, одна за другой, как волны в океане, и ум постоянно движется. Полезно сначала сесть в хорошую позу, а затем сфокусироваться и оставаться в таком состоянии. В буддийской традиции существует несколько техник, успокаивающих ум и открывающих мудрость. Две наиболее известные — это шаматха и випашьяна.

Понимание смысла санскритских терминов может помочь нам понять, как нужно медитировать. Санскритское слово "шаматха" составлено из двух слов, шама и тха. Шама означает "мирный или спокойный", а тха означает "позволять или пребывать", так что шаматха означает "позволить уму быть спокойным". Шаматху на санскрите называют также самадхи, и это тоже два слова, соединенных вместе. Сама означает "неподвижный", а дхи означает "поддерживание", так что самадхи — это поддержание ума в постоянном неменяющемся состоянии. Например, если вы наполните сосуд водой и не будете его трогать, вода не будет двигаться, поверхность останется ровной. Точно также, ваш ум пребывая в однонаправленном состоянии, которое не нарушают мысли, становится спокойным.

В этом состоянии ум сконцентрирован и сфокусирован. Это означает, что ум не двигается и не меняется; он незыблемый как гора. В результате поддержания ума в состоянии неподвижности начинает сиять ясность природы ума. Однако, большинство из нас не испытывают неподвижность; наши умы активны, как ураган. Когда ум очень активен, мы не можем поддерживать спокойствие, и, фактически, многие наши действия приводят к печали и вражде. Иногда, когда нам трудно поддерживать спокойствие, мы чувствуем себя обескураженными. Хотя это и трудно, все мы способны успокоить ум; это можно сделать с помощью радостного усилия и мужества. Чтобы достичь чего-нибудь в практике дхармы или в обычной жизни нужно прикладывать усилия и быть настойчивым. Важно поверить, что мы можем добиться этой цели, а затем приложить усилия и продолжать до конца.

В Праджняпарамита Сутре Будда привел пример мужественного усердия. Был бодхисаттва, который учил, что если кто-то сможет сравнять гору с землей, сможет достичь просветления. Некоторые люди думали, что это невозможно, поэтому бросили начатое и не достигли просветления. Другие люди услышали те же слова и, приложив великие усилия, терпеливо и мужественно сравняли гору с землей и достигли просветления. Хотя нам может показаться, что успокоить ум также трудно, как сравнять гору с землей, но если у нас есть терпение, мужество и мы прилагаем радостные усилия, сможем достичь своей цели.

Существует множество стадий ментального развития, но как только мы обретаем способность поддерживать ум в спокойном состоянии, тут же возникает радость и умиротворенность. Это отражается на теле — оно становится расслабленным, а потом и ум становится более расслабленным. Поскольку ум и тело влияют друг на друга, то, когда ум успокаивается, скрытые просветленные качества все больше и больше выходят на поверхность.

Чтобы использовать технику шаматхи, сначала нужно сесть и принять хорошую позу. Примите позу Будды Вайрочаны, обладающую семью качествами, — выпрямите спину, положите руки на колени и

так далее, — и продолжайте дышать обычным образом. Есть два способа выполнения практики шаматхи: с объектом концентрации и без объекта концентрации. Шаматха с объектом включает в себя концентрацию на физическом объекте, например, на маленьком кусочке кристалла, статуе Будды или изображении Гуру Падмасамбхавы; или вы можете концентрироваться на визуализированном объекте, таком как маленький круг света или маленький слог, созданный из света. Другой способ выполнения шаматхи с объектом — это следование за дыханием, сознательная концентрация на вдохах и выдохах. Вне зависимости от того, какой объект вы используете, как только ваш ум начинает блуждать, вы возвращаете его к объекту концентрации и удерживаете его там столько, сколько сможете. В шаматхе без объекта вы не фокусируетесь ни на чем конкретном; это просто медитация на пустоте.

Второй вид медитации называется випашьяна. Випашьяна — это санскритское слово, созданное из двух слов: ви, что значит "необычное", и пашьяна, что значит "виденье". Буквально это означает "необычное виденье", но на английский язык обычно переводится как "озарение, проникновение в суть" (insight) или "высшее виденье". Випашьяна идет дальше поддержания ума в спокойном и неподвижном состоянии. В випашьяне вы исследуете свой ум и его исток. Проникая сквозь поверхностный уровень мыслей и эмоций, вы видите, что их нематериальность — это истинная природа ума. Это практика необычного виденья, в которой вы осознаете, что все возникает из великой пустоты, и что истинная природа ума нерождаема, непрекращаема и свободна от концепций. Когда ум расслабляется в своем естественном состоянии, все, что обычно казалось плотным и твердым, воспринимается как сон, не более того. Это великое спокойствие, свободное от умопостроений.

Техника випашьяны начинается точно также, как и шаматха — вы садитесь и принимаете хорошую позу — а затем вы смотрите в сам ум. Когда появляются мысли и эмоции, вы смотрите, каков их исток и каково их место назначения. Откуда они пришли и куда они идут? Глядя в ум таким образом, вы достигаете истинной природы ума. Затем просто расслабьтесь без усилий в этом состоянии, будучи уверенными в истинной природе, зная, что на самом деле нечего достигать и нечего терять. Это и есть изначальное состояние, из которого все мы пришли, состояние, из которого происходит вся вселенная. Медитируя таким образом, без усилий, страха и дискомфорта, вы обнаружите, что все существует в едином состоянии спокойствия, которое находится за пределами страдания.

Медитация випашьяны позволяет увидеть иллюзорную природу всех умопостроений и поэтому находится за пределами обычного мышления. Медитация випашьяны видит дальше различий, которые мы делаем между собой и другими, между врагами и друзьями, между плохим и хорошим и так далее. Например, хотя горы и деревья кажутся реально существующими, материальными объектами, на самом деле их существование подобно отражению луны в воде. Все физические объекты можно последовательно разделить на все более и более мелкие части до тех пор, пока они вообще не исчезнут. То, что мы называем горой, — это всего лишь умственное обозначение, которое не существует отдельно от ума. Точно также, как нет независимо существующей горы, нет и независимо существующего ума. Наш ум нематериален и его нельзя схватить, как и отражение в воде. И мир явлений и ум основаны на пустоте. Все разделения на субъект и объект полностью лишены истинного существования. Ясно зная это благодаря медитации, мы практикуем випашьяну.

Шаматха и випашьяна тесно связаны. С помощью шаматхи вы поддерживаете ум в естественном состоянии, а с помощью випашьяны вы видите, что все проявления — это нематериальная пустота. Успешное продвижение в одной из этих практик поддерживает другую, но результат випашьяны больше, чем результат шаматхи. Осознание, возникающее из випашьяны, иногда называют "третьим глазом". Это означает, что у человека появляются видения и переживания, которые превосходят его прежнее, обычное восприятие.

Шаматхе и випашьяне обучают и в учениях сутраяны и в учениях ваджраяны, хотя они больше связаны с сутраяной. Сутраяна — это еще одно название учений Будды хинаяны и махаяны. Сутраяна целиком входит в ваджраяну, которая считается высшей из ян.

Практика нгондро

Обычно в Тибете начинают формальную практику с нгондро, предварительных практик ваджраяны. Делая нгондро, вы также делаете шаматху и випашьяну как часть нгондро. Во всех практиках ваджраяны после основной части практики идет заключительный раздел — шаматха и випашьяна. Их делают в соответствии с той медитацией, которой вы занимаетесь, в соответствии с наставлениями

вашего учителя и тем, насколько вы продвинулись в практике.

