

Лама Сопа Ринпоче



Абсолютное Исцеление

Духовное целительство
в тибетском буддизме

предисловие Лиллиан Ту



Лама Сопэ Ринпоче — духовный глава Фонда поддержания махаянской традиции (ФПМТ), крупнейшей международной сети буддийских Дхарма-центров, монастырей и связанных с ними проектов. В России переведены и изданы следующие книги Ринпоче:
Лама Сопэ. «Преобразование проблем в радость. Вкус Дхармы», С.-Пб., Нартанг, 2001;
Лама Еше, лама Сопэ. «Энергия мудрости. Основы буддийского учения», М., Цонкапа, 2003;
Лама Еше. «Блаженство внутреннего огня. Сокровенная практика шести йог Наропы», М., Открытый Мир, 2007.



САМАДХИ

Ultimate Healing

*The Power
of Compassion*

Lama Zopa Rinpoche

Foreword by Lillian Too

Edited by Ailsa Cameron

Wisdom Publications,
Boston

Абсолютное исцеление

*Духовное целительство
в тибетском буддизме*

Лама Сопа Ринпоче

Предисловие Лиллиан Ту

*Под редакцией Элсы Камерон
Перевод с английского Александра А. Нариньяни*



ОТКРЫТЫЙ МИР

Москва, 2010

УДК 294.3
ББК 86.35
С64

By arrangement with Wisdom Publications,
199 Elm Street, Somerville, MA 02144 USA

Публикуется по согласованию
с Издательством «Уиздом Пабликешнз», США,
и
Агентством Александра Корженевского, Москва

Редакция «Wisdom Publications» выражает глубокую
признательность «Фонду Гири» и лично Ричарду Гиру
за щедрую помощь в издании книги.

Перевод с английского А. Нариньяни

С64 **Сопы Ринпоче Лама**
*Абсолютное исцеление, Духовное целительство в тибетском
буддизме* / пер. с англ. А. Нариньяни. — М. : Открытый Мир,
2010. — 384 с. — «Самадхи».

ISBN 978-5-9743-0179-7

В своей книге «Абсолютное исцеление» всемирно известный мастер буддийской медитации лама Тубтен Сопы Ринпоче помогает читателю понять, в чём кроется корень всех наших телесных и физических недугов, и вручает ему весь необходимый инструментарий, воспользовавшись которым каждый сможет обеспечить себе счастье и здоровье в будущем. Знакома нас с историями людей, исцелившихся с помощью медитации, Ринпоче детально рассматривает причинно-следственный закон кармы и процесс ментального обозначения, играющие ключевую роль в возникновении заболеваний, и демонстрирует то, как медитация и другие техники развития мудрости и сострадания способны полностью устранить первопричину всех болезней.

УДК 294.3
ББК 86.35

© Lama Thubten Zopa Rinpoche, 2001
© А. Нариньяни, перевод, 2007
© ООО «Открытый Мир», 2010

ISBN 978-5-9743-0179-7

Содержание



Предисловие Лиллиан Ту	7
Предисловие редактора английского издания	10
Предисловие к русскому изданию	19

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Психология исцеления

1. Исцеляющая сила ума	23
2. Успешное исцеление	36
3. Разрушая устоявшиеся концепции	50
4. Смысл жизни	57
5. Природа сострадания	69
6. Исцеляющая сила сострадания	93
7. Целители	102
8. Всё возникает из нашего ума посредством обозначения	117
9. Болезнь — это всего лишь обозначение	131
10. Всё возникает из ума посредством кармы	140
11. Превращая болезнь в радость	157
12. Преимущества болезни	170
13. Наивысшая польза от болезни	185
14. Сердце исцеления: принятие - даяние	199

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Исцеляющие практики

15. Несложные целебные медитации	215
16. Будда Медицины	227

17. Освобождение животных	261
18. Практика освобождения животных	282
19. Работа с депрессией	307
20. Практика очищения	320
21. Благословение воды	328
22. Исцеляющие пуджи	333
23. Тибетская медицина	339
24. Исцеляющая молитва Тантонга Гьялпо	345
25. Посвящение заслуги	350
Приложение	351
Глоссарий	356
Примечания	373

Предисловие



Перед вами поистине удивительная книга. Её страницы дарят читателю личное присутствие, живые слова и наставления величайших лам, излучая столько умиротворяющей мудрости и исцеляющего сияния! Это книга, зовущая к духовному исцелению сердца тех, кто испытывает боль; направляющая внимание нашего ума на исключительную мудрость тех методов целительства, что способны даровать нам полное и окончательное выздоровление; книга для всех страждущих, больных и обездоленных.