Практики нгондро — это предварительные практики ваджраяны. Прежние великие мастера, такие как Гуру Падмасамбхава, извлекли сущностные учения из сутр и тантр и сжали их в нгондро. Нгондро — это тибетское слово, составленное из нгон, что означает "прежде", и дро, что означает "идти". Вместе эти слова означают "то, что идет прежде" или "предварительное". Если посмотреть на это слово более широко, то можно сказать, что практики нгондро "идут прежде", потому что их нужно сделать перед достижением просветления. Если вначале идут эти практики, тогда за ними последует просветление. Многие люди переводят нгондро как "предварительные практики", потому что они представляют собой первый раздел практик ваджраяны. Нгондро используется для того, чтобы заложить прочное основание для будущей реализации.

В практике нгондро есть несколько частей. Первая часть называется четырьмя методами, отвращающими мысли от самсары. Следующий раздел — принятие прибежища в Будде, дхарме и сангхе, а затем — в гуру, божествах и дакини. Третий раздел — развитие бодхичитты, особого учения махаяны, то есть благого стремления заботиться о других больше, чем о себе. Четвертый раздел — подношение мандалы, которое в особенности связано с накоплением заслуг и мудрости. Пятый раздел — практика Будды Ваджрасаттвы, который является особым божеством или буддой традиции ваджраяны. Ваджрасаттва обладает особой силой очищать омрачения и негативные действия. Шестой раздел — практика гуру-йоги, которая очень важна для получения благословений и осознания учений ваджраяны.

Важная часть нгондро — это практика простираций. Согласно древним мастерам, можно делать простирания, начитывая молитвы прибежища, или делать их в разделе гуру-йоги, начитывая Ваджра Гуру Мантру. Основной целью простираций является удаление телесных омрачений и закупорок в каналах.

В конце каждой сессии нгондро вы должны посвящать заслугу, накопленную благодаря этой практике, на благо всех существ, желая, чтобы их страдания были удалены и они достигли совершенного счастья просветления. Также, во время каждой сессии практики нгондро вы медитируете на истинной природе ума. Даже если нет времени делать шаматху и випашьяну после каждой части, несомненно следует делать неформальную практику после практик Ваджрасаттвы и гуру-йоги.

Устойчивость шаматхи и высшее виденье випашьяны также являются частью практик визуализации, используемых в ваджраяне. Когда вы визуализируете Гуру Падмасамбхаву и сосредотачиваетесь на его образе, — это тоже одна из форм медитации шаматхи. В конце сессии, растворяя образ Падмасамбхавы и медитируя на природе-пустоте, вы выполняете одну из форм практики випашьяны. Поскольку гуру-йога включает в себя практику чистого восприятия и осознание изначальной мудрости, она обширнее шаматхи или випашьяны. Чистое восприятие, свободное от цепляния и двойственности, возникает от виденья света мудрости Гуру Падмасамбхавы, распространяющегося во всех направлениях. Практика гуру-йоги дает возможность увидеть и воспринять все, как сияющую игру изначальной мудрости.

Медитация ваджраяны

Техники медитации ваджраяны позволяют нам оторваться от своих ограниченных идей о реальности и воспринять то, что находится за пределами пяти чувств. Обычно, мы убеждаемся в истинности чего-либо, если об этом свидетельствуют пять чувств. Если мы воспринимаем что-то с помощью своих глаз, ушей, носа, языка или осязания, мы говорим, что это существует; если мы не воспринимаем этого своими органами чувств, мы говорим, что этого нет. Из всех объектов пяти чувств — форм, звуков, запахов, вкусовых ощущений и осязаемых объектов, — мы более всего доверяем тому, что воспринимают наши глаза и уши. Но до какой степени мы можем полагаться на пять чувств? Полностью ли они сообщаются с качествами реальности?

Согласно традиции ваджраяны, вещи можно узнать, не видя их и не слыша. Например, делая практику випашьяны, можно достичь понимания, которое позволит видеть то, что вы прежде и представить себе не могли. Наши умственные способности намного превосходят наши мысли и то, что в данный момент воспринимают органы чувств. Например, не нужно ограничивать знание данным моментом времени; можно узнать и события прошлого и будущего.

Помимо необычных видов восприятия существует еще множество действий, которые мы можем

выполнить, и эти действия тоже выходят за пределы обычных представлений о реальности. Когда великие мастера, такие как Будда Шакьямуни и Гуру Падмасамбхава осознали пустоту всех явлений, они обрели способность, например, сидеть в воздухе, ходить по небу и оставлять отпечатки своих рук и ног в твердом камне. Это может делать любой, обладающий таким же осознанием истинной природы.

Чтобы достичь просветления, необходимо выйти за пределы наших ограниченных представлений и раскрыть природу-мудрость. И махаяна, и ваджраяна, колесницы которым учил Будда, ведут к просветлению. Основное различие заключается в том, что махаяна — это более постепенный путь, в то время как ваджраяна прямо открывает природу ума. Практика медитации ваджраяны добывается этого двумя основными способами: практикой стадии порождения и практикой стадии завершения.

Стадия порождения использует визуализации, чтобы показать, что вселенная, и внутренняя и внешняя, — это чистый свет. Чтобы раскрыть самосуществующую изначальную мудрость, мы должны преобразовать старую привычку воспринимать то, что видим, слышим или осязаем, как нечто твердое и истинно существующее. Практикуя стадию порождения, мы визуализируем чистую землю, в которой находятся чистые божества и просветленные существа, такие как Ваджрасаттва или Гуру Падмасамбхава. Медитируя на тело божества, мы преобразуем свое собственное тело в чистое, абсолютное тело, и видим, что все живые существа, мы сами и другие, чисты и изначально просветлены. Практики визуализации показывают истинную природу реальности. Из-за того, что наши умы привыкли разделять вещи, мы создаем статичный мир, который на самом деле нереален. Практика визуализации ломает наше привычное, наполненное неведением мышление таким образом, что мы можем ощутить чистоту и равенство всех явлений и воспринять их природу-мудрость.

Достигнув прогресса в практике визуализации, вы переходите к медитации стадии завершения. Тонкая практика стадии завершения относится к вашему физическому телу. С точки зрения ваджраяны тело уже не рассматривается как неприятное или нечистое, оно считается полностью просветленным. Структура тела соответствует структуре внешнего мира, и тело воспринимается как неразрушимое, ваджрное тело и как ваджрный город, наполненный просветленными существами.

Практика тонких аспектов стадии завершения связана с тремя основными системами тела: каналами, ветром и сущностным элементом. Эти три системы тела взаимосвязаны; когда одна из них чиста, она влияет на другие. Практика, фокусирующаяся на каналах, развязывает узлы в каналах, чтобы воздух мог свободно проходить. Используя термины дыхания, можно сказать, что можно сделать так, чтобы ветер самого высокого уровня, тонкий ветер мудрости, проник во все каналы. Когда это случится, очистится и сущностный элемент. Сущностный элемент — это тончайший или изначальный элемент тела, и когда он раскрывается благодаря практике медитации, раскрывается и просветленное изначальное осознание.

Просветленные действия выходят далеко за пределы обычных представлений. Согласно махаяне и ваджраяне, цель достижения просветления — принести благо всем живым существам. Просветленное существо не удаляется эгоистично из мира, а начинает трудиться еще больше, чем прежде, и совершенно не ощущает свою деятельность как тяжкую ношу. Поскольку просветление проникает повсюду, просветленные действия лишены усилий и спонтанны, как свет, излучаемый солнцем, активность будд превосходит все обычные представления о приложении усилий и достижении целей.

Реальность глубже, чем мы можем воспринять с помощью своих органов чувств. Эти продвинутые практики упоминаются здесь главным образом для того, чтобы подчеркнуть, что прямо сейчас вы обладаете драгоценной возможностью. Если вы будете практиковать медитацию и развивать свою внутреннюю мудрость, то сможете достичь просветления и без усилий помогать всем во всем мире.

Тантрическая традиция и терма

Тантра — это санскритское слово, которое означает "непрерывность". Тантра указывает главным образом на неменяющуюся природу ума, которая непрерывно продолжается от безначальных времен до окончательного просветления. Писания, в которых содержатся учения о неизменной, ваджрной природе ума, называются тантрами, а средства, используемые для прямого раскрытия природы ума, известны под названием тантраяна или ваджраяна.

Будда Шакьямуни раскрыл множество различных типов и уровней учения, подходящих для учеников с различными способностями. Высший раздел его учений — это ваджраяна, которая охватывает

множество практик, таких как предварительные практики, практики стадии развития и завершения, махамудра и дзогчен. Все практики ваджраяны по-своему важны. Ваджраяну можно разделить на шесть уровней. Дзогчен — это шестой и наивысший уровень.

Иногда ученики спрашивают, различаются ли роли мужчин и женщин в буддизме ваджраяны. В ваджраяне нет никакой дискриминации женщин. Все люди могут стать учителями и у всех есть одинаковая возможность достичь реализации. Во внутренних тантрах есть четырнадцать самайя, и четырнадцатое обязательство гласит, что вы не должны обвинять женщин, критиковать их или спорить с ними. Там не говорится, что нельзя критиковать мужчин или спорить с мужчинами, так что, в определенном смысле, похоже, что ваджраяна ценит женщин больше, чем мужчин. Здесь и на Востоке большинство буддийских учителей — мужчины, но в Тибете было много высокоуважаемых женщин-мастеров.

Тибет прославился как буддийская страна. В Тибете существуют четыре основные школы: Нингма, Кагью, Сакья и Гелуг. Нингма означает "древние", это старейшая из четырех школ. Впервые буддийские учения попали в Тибет в пятом веке, который известен как заря буддизма в Тибете, и начали расцветать во время Гуру Падмасамбхавы в восьмом столетии. Школы Кагью и Сакья возникли в одиннадцатом столетии, а школа Гелуг — в четырнадцатом столетии. Все эти школы произошли из одного корня и учат буддизму ваджраяны. Различные школы не противоречат друг другу, и у каждой из них — своя линия великих практиков и ученых.

Множество учений ваджраяны Гуру Падмасамбхавы было спрятано в различных частях Тибета для будущих поколений. По-тибетски эти спрятанные сокровища называются терма, а люди, которые открывают их, называются тертонами. Сокровища терма включают в себя тексты и ритуальные объекты, которые были спрятаны Гуру Падмасамбхавой и Госпожой Йеше Цогьял в восьмом веке в Тибете. Йеше Цогьял, одна из девяти сердечных учеников Падмасамбхавы, достигла просветления в течение одной жизни. Йеше Цогьял оставила знаки своей реализации, например, написала пальцем стихи на твердой скале.

Учения терма записала, главным образом, Йеше Цогьял, а также несколько других учителей, по наставлениям Гуру Падмасамбхавы для будущих поколений, которые будут жить в разных условиях. Они были спрятаны по всему Тибету, многие из них — в недоступных местах, например, внутри горной скалы или под водой в озерах и реках. Туда их поместили мастера, такие как Йеше Цогьял, которая сделала это благодаря силе своего осознания. В большинстве случаев, она на самом деле не отправлялась в те места, а спрятала терма с помощью силы своего ума.

Терма можно вернуть только с помощью медитативной силы тертонов. В линии Нингма существует 108 великих тертонов и 1000 меньших тертонов. Тертоны — это особые и могущественные люди, и им часто даже в детстве снятся особые сны, в которых они получают благословения и учения прямо от Гуру Падмасамбхавы и Йеше Цогьял. Когда тертоны медитируют, они становятся очень могущественными. Например, благодаря медитации на внутренние ветры они обретают то, что называется "быстрыми ногами", — способность очень быстро проходить большие расстояния. Тертоны обладают такой силой, потому что раскрыли свою собственную внутреннюю мудрость.

Тертоны без труда могут найти сокровища и вынести их из потайных мест. Например, тертон приходит к месту, где находится терма, скала сама открывается и он вынимает шкатулку, сделанную из драгоценных камней, металла или дерева, в которой содержится свиток с учениями. Помимо текстов дхармы открыватели сокровищ также извлекают ритуальные объекты, например, ваджры, колокольчики, пурбы, статуи и одежду. Как только терма вынимается, скала тут же закрывается и все выглядит так, словно она никогда и не открывалась. Невозможно сказать, где хранились терма, если тертон не пометит это место особым знаком.

Тексты терма очень необычные: это маленькие кусочки желтой бумаги, свернутые в тугие свитки. Если вы положите эти свитки в огонь, они не загорятся. Эти учения написаны на особом языке, который называется символическим языком дакини. На этих свитках написано всего лишь несколько маленьких знаков, и это не тибетские буквы, но тертоны, посмотрев на эти буквы, могут расшифровать их в длинные книги. В Тибете много таких скрытых сокровищ, и они считаются совершенно особыми объектами. Например, если вы носите такой объект с собой, он защитит вас. Известно, что во время китайского вторжения в Тибет, терма защищали людей от пуль. Даже в современном Тибете великие тертоны продолжают открывать сокровища терма.

Гуру Падмасамбхава

Людям, желающим следовать учениям ваджраяны, очень важно обладать связью с Гуру Падмасамбхавой, первым основным учителем тантрической традиции в Тибете. Будда Шакьямуни обещал переродиться в форме Гуру Падмасамбхавы, чтобы распространить учения ваджраяны в этом мире. Будда девятнадцать раз предсказывал действия Падмасамбхавы в сутрах и тантрах. В точности, как было предсказано, Гуру Падмасамбхава чудесным образом родился в цветке лотоса на северо-западе Индии, в стране Уддияна, через восемь лет после ухода Будды Шакьямуни, примерно 500 лет до н.э.

Гуру Падмасамбхава появился в лотосе в виде восьмилетнего мальчика. Царь Индрабхути пришел посмотреть на него и задал ему пять вопросов: "Откуда ты появился? Кто твой отец? Кто твоя мать? Что ты ешь? Что ты делаешь?" Гуру Падмасамбхава ответил: "Я появился из нерожденного состояния, дхармадхату. Имя моего отца — Самантабхадра, а имя моей матери — Самантабхадри. Моя пища — двойственные мысли, а работа — труд на благо всех живых существ." Когда король услышал эти ответы, он очень обрадовался и попросил Гуру Падмасамбхаву отправиться с ним во дворец и жить там в качестве его сына. Гуру Падмасамбхава отправился во дворец и жил там много лет.

Оставив дворец, он исполнил пророчество Будды Ваджрасаттвы: он путешествовал по различным местам в Индии, жил на кладбищах и выполнял различные формы медитации. Он уже был просветленным, но выполнял эти практики, чтобы продемонстрировать, что медитация приводит к просветлению.

Гуру Падмасамбхава прославился восемью великими манифестациями, такими как Дордже Тролло и Санге Драдок. Некоторые индийские цари и министры завидовали его способностям и пытались убить его. Когда они попытались утопить его в реке, он выпрыгнул оттуда и стал танцевать в небе. Однажды царь из северной Индии бросил Падмасамбхаву в огромный костер. Через три дня костер превратился в озеро, а Падмасамбхава сидел в лотосе посередине этого озера. Эта область стала прославленным местом паломничества в северной Индии; оно называется Цо Падма или Лotosовое Озеро. Чудеса Падмасамбхавы повлияли на многих существ, и те открыли свои сердца дхарме.