В то же время *«Абсолютное исцеление»* — это не просто сборник молитв, призванных облегчить наши телесные недуги. Учения и практики, вошедшие в эту книгу, способны привести к более глубокому пониманию жизни и смерти, непостоянства и страдания. Обретённое понимание позволит нам увидеть нездоровье и болезнь в более широкой, масштабной перспективе. В этой перспективе понятия кармы, реинкарнации и характеристик следующего рождения приобретут для нас новый смысл, способный утешить, придать сил и в конечном итоге исцелить.

Лама Сопа Ринпоче — духовный учитель, чьи со-страдание, доброта и невероятная скромность стали легендой для тысяч его последователей и учеников во

всём мире. В возрасте четырёх лет Ринпоче был признан перерождением мудрого йогина-отшельника, жившего и медитировавшего в местности Лаудо, в Непальских Гималаях.

Мне выпала огромная удача встретиться с Ринпоче в Индии в феврале 1997 года, и событие это навсегда изменило моё отношение к жизни. На встречу я прибыла с солидным «грузом», состоящим из негативного багажа притворства и своекорыстия весом в человеческую жизнь. В то время я курила, как паровоз, — запросто выкуривала по две пачки сигарет в день, и так продолжалось уже тридцать лет! В Индии меня вежливо попросили не курить в присутствии столь высокого ламы, и я до сих пор помню, как мне приходилось то и дело украдкой выбегать за угол здания, чтобы сделать несколько судорожных затяжек. Я чувствовала себя донельзя глупо, но, как объяснит вам любой, побывавший в плену никотиновой зависимости, не по своей воле мы, курильщики, ведём себя словно одержимые. Когда за плечами целая жизнь, прожитая с сигаретой, не так-то легко от всего этого отказаться.

И вот оно, чудо! Вернувшись из Индии, я ни разу больше не притронулась к сигаретам и по сей день не курю. Прошло несколько месяцев, прежде чем я осознала, что мой отказ от курения каким-то образом связан с той встречей с Ринпоче. Его благословение помогло мне оставить эту вредную привычку, тогда как все без исключения попытки бросить курить, которые я предпринимала ранее, заканчивались ничем. Однако любые попытки поблагодарить Ринпоче приводили к тому, что он напроочь отрицал сам факт того, что имеет какое-либо отношение к случившемуся. Он попросту игнорировал любые разговоры на эту тему — такова мера его скромности.

Медитации, вошедшие в эту книгу, особенно актуальны для тех людей, чьей жизни угрожает серьёзное

заболевание. Практика Будды Медицины исключительно эффективна, ибо она способна принести нам самим и всем тем, кого преследуют хронические заболевания, поистине чудесное исцеление. Передавая миру эти знания и учения, лама Сопа Ринпоче демонстрирует, сколь безграничны его доброта и сострадание.

Итак, готовьте себя к исцелению, но также не забывайте прилагать усилия к тому, чтобы приподнять пелену неведения и освободиться от горечи разочарования, мешающих нашему уму принять ситуацию, при которой исцеления *не* происходит. Устраняйте кармическое неведение, медитируя на этих учениях, выполняя визуализации и начитывая мантры. Ринпоче объясняет нам то, каким образом постижение природы реальности сделает нас способными воспринимать всякое страдание как хранящее в себе семена счастья. И именно в этом заключена возвышенная мудрость этой замечательной книги.

Пусть все, кто прочтёт слова моего Учителя, обретут непреходящее счастье, пусть облегчатся их страдания и пусть они тотчас исцелятся от всех болезней и недугов.

Лиллиан Ту,
июль 2001



Предисловие редактора английского издания

Когда в августе 1991 года лама Сопа Ринпоче, духовный глава Фонда поддержания махаянской традиции (ФПМТ), решил провести первый учебный курс по целительству в Институте Тары (одном из центров ФПМТ в австралийском Мельбурне), за плечами у него был уже более чем двадцатилетний опыт помощи людям, испытывающим проблемы со здоровьем. Наряду с традиционными методами траволечения, описанными в тибетской медицине, лама Сопа предписывал тысячам нуждающихся различные медитации, начитывание мантр и другие исцеляющие практики тибетского буддизма. Видя, что людей, обращающихся к нему за помощью, становится всё больше и больше, и понимая, как много тибетский буддизм способен всем им дать, в особенности тем, кто страдает от неизлечимых заболеваний, Ринпоче принял решение организовать недельный семинар по целительству.

Анонсированный как «Практики и медитации, помогающие исцелить ум и тело», курс этот никому не обещал чудесного исцеления. Лама Сопа настоял на том, что в семинаре могут принять участие только те, чьей жизни угрожает смертельное заболевание, и в конечном итоге в группу были допущены лишь шесть участников: четыре человека, больных раком, один ВИЧ-

инфицированный и один, страдающий рассеянным склерозом. Помимо основного состава группы на семинаре также присутствовали шесть дополнительных участников, в чьи функции входило организационное обеспечение учебного процесса и подготовка к проведению аналогичных семинаров в будущем.