Другой индийский царь, общавшийся с Падмасамбхавой, — это царь Ашока, у которого некогда была огромная империя в Азии. Прежде всю свою жизнь он был очень жестоким и убил тысячи живых существ. Когда он встретил манифестацию Гуру Падмасамбхавы, его сердце полностью изменилось и он пообещал, что никогда больше не притронется к мечу. Он начал трудиться на благо дхармы, делая постоянные подношения учителям и утверждая буддийскую дхарму по всей южной Азии. Сказано, что Ашока построил миллион буддийских ступ в разных частях своего царства.

В середине восьмого века Гуру Падмасамбхава прибыл в Тибет по приглашению царя Трисонг Децена, самого могущественного азиатского властителя того времени. Трисонг Децен посвятил свою жизнь утверждению дхармы в Тибете, и попросил Падмасамбхаву о помощи. Гуру Падмасамбхава подчинил все негативные силы и благословил всю тибетскую землю. Он освятил землю монастыря Самье, первого тибетского монастыря и следил за его строительством. Он давал учения ваджраяны своим ученикам в соответствии с их индивидуальными нуждами и способностями, и благодаря его учениям и передачам многие тибетцы достигли просветления. Среди его самых знаменитых учеников были двадцать пять близких учеников, девяти из которых называли его сердечными учениками и восемь великих сиддхов.

Существуют разные истории о том, сколько Гуру Падмасамбхава пробыл в Тибете. В большинстве историй говорится, что он пробыл в Тибете сто одиннадцать лет. Каждое возрастание и убывание луны считается тут отдельным месяцем, а это значит, что он пробыл в Тибете пятьдесят пять лет и шесть месяцев. В других историях говорится, что он пробыл в Тибете всего шесть месяцев, одиннадцать месяцев или несколько лет. Некоторые люди говорят, что он был в Лхасе всего несколько месяцев, а остальное время провел в горах и пещерах вдали от городов. Разные истории появляются оттого, что действия безумной мудрости Падмасамбхавы не всегда согласуются с нашими обычными представлениями. Эти события произошли более тысячи лет назад, а ведь ученые не могут прийти к единому мнению даже относительно недавних исторических событий и пишут различные версии того, что произошло.

Есть особая причина утверждать, что Гуру Ринпоче оставался в Тибете пятьдесят пять с половиной лет. После того, как было закончено строительство монастыря Самье, Падмасамбхава и Кхенпо

Шантаракшита сказали, что готовы вернуться в Индию. Царь Трисонг Децен попросил их ради тибетского народа остаться, пока он не умрет. Оба учителя согласились, и Падмасамбхава пробыл в Тибете после смерти Трисонг Децена еще пять лет, чтобы помочь сыновьям царя продолжить буддийскую традицию.

В тот день, когда Падмасамбхава покидал Тибет, его ученики, правящий царь и придворные отправились с ним на горный перевал под названием Гунгтанг Латхог, который находится на границе Тибета и Непала. Он остановился на горном перевале и сказал, что никто не должен идти за ним дальше. Все очень разволновались, а он, начав давать свое последнее учение, поднялся в воздух и продолжил учить с неба. В воздухе появился конь, и он сел верхом на этого коня и ускорился на запад. Гуру Падмасамбхава не умер в том смысле, в котором мы обычно думаем о смерти, он был способен преобразовать все грубые элементы своего тела в свет мудрости. Это называется обретением радужного тела, это состояние мудрости за пределами рождения и смерти.

Уходя, Падмасамбхава сказал, что отправляется в страну, полную людоедов, которых он научит быть бодхисаттвами. Позже Йеше Цогьял сообщила, что он туда добрался. Многие великие практики сообщали, что посещали его в стране под названием Славная Гора Цвета Меди. Мы не можем указать точное географическое местоположение этой страны; этим она похожа на царство Шамбала. Согласно буддийской космологии существует четыре основных континента и восемь субконтинентов. Гора Цвета Меди — это один из субконтинентов. Истории повествуют, что он много раз возвращался в Тибет повидать Йеше Цогьял и дать учения последующим великим мастерам. Все великие тертоны встречались с Гуру Падмасамбхавой во сне, в видениях или наяву. В своих биографиях они сообщают, что по меньшей мере один раз были на Горе Цвета Меди, где получали наставления, а вернувшись, открывали полученные учения другим.

Гуру Падмасамбхава спрятал множество терма или учений-сокровищ в разных частях Тибета ради будущих поколений. В терма он включил и множество предсказаний о будущем нашего мира. Некоторые предсказания касаются только Тибета, а некоторые — других областей мира. Он предсказал, что будет происходить от поколения к поколению и сколько проблем можно решить. На протяжении многих столетий эти учения принесли огромную пользу, потому что его предсказания очень точные. Некоторые люди на Западе слышали одно из его самых ясных предсказаний: "Когда полетят железные птицы и поедут лошади на колесах, дхарма придет в землю красного человека."

Не все тексты, составленные Гуру Падмасамбхавой, — это терма. Некоторые из них — это кама, устные наставления, систематизированные и записанные в виде книг. Вот некоторые из его текстов кама: "Гирлянда сущностных наставлений о воззрении", комментарий на Гухьягарбха Тантру под названием "Сверкающий свет Солнца и Луны" и еще один тантрический комментарий, "Украшение Кладбищенской Кукушки". Еще один текст, в котором говорится о том, как работать с дикими женскими духами, — "Как уравновесить действия мамы".

Гуру Падмасамбхава занимает особое место среди тибетских буддийских школ, большинство из которых ведут линию своих передач и благословений прямо от него. Он — воплощение всех просветленных существ. Конечно, все будды трудятся на благо живых существ, но, поскольку Гуру Падмасамбхава сделал учения ваджраяны доступными для нас, он считается особым буддой нашей эпохи.

Практика гуру-йоги

Все учения Будды подобны ступеням лестницы, ведущей к дзогчену, великому совершенству, которое является вершиной ваджраяны. Ключ, открывающий дверь к дзогчену, — это практика гуру-йоги. Если вы хотите практиковать дзогчен, нужно сначала делать практику Гуру Падмасамбхавы, и тогда вы легко поймете учения дзогчен. Если вы призываете Гуру Падмасамбхаву с ясным и мирным умом, наполненным преданностью и бодхичиттой, тогда его благословения и благословения всех будд и бодхисаттв помогут вам осознать истинную природу вашего ума. Людям, которые хотят делать медитацию ваджраяны, очень важно практиковать гуру-йогу.

Гуру Падмасамбхава представляет три драгоценности и три корня — все объекты прибежища. Медитируя на него, вы не игнорируете других реализованных существ, потому что он воплощает всех будд десяти направлений и трех времен. В особенности, он представляет вашего личного учителя и всех мастеров линий Нингма и Кагью. Не обязательно визуализировать всех-всех будд: если вы делаете гуру-йогу, если вы выполняете практику одного будды — этого вполне достаточно для

полного просветления. Иногда ученики задумываются, являются ли медитационные божества всего лишь порождениями ума или они реально существуют и за пределами индивидуального ума. Все они — существующие будды, а также проявления нашей собственной мудрости. Вы можете сфокусироваться на медитационных божествах, с которыми вы чувствуете самую сильную связь, и вам не нужно практиковать их всех.