Утром 28 августа 1991 года участники семинара собрались в медитационном зале Института Тары на первое занятие. Изменив традиционному стилю буддийского учения, при котором наставник даёт учение, сидя на троне, лама Сопа расположился в удобном кресле, лицом к участникам, также сидевшим в креслах. Ринпоче поприветствовал собравшихся словами: «Я хотел бы поблагодарить всех вас за то, что вы пришли сюда. Вместе мы поможем друг другу в деле трансформации сознания и развития самой важной вещи в этой жизни — доброго сердца, что позволит нам более эффективно и на более глубоком уровне приносить пользу другим живым существам. Огромное спасибо каждому из вас за то, что вы сделали это возможным».

Затем все участники, включая ламу Сопу, представились и вкратце обсудили, что именно каждый из них ожидает от этого курса. Позже Ринпоче заметил, что изначально он планировал основное время занятий посвятить медитации, однако, по мере того как участники рассказывали о себе, он, к своему удивлению, обнаружил, что все они заинтересованы скорее в обретении внутренней умиротворённости, нежели в избавлении от поразившего их недуга. Это открытие вдохновило Ринпоче на более глубокие экскурсии в буддийскую философию во время его лекций.

В течение недельного курса Ринпоче учил дважды в день: утром и после обеда, обычно непродолжительное время, принимая во внимание физическое состояние участников. В учениях Ринпоче старательно избегал использования санскритской терминологии, отдавая

предпочтение более универсальному и доступному стилю изложения. Помимо прослушивания лекций участники каждое утро выполняли несложные физические упражнения, медитацию с ведущим и проводили групповое обсуждение. Ринпоче познакомил собравшихся с основами буддийской философии, делая особый акцент на трансформации сознания. Всем присутствующим он вручил копию своей книги *«Преобразование проблем в радость»*, пояснив, что в ней изложены все основные моменты, которые будут обсуждаться по ходу семинара. В дополнение к этому Ринпоче лично руководил рядом групповых практик: исцеляющей медитацией белого света, распеванием мантр и визуализацией божеств (в особенности *Логьёнмы*), обходом ступ, реликвий и текстов, благословением воды, употреблявшейся участниками в начале и в конце каждого занятия. Ближе к концу семинара Ринпоче провёл личные собеседования со всеми участниками, обсудив персональную ситуацию каждого и дав наставления по индивидуальной практике. Так же, уединяясь в своих апартаментах, Ринпоче проводил ритуальные практики-пуджи за здоровье членов группы.

Хотя одной молодой женщине, остро нуждавшейся в сильнодействующих болеутоляющих, пришлось покинуть группу уже на второй день занятий, остальные участники к концу семинара отмечали значительное улучшение самочувствия, ослабление болевых ощущений и рост внутренней умиротворённости.

В заключение курса Ринпоче даровал *дженанг*, (дозволение на практику) Будды Медицины, *Синханады* и *Ситатапатры*. Также им были составлены *«Очищающие практики при заболевании раком и СПИДом»* (см. стр. 322) и переведена с тибетского короткая исцеляющая практика Падмасамбхавы (см. *Исцеляющий Будда*, стр. 255). Каждому участнику Ринпоче дал индивидуальные практики, которые сле-

довало выполнять и после окончания курса. Позже он пояснил, что предпочёл бы, чтобы люди, поражённые смертельным недугом, вместо того, чтобы, избавившись от одного конкретного заболевания, благополучно позабыть о пути внутреннего самосовершенствования, продолжили свою духовную практику, приближаясь таким образом к полному избавлению от всех страданий и их причин. В противном случае, даже излечившись от болезней, они будут по-прежнему тратить свои жизни впустую.

Хотя семинар, организованный в Институте Тары, является на сегодняшний день единственным курсом целительства, данным ламой Сопой в феврале 1993 года, Ринпоче прочёл три лекции на тему «Исцеление ума и тела» в Окленде, Новая Зеландия. На лекции эти он пришёл с блокнотом, в котором были записаны основные принципы будущих курсов по целительству, принципы, которые сам Ринпоче охарактеризовал как «саму суть целительства». Ввиду невозможности завершить изложение всего запланированного материала в Окленде, Ринпоче продолжил начатую тему в Центре Махамудры, также расположенном в Новой Зеландии. Хотя вышеупомянутые принципы и не были озвучены во время курса в Институте Тары, было совершенно очевидно, что именно они тогда легли в основу наставлений Ринпоче.

Принципы эти и составляют структурную основу части первой данной книги. Задача первой темы — изложенной в двух первых главах — породить в читателе веру в благотворность и действенность медитационных техник, предложив ему познакомиться с историями людей, исцелившихся посредством выполнения этих практик. Третья глава освещает вторую тему: необходимость разрушения фиксированной концепции *постоянства*. Это означает принятие того факта, что ситуации наличия или отсутствия смертельного забо-

левания схожи в одном: смерть может прийти к кому угодно — больному или здоровому — в любое время.

Третья тема, которой посвящена четвёртая глава, затрагивает вопрос о высшей цели человеческой жизни, состоящей не только в здоровье и долголетию, но в том, чтобы дарить счастье другим, неся им избавление от страданий. Более детально вопрос этот разбирается в последующих трёх главах.

Четвёртая тема, гласящая, что всё возникает из нашего ума, имеет два подраздела. Первый, касающийся процесса ментального обозначения, изложен в восьмой и девятой главах, тогда как второй, посвящённый карме, — в десятой главе.

Затем наступает очередь ключевого вопроса — о трансформации сознания, трансформации, в результате которой проблемы преобразуются в радость посредством размышления об их преимуществах. Этому посвящены три следующие главы. Завершает часть первую четырнадцатая глава, в которой рассказывается о медитации принятия-даяния (тиб. *тонг-лен*).

Часть вторая содержит описание различных медитаций и исцеляющих практик, многие из которых составлены или переведены с тибетского самим ламой Сопой Ринпоче. Пятнадцатая глава учит медитациям принятия-даяния, исцеляющего белого света и сострадания. В шестнадцатой главе объясняется польза от выполнения практик Будды Медицины, а также содержатся два текста Падмасамбхавы по практикам Будды Медицины в переводе ламы Сопы Ринпоче. Две последующие главы рассказывают о практике освобождения животных. В семнадцатой главе объясняется польза от совершения обходов, начитывания мантр, благословения воды (основные элементы практики освобождения животных), а в восемнадцатой — сам ритуал освобождения животных, составленный Ринпоче. В девятнадцатой описываются три техники, способные помочь при

депрессивных состояниях. Двадцатая глава начинается с краткого объяснения *противоядия четырёх сил* и содержит описание несложной очистительной практики, составленной Ринпоче в конце первого семинара по целительству. В двух последующих главах вы найдёте упрощённую медитацию *Авалокитешвары* (тиб. *Чен-резик*) для благословения воды и краткое описание практик, относящихся к нагам и духам — существам, принадлежащим к иным планам бытия и зачастую повинным в насылании болезней на представителей рода человеческого. Двадцать третья глава повествует о попытках Ринпоче идентифицировать целебные травы, способные помочь при заболевании СПИДом, а двадцать четвёртая содержит перевод хорошо известной исцеляющей молитвы, которую Ринпоче рекомендовал для регулярного чтения во время курсов по целительству. В последней главе вы найдёте три молитвы посвящения заслуги, которыми Ринпоче завершал все свои лекции и сеансы медитации во время курса в Институте Тары.

Хотя формирование общей структуры «*Абсолютного исцеления*» было делом несложным, Ринпоче сам обозначил основные разделы будущей книги, в процессе поиска релевантного материала среди более чем шестисот страниц неотредактированных стенограмм учений ламы Сопы о целительстве редактору пришлось принять немало самостоятельных решений. В дополнение к трём уже названным лекциям при работе над книгой были использованы более тридцати других учений различного объёма, а также выдержки из личных наставлений, данных Ринпоче ученикам в 1998 и 1999 годах¹. Хотя основная часть учений относится к началу 90-х годов, некоторые из них захватывают период с начала 1981 по середину 1999 года.

Во время семинара в Институте Тары исцеляющим божеством, избранным Ринпоче методом пророчания

для всех участников, являлась Логьёнма — женское медитативное божество, чья практика обыкновенно ассоциируется с противодействием инфекционным заболеваниям. Вместо того, чтобы пытаться включить в эту книгу как можно большее число практик исцеляющих божеств, я предпочла сконцентрироваться исключительно на практике Будды Медицины, поскольку она наиболее тесно связана с целительством и одновременно может эффективно использоваться для достижения общего благополучия, успеха и процветания. Если вы страдаете от определённого заболевания, для начала лучше всего проконсультироваться у сведущего ламы на предмет установления исцеляющего божества, с которым у вас имеется наиболее тесная кармическая связь, и лишь затем приступать к медитативной практике. За более детальной информацией о конкретных исцеляющих практиках обращайтесь, пожалуйста, в Службу образования ФПМТ².

Тогда как некоторые практики, вошедшие в эту книгу, могут выполняться вне зависимости от того, являетесь вы буддистом или нет, большинство из них подразумевают, что практикующий принимает прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Прежде чем предпринимать попытки визуализации и начитывания мантр, рекомендуется для начала освоить предварительные медитации *позатанного пути к просветлению* (тиб. *лам-рим*), в особенности когда дело касается практики созерцания божеств. Ещё раз отмечу, что наставления квалифицированного учителя являются идеальным условием для получения максимальной пользы от всех этих практик.