Простой, но совершенный способ медитировать на Гуру Падмасамбхаву — это чтение Семистрочной молитвы и Ваджра Гуру Мантры. Подготовка к практике гуру-йоги такая же, как и к сидячей практике. Сначала сделайте три простираения перед алтарем, затем сядьте на коврик, примите хорошую позу и три раза сделайте упражнение, очищающее дыхание. Иметь алтарь полезно, но это не обязательно, — где бы вы ни медитировали с хорошей мотивацией, — там и будет ваш алтарь.

Затем визуализируйте в пространстве перед собой, немного повыше уровня своих бровей, лотос с пятицветными лепестками. На лотосе находится сиденье из солнца и луны, на котором восседает гуру Падмасамбхава в царственной позе. У него одно лицо, две руки и две ноги. Его белое, юное тело — это тело мудрости, состоящее из света, оно не состоит из материальной плоти и крови. Он сидит в пятицветной круглой радуге, которая распространяет свет мудрости во всех направлениях. Представьте, что Гуру Падмасамбхава улыбается вам с состраданием и любящей добротой. В этот момент примите прибежище и взрастите бодхичитту, то есть намерение достичь просветление для блага всех живых существ. Во время этой практики, с преданностью визуализируя Падмасамбхаву, вы также возвращаете сострадание и любящую доброту ко всем существам.

После прибежища и бодхичитты прочитайте Семистрочную молитву по меньшей мере три или семь раз. Семистрочная молитва — это очень могущественная молитва. Ее сочинили не люди; она возникла из голоса истинной природы, состояния дхармадхату. В тот момент, когда Гуру Падмасамбхава родился в лотосе, сотни дакини мудрости окружили его и пропели эти строки.

В Ваджра Гуру Мантре, ОМ А ХУМ ВАДЖРА ГУРУ ПАДМА СИДДИ ХУМ, двенадцать санскритских слогов, которые представляют внутренние и внешние аспекты нашего существования. Например, в тибетском календаре время делится на двенадцать периодов, — двенадцать знаков зодиака, двенадцатилетние циклы, двенадцать месяцев и двенадцать часов. В буддизме есть двенадцать звеньев взаимозависимого происхождения и двенадцать действий высших будд. Все эти двенадцатиричные группы связываются, очищаются и уравниваются этой мантрой.

Если произнести Ваджра Гуру Мантру всего один раз, это принесет великое благо. Это не похоже на произнесение обычных слов. Когда вы делаете эту практики, читайте двенадцатислоговую мантру столько, сколько сможете. Вы должны повторить ее по меньшей мере двадцать один раз, или одну малу — сто восемь раз, десять мал, сто мал — столько, сколько сможете. Если вы хотите скорее увидеть Гуру Падмасамбхаву, тогда вы должны как можно больше читать эту мантру. Вы можете начать со ста восьми повторений за сессию, с целью прочесть мантру сто тысяч раз.

Звук мантры — это тоже медитация, и вы можете использовать его как технику, которая поможет вам в практике. Концентрируясь на музыкальном произнесении мантры, вы можете очистить каналы и телесные системы. Произнесение мантры не только поддерживает правильный внутренний баланс, но и очищает внешние ситуации. Вы можете использовать этот метод, чтобы превратить весь мир в мандалу музыки.

Закончив начитывать мантру, вы получаете благословения Гуру Падмасамбхавы. Чтобы сделать это, визуализируйте в трех местах Гуру Падмасамбхавы семенные слоги, состоящие из света: во лбу — белый ОМ, в горле — красный А и в сердце — голубой ХУМ. Визуализируйте мощный белый свет, который, как метеор, выходит из слога ОМ во лбу Гуру Падмасамбхавы и входит в ваш лоб. Он приносит с собой благословения ваджрного тела и удаляет омрачения тела. Красный свет, мощный как молния, выходит из слога А в его горле и входит в ваше горло, принося с собой благословения ваджрной речи, которые удаляют омрачения речи. Пронзительный голубой свет из слога ХУМ в его сердце входит в ваше сердце, и вы получаете благословения ваджрного ума, которые удаляют ментальные омрачения. В этот момент нужно почувствовать, что все тонкие омрачения тела, речи и ума исчезли и вы полностью получили благословения Гуру Падмасамбхавы.

В конце практики визуализируйте, что Гуру Падмасамбхава растворяется в белом свете. Этот свет двигается до тех пор, пока не оказывается прямо над вами, затем входит в ваше тело через макушку и спускается к сердцу, наполняя тело светом мудрости, который сливается с вашим осознанием. Насколько можете, почувствуйте в этот момент, что ваше тело перестало быть твердым и

превратилось в тело радужного света. Как можно дольше оставайтесь неотделимыми от мудрости Гуру Падмасамбхавы, не отвлекаясь на мысли. Затем завершите свою практику, посвятив заслугу от этой практики на благо всех живых существ.

Существует множество способов медитации, но, вне зависимости от того, какую технику вы используете, необходимо применять концентрацию. Для этого необходимо фокусировать ум на объекте. Например, начитывая мантру, вы можете концентрироваться, визуализируя, что все слоги мантры вращаются как будто они написаны на колесе. Концентрация на каждом слоге во время начитывания мантры помогает преобразовать обычную речь в ваджрную речь, и, одновременно, вы развиваете способность концентрироваться во время медитации. Также, медитируя, нужно применять внимательность, следить, что делает ваш ум, чтобы поддерживать концентрацию. Это основные наставления для ежедневной практики.

Когда вы делаете практику ваджраяны, очень важно установить личную связь с ламой и с Гуру Падмасамбхавой. Благодаря связи с Гуру Падмасамбхавой вы получаете его содействие и понимание истинной природы ума. Выполнение практики гуру-йоги также создает очень тесную связь с вашим личным учителем, который является собой пример реализации, достигнутой с помощью практики. Устанавливая связь со своим личным учителем, вы оказываетесь в такой же благоприятной ситуации, как и двадцать пять учеников Гуру Падмасамбхавы, каждый из которых достиг просветления, следуя наставлениям своего учителя.

Совет по визуализации

Иногда, когда практикующие учатся визуализировать, им трудно поддерживать визуализацию. Поскольку медитационные божества — это проявления изначальной мудрости, их образы не являются твердыми объектами. Например, Гуру Падмасамбхава проявляется множеством разных способов; у него нет определенной формы и определенного цвета. Иногда Гуру Падмасамбхава может преобразиться в маленькую птичку, которая поет у вас за окном. Иногда он появляется, а иногда он исчезает. Когда исчезает его тело изначальной мудрости, вы не должны беспокоиться, что потеряли с ним контакт; продолжайте медитировать, и Гуру Падмасамбхава вернется и его образ станет еще более ясным.

Знаменитый тертон Мигьур Дордже дал по этому поводу совет. Мигьур Дордже стал великим мастером в раннем возрасте; ему было всего одиннадцать лет, когда он начал находить терма. Когда ему было пятнадцать лет, он сказал своим ученикам, что Падмасамбхава не всегда выглядит так, каким его изображают картины и статуи. Иногда он проявляется в таком виде, но в другое время он может проявиться в других формах и выполнять другие действия, так что ученики не должны ждать, что он всегда будет проявляться одинаково.

Вот знаменитая история о том, как выглядел Гуру Падмасамбхава, когда впервые явился Ратне Лингпа. Ратна Лингпа был тертоном и жил в пятнадцатом столетии. Когда он родился, было множество благоприятных знаков, указывавших на то, что это необычный ребенок. Его семья была богатой, и, став взрослым, он женился и жил как домовладелец; он не получил систематического образования. В двадцать четыре года, он впервые увидел Гуру Падмасамбхаву.

Во многих тибетских деревнях молодые люди собираются вместе и веселятся весь день и вечер. Днем они соревнуются, например, стреляют из лука, а вечером танцуют, поют и пьют чанг, тибетское пиво. За день до того, как Ратна Лингпа увидел Гуру Падмасамбхаву, он провел весь день и ночь вместе с молодыми людьми из своей деревни. На следующее утро он вышел, чтобы позаботиться о своих животных. Поскольку он был довольно богатым, у него были яки, овцы и земля.

Он выпустил животных пастись на луг, а сам сел переписывать биографию Гуру Падмасамбхавы. Эта биография была найдена другим знаменитым тертоном по имени Ньянг-рал Ньима Озер. Она содержит в себе великую молитву, а также биографию Падмасамбхавы. Ратна Лингпа очень хотел получить копию этой молитвы, чтобы использовать ее в своей практике. Он сел переписывать текст и из-за того, что накануне он весь день стрелял из лука, пил и танцевал, он почувствовал сильную усталость и заснул. Проснувшись, он почувствовал себя по-другому; он почувствовал себя радостным и свежим и, подняв голову, увидел, что перед ним стоит маленький старик. У него была длинная борода и длинные волосы и на нем было одеяние из желтого хлопка. В Тибете обычно не носят хлопок. Там носят шерсть, потому что даже летом довольно холодно. Но на этом человеке была одежда из хлопка, и он просто стоял там. Ратна Лингпа не знал, как этот человек мог там оказаться.

Тут же этот человек поднял текст, который переписывал Ратна Лингпа и сказал: "Это биография Гуру Падмасамбхавы, открытая великим тертоном Ньянгом. Ты предан Гуру Падмасамбхаве?" Ратна Лингпа ответил: "Да, с самого рождения я ощущаю особую и неизменную преданность ему. Именно поэтому я это переписывал. Я хочу читать это в ходе своей практики." А человек сказал: "О, это хорошо, ты хороший человек." Потом старик вскочил, огляделся и спросил: "Есть ли здесь гора под названием Парение Гаруды?" Ратна Лингпа ответил, что не знает ни о какой горе под названием Парение Гаруды, но указал на далекую гору, которая называлась Гора Гаруды. Старик сказал: "Да, это она," и затем вытащил бумажный свиток из своей чубы (тибетская одежда, похожая на кимоно), в которой можно держать много вещей. Он вытащил бумажный свиток из своей чубы и велел Ратне Лингпа открыть его и прочесть, что в нем написано. Когда Ратна Лингпа раскрыл его, то обнаружил, что там названо его имя, имена его родителей, год и место его рождения, и то, что когда он вырастет, он обнаружит учения терма. Там был предсказан весь ход его жизни.

Когда Ратна Лингпа прочел это, он очень обрадовался, но в то же время подумал, что это не может быть на самом деле написано про него — должно быть, это про кого-то еще. Но в письме описывались даже отметины на его теле. В письме также содержались советы о том, что ему следует делать, чтобы открыть терма. Он был очень счастлив и поэтому сказал: "Это чудесно. Можно мне переписать это?" А этот человек сказал: "Тебе не нужно переписывать; я даю это тебе. Ты должен сохранить это."

Был уже полдень, и Ратна Лингпа позвал йогина к себе домой, чтобы поесть и отдохнуть. Поскольку йогин выглядел несколько замерзшим, Ратна Лингпа хотел предложить ему какую-нибудь теплую одежду. Они подошли к дому Ратны Лингпа, но йогин сказал, что предпочитает остаться снаружи. Ратна Лингпа вынес чай с маслом, цампу, чанг, мясо, сыр и предложил ему. Перед едой йогин прочел много молитв и сделал подношения. После еды он дал Ратне Лингпа множество советов о том, как следовать наставлениям из свитка.

Поскольку уже было поздно, а поблизости не было никаких деревень, Ратна Лингпа пригласил йогина переночевать, чтобы он мог добраться до другой деревни днем. Но йогин не захотел остаться. Ратна Лингпа сказал: "Ночь будет очень холодной, а у тебя так мало одежды. Я хотел бы, чтобы ты взял мою новую шерстяную чубу и что-нибудь поесть." Но йогин отказался, сказав: "Нет, там, куда я иду, они мне не понадобятся. Теперь пришло время мне уйти." Они пошли, и через несколько шагов йогин остановился и сказал: "Ты должен помнить все советы, которые я дал тебе. У тебя должна быть постоянная, чистая преданность и ты должен продолжать молиться Гуру Падмасамбхаве. Всегда следуй наставлениям, которые я дал тебе сегодня."

Затем он сделал несколько намеков, показывавших, что он был Гуру Падмасамбхавой. Он не сказал: "Я Падмасамбхава," но он сделал несколько намеков. Затем он вытащил из своей чубы маленький рог и протрубил в разных направлениях. И в тот же миг, сделав это, он исчез. Когда Ратна Лингпа увидел, что йогин исчез, он подумал, что, возможно, йогин был волшебником, и что свиток бумаги, который он положил на свой алтарь, исчез. Он побежал обратно, чтобы проверить, и увидел, что бумага все еще там.

После встречи с йогинем, поведение и внешний вид Ратны Лингпа полностью изменились. Он всегда был очень счастлив, и его ум оставался в естественном состоянии. Даже вибрации его дома изменились. В тот вечер, когда его жена пришла домой, она немедленно спросила, почему он выглядит таким сияющим. Она заметила, что в доме другой запах и захотела узнать, что произошло.

Ратна Лингпа почувствовал, что не должен рассказывать ей всего, что произошло. Йогин сказал ему, что он должен держать их встречу в тайне три года. Его жена продолжала настаивать, и Ратна Лингпа был так счастлив, что, в конце концов, показал ей свиток бумаги и объяснил, как он к нему попал. Они оба хранили эту тайну три года, как ему и было ведено. Через три года Ратна Лингпа начал находить терма во многих местах Тибета.

Вот пример того, как Гуру Падмасамбхава может проявиться в другой форме, в форме маленького старика в желтых хлопковых одеждах.

Вопросы и ответы

В: Что вы имеете в виду, говоря о живых существах?

О: Мы называемся живыми существами, потому что у нас есть сознание или ум. Из шести основных типов живых существ, человеческие существа — одни из самых высших. Мы, человеческие существа,

превосходим других не из-за своих тел — многие животные физически сильнее нас. Мы превосходим других, потому что у нас высокоразвитый ум.

Нам не нужно трудиться, чтобы обрести умственные способности, они естественным образом нам присущи. Однако эту способность можно развивать даже дальше, чем мы можем себе представить. Например, сегодня у нас есть технология, о которой невозможно было помыслить всего несколько сотен лет назад. Современные люди больше овладели внешним миром, а в древние времена у людей было больше внутренней силы мудрости. Существует множество индийских и тибетских историй о людях, которые могли летать по небу и проходить сквозь стены. Также они могли превращать огонь в воду и воду в огонь.

Люди прошлого могли делать эти вещи из-за того, что развили свою внутреннюю мудрость. Сегодня эти силы кажутся нам невообразимыми; мы думаем, что это сказки или мифы. Точно так же, если бы смогли рассказать людям из прошлого о том, что является частью нашей повседневной жизни, они тоже посчитали бы это всего лишь мифами. Однако, возможно и то и другое, и внутреннюю и внешнюю силу можно развить с помощью ума. И материальные достижения, и внутренняя мудрость — это отражения нашего ума.