Медитации эти не являются неким волшебством, магией или чудотворством, они скорее терпеливое закладывание подлинных внутренних причин счастья и здоровья. Результаты, которые мы от них получаем, зависят, как и в случае с буддийскими практиками в

целом, от нашей прошлой кармы и тех условий, в которых мы теперь находимся. Так, Ринпоче неоднократно указывает на огромную пользу начитывания различных мантр, уча порой, что даже однократное прочтение мантры способно устранить опасность рождения в низших мирах. Подобные упоминания об их исключительной благотворности наполняют нас верой и усердием. Однако Ринпоче также отмечает, что польза, которую вы получаете, зависит от того, насколько совершенно ваше начитывание мантры, а это, в свою очередь, определяется вашей мотивацией и качественными характеристиками вашего сознания.

Я выражаю свою искреннюю признательность всем тем, кто помогал мне в работе над этой книгой. Особая благодарность ламе Сопе Ринпоче за его бесконечные доброту и терпение, Клэр Аткинс— за её щедрую финансовую помощь, дост. Робине Кортин— за столь ценные рекомендации, Нику Рибушу и Уэнди Кук из Архива мудрости ламы Еше— за их поддержку и оперативное предоставление аудиокассет и стенограмм учений, дост. Конни Миллер из Службы образования ФПМТ, щедро делившейся со мной своими соображениями и рабочими материалами, дост. Лундруб Дамчё— за предоставленные материалы, дост. Тубтен Гьяцо, дост. Пенде Хоутер и Мюррей Райт— за их работу по расшифровке аудиокассет и редактированию стенограмм учений, а также многим другим, принимавшим участие в расшифровке аудиокассет с учениями, включая дост. Уэнди Финстер, дост. Еше Чёдрон, дост. Кэй Майнер, дост. Тубтен Вангмо, Криса Нэйлора, Катарину Халлонблад, Трэйси Хо, Салли Бэрроу, Су Хунг, Джулию Хенгст, Гарета Робинсона, Сиген Спир-Сеннера, Диану Велес и покойную Инту МакКимм.

Пусть всякий прочитавший «Абсолютное исцеление» тотчас избавится от всех болезней, вредоносного вли-

яния духов, негативной кармы и омрачений, и без промедления познает непревзойдённое счастье полного просветления. Пусть книга эта станет лекарством для всех живущих, дарующим не только временное избавление от недугов плоти, но и непреходящее, абсолютное исцеление тела и ума, навсегда освобождающее живых существ от необходимости испытывать страдания.

*Предисловие
к русскому изданию*



Представляя читателю русский перевод «Абсолютного исцеления», хочу лишь сказать, что со времени выхода в свет её английского издания (2001 г.) произошло знаменательное событие: в мае 2003 г. по приглашению российских учеников состоялся первый визит ламы Сопы Ринпоче в Россию, в ходе которого Ринпоче посетил Москву и Санкт-Петербург.

Во время проведения недельного ретрита по ламриму в Подмоскowie Ринпоче даровал всем присутствующим посвящения Ченрезика и Белой Тары, а также осуществил передачу многих мантр, которые вы найдёте во второй части книги. По просьбе учеников из московского Центра ламы Цонкапы Ринпоче отдельно даровал всем желающим посвящение в практику Будды Медицины.

На сегодня в России открыты и действуют два центра Фонда поддержания махаянской традиции (ФПМТ), учреждённые ламой Сопой Ринпоче: Группа по изучению буддизма «Ганден Тендар Линг» в Москве (www.fpmt.ru) и Буддийский центр Арьядевы в Санкт-Петербурге (www.aryadeva.spb.ru).



Техническое замечание

В целях сохранения аутентичности звучания исходного материала перевод всех текстов молитв и практик, а также транскрибирование мантр, вошедших во вторую часть книги, осуществлялись мною исключительно с английского, во многих случаях являющегося переводом с тибетского, выполненным самим ламой Сопой Ринпоче и представленным в том виде, в каком редакторы сочли необходимым включить их в оригинальное издание.

Принципиально не обращавшись при работе над книгой к тибетским первоисточникам и русским переводам, я допускаю существование некоторых, неизбежных в таких случаях, терминологических и фонетических различий с уже существующими русскими версиями текстов практик и транскрипций мантр, которые, однако, не должны смущать практикующих. При выполнении исцеляющих медитаций, вошедших в этот сборник, вы вполне можете руководствоваться более знакомыми и привычными переводами садхан, молитв и произношением мантр, используемыми в вашей традиции или переданными вашим учителем.

Александр А. Нариньяни

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Психология исцеления





1. Исцеляющая сила ума

Природа ума

Поскольку исцеление, по сути, берёт своё начало в нашем сознании, а не в физическом теле, важно понимать, что собой представляет природа нашего ума. Внутренняя, сущностная природа нашего ума чиста. Под этим подразумевается то, что изъяны нашего ума — всевозможные тревожащие мысли и иные препятствующие факторы — не являются её неотъемлемой частью. Все пороки ума, такие как эгоцентризм, невежество, гнев, привязанность, чувство вины и прочие тревожащие мысли, по определению — явления непостоянные, временные и преходящие. Поскольку причина всех страданий — тревожащие мысли и иные изъяны — явления временные, временным будет и их результат — наши страдания.

Также ум наш лишён истинного самобытия — *пуст* и не существует сам по себе. Это качество ума, известное как *природа будды*, даёт нам возможность полностью освободиться от всех страданий, включая болезни, а также от причин этих страданий и обрести любое счастье, которого мы только пожелаем, включая непрезойдённое блаженство полного просветления. Поскольку ум наш обладает подобным потенциалом, у нас нет причин падать духом и терять надежду. Никто из нас не обречён испытывать проблемы бесконечно. Всем

нам дарована удивительная свобода развивать, трансформировать собственное сознание так, как нам заблагорассудится. Необходимо лишь определить верный способ работы с потенциалом нашего ума.

Наши тело и сознание — два отличных друг от друга феномена. Сознание описывается как «ясное и воспринимающее объекты». Подобно отражениям, возникающим в зеркале, объекты ясно отображаются в нашем сознании, которое способно их распознавать. Тело состоит из материи — сознание нематериально, лишено цвета и формы. Тогда как наше тело с наступлением смерти ожидает распад, поток сознания продолжает воплощаться, переходя из одной жизни в другую. Как на Востоке, так и на Западе довольно часто можно слышать о людях, помнящих свои прошлые рождения и способных предвидеть жизни грядущие, не только свои собственные, но и других людей. Одни обладают этим даром от рождения, другие развивают его посредством медитации. Некоторые люди способны вспомнить прошлые жизни, имевшие место сотни и даже тысячи лет тому назад. Когда лама Еше, долгие годы бывший моим духовным наставником, посетил египетские пирамиды, он вспомнил, что жил в этой местности в одном из своих прошлых воплощений.

Хотя на сегодняшний день большинство людей по-прежнему не верят в то, что прошлые и будущие жизни существуют, никому пока ещё не удалось убедительно доказать обратное. В то же время многие люди уже осознали, что прошлые жизни действительно существуют, поскольку они совершенно ясно их помнят, подобно тому, как мы помним то, что делали накануне. Они постигли для себя истинность теории реинкарнации, так как их сознание обладает способностью воспринимать прошлые и грядущие рождения.

Знание глубинной природы своего ума гораздо более важный и обширный вопрос, нежели знание при-

роды внешних предметов и явлений. И до тех пор, пока мы не постигнем природу ума, у нас нет никаких шансов верно понять относительную и абсолютную природу прочих феноменов. Даже в мирских терминах лишь через понимание ума мы способны в точности описать и постичь то, каким именно образом существуют внешние явления.

В общем и целом познание собственного ума — практический путь к решению наших проблем. Сначала нам необходимо определить, в чём именно кроется корень наших проблем, поскольку только тогда у нас появится возможность избавиться от них и быть уверенными, что в будущем нам не предстоит встретиться с ними вновь. Для нас также важно осознать весь спектр наших проблем, ведь, если мы способны увидеть и признать лишь его часть, наша идея освобождения будет изначально неполной и ограниченной.

Исцеляя ум

Исцеление ума жизненно необходимо, поскольку в противном случае наши проблемы, не имеющие начала, не будут иметь и конца. Мы будем пытаться использовать лекарства или иные внешние средства, с тем чтобы излечиться от одного конкретного недуга, но болезнь вернётся, если мы не излечим свой ум. Если мы не предпринимаем никаких шагов по исцелению собственного ума, всегда будет присутствовать опасность того, что мы вновь создадим причину болезни — повторим те действия, которые привели к утрате нами физического здоровья. Мы вновь столкнёмся с тем же самым заболеванием в будущих жизнях или, быть может, в более поздний период жизни настоящей.

Лечение болезни посредством внешних методов не является оптимальным решением, поскольку подлин-

ная причина болезни не лежит вовне, но находится внутри нас самих. Бактерии, вирусы, вредоносные духи и тому подобное действительно могут выступать в качестве внешних условий определённого заболевания, однако сама болезнь не имеет внешней причины. На Западе тем не менее принято считать внешние условия того или иного заболевания причиной, его повлекшей. Причина болезни — явление внутреннее, она — в уме, или, выражаясь иными словами, она — ум. Болезни проистекают из нашего себялюбия, неведения, гнева, привязанности и прочих омрачений сознания, а также из тех неблагих поступков тела и речи, что мы совершали под воздействием этих негативных мыслей. Наши негативные мысли и поступки оставляют отпечатки на нашем сознании, которые впоследствии созревают, проявляясь в виде болезней и других проблем. Также эти отпечатки создают предпосылки и делают возможным появление в будущем тревожащих мыслей и совершение неблагих действий.