В: Говоря об уме, вы, похоже, включаете в него и эмоции. Каким образом они являются частью ума?

О: Эмоции — это часть относительного уровня ума. Можно разделить ум на множество аспектов: существует по меньшей мере пятьдесят два ментальных фактора. Все эмоции, такие как гнев, привязанность, ревность, гордость и сомнение, возникают из неведения, которое также является частью ума. Эти мощные омрачения не позволяют уму оставаться в естественном состоянии. Эмоции — это часть ума, находящегося в смятении, ума, который нестабилен и постоянно меняется.

В: Если вы поддерживаете ум в ясном и пустом состоянии неделю или месяц — это просветление?

О: Это приближение к просветлению. Сколько бы вы ни практиковали, даже один или два часа, — это продвижение к просветлению. Но вы не должны ожидать, что просветление наступит через неделю или месяц практики.

В: Считаете ли вы, что медитация — это единственный способ достичь просветления, или существуют и другие пути?

О: Медитация очень важна для достижения просветления, но я бы не сказал, что это единственный путь. Можно медитировать по-разному; чтобы медитировать, не всегда обязательно сидеть неподвижно как гора. Будда учил многим техникам, ведущим к просветлению, но все они связаны с концентрацией и дисциплиной.

В: Можете ли вы что-нибудь посоветовать тому, кто сознает, что действовал не из любви и сострадания и сделал что-то нехорошее?

О: Как правило, сознание того, что вы сделали что-то неправильно, помогает очистить ваше отрицательное действие и уменьшает вашу склонность действовать подобным образом в будущем. Когда вы признаете свою недоброту, ум возвращается к состоянию любви, сострадания и мудрости, которое может отвести вас от дальнейшего совершения отрицательных действий. Сказано, что единственное положительное качество отрицательного действия состоит в том, что его можно очистить. Сознание того, что вы вели себя плохо, — это начало очищения. Затем необходимо сознательно принять решение, что вы не собираетесь поступать так снова.

Когда вы видите, что нанесли вред другим существам, вы можете не только изменить свое поведение, но и выполнять практики, связанные с щедростью, дисциплиной, терпением и радостным усилием. Практики концентрации также помогают стать более чистым и сильным. Медитация на Ваджрасаттву, используемая в ваджраяне, особенно помогает очистить отрицательные действия.

В: Ринпоче, не расскажете ли вы нам о своем обучении?

О: Я родился в восточном Тибете. В Тибете было не так, как здесь — там не было детских садов или дошкольных учреждений. Вместо этого мы шли к учителю, у которого было всего несколько учеников. У меня был учитель и другие наставники тоже, и иногда меня учили мои родители. Когда мы были детьми, у нас не было столько игрушек, сколько бывает у вас здесь. У нас было несколько игрушек, но, на самом деле, нам некогда было играть с ними. Я тратил все время на учебу. В Тибете твои мысли были твоими игрушками.

Считалось очень важным выучиться читать по-тибетски, поэтому мы выучились читать очень быстро. Мы учились читать в три этапа: алфавит, произношение и написание. За этим следовало формальное чтение и изучение грамматики. Мне также приходилось писать на санскрите, используя древние санскритские буквы, отличающиеся от тех, которые используются сейчас. Когда мне было семь лет, я начал учить и запоминать определенные ритуалы. В Тибете мы запоминали слова и значение многих текстов, которые мы должны были повторять учителю. Мы также изучали историю и биографии Будды Шакьямуни и Гуру Падмасамбхавы.

Я занимался этим до двенадцати лет, а затем отправился в большой монастырский университет, где мы изучали пять главных наук и пять второстепенных наук. Вначале мы изучали ранние учения тхеравады, которые были принесены в Тибет примерно в восьмом столетии, а затем — учения махаяны, а после этого — ваджраяну и дзогчен. Я также изучал астрологию, медицину, искусство и геометрию. Я изучал это примерно десять лет, до тех пор, пока мне не исполнился двадцать один год.

В это время у нас в Тибете начались проблемы из-за коммунистического китайского вторжения. В Восточном Тибете начались партизанские бои, и стало так опасно, что мы не могли там оставаться. Я уехал в 1960 году и прибыл в Индию в 1961. В этот год у меня был ряд ужасных переживаний, страшных как кошмары. Прибыв в Индию, я жил в лагере беженцев, где учил детей. В 1965 году Его Святейшество Далай-лама созвал вместе находящихся в изгнании тибетских ученых и мастеров, чтобы попросить нас поддерживать в живом состоянии линии передач и культуру Тибета. Его Святейшество Дуджом Ринпоче попросил меня присутствовать, поэтому я пришел. Конференция длилась примерно год, собралось семьдесят пять великих мастеров и ученых. Это было в 1965 и 1966 годах.

В 1967 году индийское правительство помогло открыть Тибетский Институт, который был призван спасти культуру и знание тибетского народа. Индийское правительство помогло Его Святейшеству Дуджому Ринпоче основать Нингмапинский Департамент в Институте, и Его Святейшество попросил меня преподавать там. С 1967 по 1983 год я преподавал и помогал организовывать этот департамент в Центральном Тибетском Институте. Когда мы начали, я был главой департамента и единственным человеком, преподававшим [историю] школы Нингма. У меня было много обязанностей, в том числе преподавание в двенадцати классах каждый день.

Впервые я приехал в Соединенные Штаты в 1980 году и возвратился туда в 1983. С тех пор я учу в Северной Америке, а также в Европе и в Австралии. Это краткий рассказ о моем обучении.

В: В каком возрасте люди в Тибете начинают медитировать?

О: В тибетской линии Нингма ученики начинают медитировать примерно в двенадцать лет и в это же время они начинают изучать основные науки. Моя личная практика медитации стала развиваться только после того, как я прибыл в Индию в 1961 году. В Индии я иногда практиковал по два или три месяца. В 1966 или 1967 году у меня появилась возможность отправиться в горы и провести свой самый длинный ритрит — пять месяцев.

Когда мне было пять лет и я начал учиться у своего учителя, я увидел, как он практикует в своем медитационном ящике. Я был очень маленьким и точно не знал, что он делает, но меня это очень заинтересовало. В тибетской традиции люди часто практикуют в деревянных медитационных ящиках, у которых есть задняя стенка, чтобы практикующие могли опереться головой. Я стоял на крыльце и наблюдал за своим учителем через окно. Поскольку у меня не было такого чудесного ящика, я собрал несколько камней и деревяшек и сделал грубый ящик, и сидел в нем. На самом деле, я ничего не знал о медитации, я просто хотел подражать своему учителю.

В: Какова роль веры в достижение освобождения?

О: В буддизме вера — это сочетание уверенности и преданности. Это чувство уверенности в истинности учений и радость по этому поводу. Существует много разных способов развить веру. Один из способов — слушание или чтение дхармы. Например, читая историю жизни Будды Шакьямуни или одного из великих мастеров, вы можете внезапно почувствовать великую уверенность и преданность, идущую из самой глубины вашего сердца. Иногда вера в дхарму развивается благодаря вашей собственной мудрости; не нужно ничего внешнего — вы просто видите, что учения верны. Например, увидев, что мир непостоянен и что все существует в цепи причин и условий, вы развиваете чувство уверенности или веры с помощью собственной мудрости.

Что же касается освобождения, то оно по-тибетски называется тарпа. Тарпа означает, что вы

полностью удалили все свои страдания и смятение. Не нужно куда-то идти, чтобы сделать это, как только вы удаляете неведение и овладеваете собственным умом, освобождение — вот оно.

В: Был ли исторический будда, Будда Шакьямуни, первым, кто достиг просветления?