Всякое внешнее, материальное проявление должно иметь материальную причину, однако материальные причины возникают из причины внутренней — отпечатков, оставленных на нашем сознании негативными мыслями и поступками. Для того чтобы полностью разобраться с болезнью, необходимо понять её внутреннюю причину — подлинную причину как самого заболевания, так и его материальных условий. До тех пор, пока мы игнорируем внутреннюю причину болезни, мы лишены и настоящего, действенного средства избавления от неё. Мы должны изучить то, как болезнь развивается, и увидеть, что её причина сокрыта в уме. Поняв это, мы одновременно поймём и то, что исцеление также должно проистекать из нашего ума.

То, что я сейчас описываю, согласуется не только с положениями буддийского учения, но и с реалиями нашей жизни. Исследования учёных показывают, что

здоровье человека во многом определяется его отношением к жизни и способностью поддерживать позитивный настрой ума. Так, в своей «*Исключительной мудрости*» Фритъоф Капра приводит данные опроса известных врачей и физиологов о том, что, по их мнению, является причиной рака. На основании своих исследований они делают вывод, что источник рака кроется в негативных состояниях сознания, и допускают возможность его лечения путём культивации положительных эмоций³. Подобная позиция учёных вплотную приближается к философии Будды.

Отдельно взятая жизненная проблема — специфическое порождение нашего ума. Если мы не очистим свой ум от сокрытой в нём причины проблемы — она неминуемо проявится в действительности. До тех пор, пока существует внутренняя причина проблемы, внешние условия для неё также будут существовать: внутренняя причина попросту создаст их. Иными словами, внешние препятствия порождаются препятствиями внутренними. Даже внешние условия наших проблем создаются нашим умом. Внешние факторы становятся условиями, ведущими к возникновению различных проблем в силу внутренней причины, существующей в нашем уме. Но когда внутренняя причина отсутствует как таковая, даже при наличии соответствующих внешних факторов они не смогут выступить в роли условий возникновения проблемы. Без внутреннего препятствия нет и препятствия внешнего.

Возьмите для примера рак кожи. Принято считать, что это заболевание вызвано длительным пребыванием на солнце. Однако, если солнечные лучи действительно являются основной причиной рака кожи, всякий, кто любит загорать, должен им заболеть. Тот факт, что не каждый человек, загорающий на солнце, заболевает раком кожи, свидетельствует о том, что солнечные лучи — не главная причина. Длительное пребыва-

ние на солнце — это внешнее, материальное условие заболевания раком кожи, но не его основная причина. Подлинная причина рака кожи — внутренняя, а не внешняя. Основная причина — наш ум. Для тех людей, в чьём уме присутствует причина для заболевания раком кожи, длительное пребывание на солнце действительно становится условием заболевания раком кожи. Для тех же, в чьих умах такая причина отсутствует, долгое пребывание на солнце не вызовет этого опасного онкологического заболевания.

Как я уже говорил, корень всех наших проблем следует искать в нашем уме, он — в нашем невежественном образе мышления. Необходимо усвоить, что является правильным образом мышления, несущим радость и счастье, а что — порочным, несущим страдания. С одним мы обречены испытывать в жизни проблемы, с другим — нет. Иными словами, счастье и страдание возникают из нашего ума. Наш ум — творец нашей жизни.

Медитация как лекарство

Тогда как внешние, медицинские средства хороши для излечения от физического заболевания, для исцеления от внутренней причины заболевания и обретения уверенности в том, что нам не предстоит столкнуться с болезнью вновь, необходимо применять «внутреннее» лекарство. Что такое это внутреннее лекарство? Это медитация. Медитация — это использование нашего собственного ума, нашего внутреннего позитивного настроения в целях самоисцеления. И не надо сужать понятие исцеления до рамок излечения от одного отдельно взятого заболевания, включите в него избавление от *всех* проблем и причин, их породивших. Поскольку наши болезни и прочие проблемы вызваны негативны-

ми отпечатками, оставленными в нашем сознании, избавление от наших невзгод также должно проистекать из нашего сознания. «Медитация» — это лишь термин, обозначение того, что мы проделываем с собственным сознанием; это терапия, которой нет равных, так как при ней отсутствует опасность возникновения побочных эффектов.

Поскольку и счастье, и страдание возникают из нашего ума, медитация является основным инструментом в исцелении. Это единственный способ уничтожить причину страдания и создать причину счастья. Мы не сможем достичь этого никакими внешними средствами и методами. Добиваться этого необходимо путём трансформации нашего ума. С помощью одних лишь лекарств или несложных визуализаций можно избавиться от одного конкретного заболевания, но этого будет недостаточно для того, чтобы исцелить ум. Кроме медитации, не существует никакого другого способа избавиться от самого заболевания и от его причины.