О: Нет, Будда Шакьямуни не был первым просветленным существом. В учениях махаяны будда учил, что существуют тысячи будд во всех направлениях. Также, в каждом живом существе есть семя или потенциальность просветления. Будда Шакьямуни учил, что первый будда — это, на самом деле, изначальное состояние вашего собственного ума. Поскольку до вашей собственной изначальной природы не существовало никакого будды, мы иногда называем истинную природу "изначальным буддой".

В: Является ли внимательность изначальной природой?

О: Внимательность — это не изначальная природа, но она является ее частью. Внимательность — это техника, которая, как сказано, является лучшим помощником на пути к изначальному состоянию. Как только мы достигаем изначальной природы, из нее излучается внимательность. Точно так же, как у солнца множество лучей, так и внимательность является одним из лучей, исходящих от изначальной природы.

В: Что вы имеете в виду под изначальной природой ума?

О: В высших уровнях учения Будды сказано, что все явления, которые мы воспринимаем, — это просто проявления ума. Глубочайшая природа ума, просветленный ум, называется изначальным осознанием. Любая ментальная активность возникает из изначального осознания, и если мы осознаем это, тогда просветление проявляется во всех мыслях и восприятиях. Если мы осознаем этого, тогда мысли и восприятия продолжают быть омрачениями, которые вызывают страдание.

Чтобы пробудить внутреннюю мудрость, необходимо разрушить двойственные идеи о существовании внутреннего субъекта и внешних объектов. Как правило, мы воспринимаем себя как индивидуальных субъектов, контактирующих с объектами, отдельными от нашего "я". Мы чувствуем расстояние между внутренним и внешним, и разграничиваем внутреннее и внешнее. Ощущение себя субъектом, контактирующим с объектами, — это просто одна из концепций ума. Один лишь ум создает идею отдельного "я". Как только эта концепция формируется, мы хватаемся за нее, хотя с изначальной точки зрения "я" на самом деле не существует. Чтобы преодолеть двойственность, необходимо возвращать равностность, охватывающую как субъект, так и объект. Практика любви и сострадания крайне важна для понимания неразделимости внешней и внутренней реальности.

Осознать все как совершенную активность просветленного ума — значит реализовать изначальную природу чистого осознания. Иногда это называется ригпа. Ригпа — это самая глубинная, истинная природа ума, наше осознание, свежее, несоставное и очень открытое. Помимо пустоты ригпа содержит в себе ясность, любящую доброту, мудрость и искусные средства.

Медитация раскрывает это осознание, которым все мы обладаем. Когда мы осознаем движения ума как проявление мудрости и позволяем им возникать и уходить своим путем, — это называется естественным потоком осознания. Поддержание естественного потока чистого осознания называется царем медитации, высшим пониманием. Это наилучший способ практиковать, когда мы медитируем, читаем тексты или начитываем мантры.

Медитация на Гуру Падмасамбхаву, воплощение всех просветленных существ, — это практический способ призвать изначальную мудрость. Слово "будда" означает изначальное осознание, которое состоит из любви, сострадания и мудрости. Когда мы визуализируем Гуру Падмасамбхаву и начитываем Ваджра Гуру Мантру, наша потенциальная мудрость отражается в его образе. Цель всех практик — раскрыть изначальную природу ума. Когда мы полностью находимся в состоянии изначальной мудрости, это и есть просветление.

В: Какова связь между учением дзогчен и бодхичиттой?

О: Учения дзогчен — это высшие учения Будды Шакьямуни. С точки зрения дзогчена, все полностью равно в одном глубинном состоянии, без двойственности и разделений. Дзогчен — это окончательное видение истинной природы ума, которая включает в себя любовь и сострадание. Практикуя дзогчен, мы развиваем сострадание и любящую доброту; практику дзогчен невозможно отделить от практики бодхичитты. Мы не можем игнорировать относительную бодхичитту и принимать абсолютную бодхичитту; и то, и другое — это часть нашей истинной природы. И то, и другое — это часть дзогчена.

По этой причине перед медитацией мы принимаем прибежище и развиваем мысль о бодхичитте. После медитации мы посвящаем заслуги всем живым существам. Практикуя или выполняя любую другую благую деятельность, мы не должны цепляться за это. На абсолютном уровне все полностью чисто и совершенно в великой пустоте. С этой точки зрения мы полностью свободны ото всех двойственных представлений и цепляний.

Пока мы не осознаем природу-пустоту, мы продолжаем следовать за своими мыслями, делить вещи на плохие и хорошие, лучшие и худшие, грязные и чистые. Даже когда мы следуем за своими мыслями, окончательная природа не меняется. Это похоже на погоду. Когда вы видите облачное, серое небо, солнца не видно, но это не означает, что солнца и голубого неба нет. Они все еще здесь; движущиеся облака не влияют на них.

Ваши мысли подобны облакам, скрывающим солнце мудрости. Когда вы раскроете свою внутреннюю мудрость и поймете свою изначальную природу, все относительные переживания станут подобны сновидениям. Объекты, которые вы воспринимаете, на самом деле не существуют как материальные сущности, которыми они кажутся. Эти подобные сновидениям иллюзии — это омрачения, которые возникают из ума, и, чтобы удалить их, вы должны работать со своим умом. Омрачения невозможно выжечь огнем или смыть водой, но их можно очистить бодхичиттой и медитацией. Бодхичитта и медитация — это лучшие средства для очищения. Практикуя с бодхичиттой, вы сможете раскрыть невероятные сокровища, которые прежде были недоступны.

Каждый человек обладает просветленной природой, но чтобы реализовать эту природу, необходимо практиковать бодхичитту, любовь и сострадание ко всем существам. Бодхичитта — это всеобщая драгоценность. Каждый ценит ее и каждый обладает потенциалом, позволяющим развить ее. Просветление полностью зависит от развития сострадания ко всем существам. Желание достичь просветления ради блага других — это сущность путей махаяны и ваджраяны. Развив внутреннюю мудрость, мы можем позаботиться обо всех живых существах и распространить сострадание и доброту на всю вселенную. Мы можем обнаружить истинную природу ума и всего мира. Чтобы суметь сделать это, очень важно практиковать медитацию.

Бодхичитта — это корень или семя, из которого развивается просветление. Бодхичитта — не где-то снаружи, она внутри вашего собственного ума. Хотя все мы ощущаем любовь и сострадание, эти качества необходимо развивать дальше. Один из способов усилить их — практиковать дзогченскую медитацию, позволяя уму покоиться в его собственной природе. Причина этого в том, что у бодхичитты и просветления одна природа, истинная природа ума. Открытая и свободная практика бодхичитты увеличит ваше понимание пустоты, потому что сострадание и пустота являются неразделимыми аспектами изначального состояния существования.

ДЗАМ-ЛИНГ ЧИ-ДАНГ ЮЛ-КхАМ ДИ-ДАГ-ТУ

С сего момента народы и страны мира

НЕ-МУГ ЦОН-СОГ ДУЛ-НгЕЛ МИНг-МИ-ДРАГ

Да не услышат даже названий "болезнь", "голод", "война", "страдание"

ЧО-ДЕН СО-НАМ ПЕЛ-ДЖОР ГОНг-ДУ-ПЕЛ

Да возрастут чистое поведение, благо, достаток и процветание

ТАГ-ТУ ТА-ШИ ДЕ-ЛЕГ ПУН-ЦОГ-ШОГ

И да снизойдут навеки наивысшее счастье и благосостояние.

Его Святейшество Дуджом Ринпоче



С любовью,
электронная библиотека
Theosophy-Books.org