В медитации наш собственный позитивный настрой становится внутренним лекарством, исцеляющим ум и излечивающим нас от причины всех наших проблем. Для успешного исцеления нам необходимо будет культивировать положительные качества ума. Вполне очевидно, что определённые способы мышления являются умиротворяющими, благотворными и здоровыми, в то время как другие — тревожащими, нездоровыми и вредоносными. Болезни и все прочие проблемы в нашей жизни являются результатом таких нездоровых состояний сознания. Нездоровое состояние сознания — это любая ментальная активность, тревожащая наш ум и делающая нас несчастными, а нездоровое тело — лишь закономерная производная нездорового ума.

Медитация не только излечивает нас от заболевания, но и привносит в наши умы всеобъемлющую умиротворённость. Такова природа позитивных мыслей — успо-

каивать и снимать напряжение. Наилучшими позитивными мыслями для исцеления являются мысли *любви и сострадания*. Любовь—это благая мысль, желающая другим счастья и обладания причинами счастья. *Великая любовь*, это принятие на себя личной ответственности за то, чтобы другие были счастливы и обладали причинами счастья. Сострадание — это желание, чтобы другие были свободны от страдания и причин страдания. *Великое сострадание* — это принятие на себя личной ответственности за освобождение других от страдания и его причин. Порождение в уме этих благородных мыслей способно исцелять болезни.

Сострадание — лучший целитель. Наиболее эффективное исцеление происходит от порождения сострадания по отношению ко всем живущим, независимо от их расы, национальности, вероисповедания или степени их родства с нами. Необходимо чувствовать сострадание по отношению ко всем живым существам, ведь каждое из них желает обрести счастье и избежать страдания. Нам необходимо развить не только сострадание — желание освободить *всех* живых существ от *всех* страданий, но также и великое сострадание, означающее принятие на себя персональной ответственности за осуществление этой благой миссии. Подобное преобразование ума приносит глубокое и всеобъемлющее исцеление.

Природа мыслей любви и сострадания умиротворяющая и здоровая, что делает её весьма отличной от природы неведения, гнева, привязанности, гордыни или ревности. Хотя сострадательный человек искренне переживает за других и для него невыносим сам факт того, что кто-то испытывает страдания, сущностной характеристикой его ума по-прежнему остаётся умиротворённость.

В то же самое время негативные мысли, такие как желание принести другим вред, не являются умиро-

творёнными состояниями сознания. Они подобны острому шипу, вонзающемуся вам в сердце. Страстная привязанность также по-своему болезненна: наше сердце сжимается, она душит нас, причиняя острую боль всякий раз, когда мы вынуждены расставаться с желанным объектом. Вожделение также омрачает наш ум, возводя стену между нами и реальностью. Когда мы привязаны к определённой человеку или животному, мы не в состоянии воспринимать реальность страдания этого существа и сопереживать ему всем сердцем, потому что ум наш отравлен вожделением. Привязанность не оставляет в нашем сердце места для сострадания. Даже помогая таким существам, мы всегда делаем это в ожидании получить что-то взамен. Мы не протягиваем им руку помощи по той лишь причине, что они больны или им угрожает опасность, но заботимся о них в ожидании того, что в будущем они отблагодарят нас за это тем или иным способом.

Когда наш ум находится во власти привязанности, нам нелегко испытывать сострадание. Проверив, мы сами убедимся в том, что, когда наш ум переполняют мысли привязанности, мы заботимся лишь о том, чего мы сами хотим. Наша основная цель — наше собственное удовольствие. Даже если мы и помогаем другим, то лишь с надеждой получить что-нибудь взамен. Ум наш возбуждён и омрачён. Мы не в состоянии увидеть, что человек, по отношению к которому мы испытываем сильную привязанность, по меньшей мере столь же важен, сколь и мы сами; мы не в состоянии по-настоящему заботиться о таких людях, искренне и бескорыстно протягивая им руку помощи.

Исцеляя собственный ум с помощью великого сострадания, мы обретём способность решить все свои проблемы, а также проблемы тех, кто нас окружает. Благая мысль сострадания не только поможет нам избавиться от болезни, но и принесёт нам успокоенность,

счастье и удовлетворённость. Она делает нас способными наслаждаться жизнью, принесёт мир и счастье нашим родным, друзьям и всем, кто находится вокруг нас. Поскольку в нашем уме не будет более негативных мыслей по отношению к окружающим, люди и животные, с которыми мы входим в контакт, будут испытывать радость при встрече с нами. Если в нас живы любовь и сострадание, нашей первейшей заботой всегда будет не причинить вреда ближнему, а это само по себе является целительством. Сострадательный человек — самый сильный целитель не только в отношении собственных болезней и иных проблем, но и в отношении болезней и проблем других людей. Человек, чьё сердце исполнено любви и сострадания, исцеляет окружающих самым фактом своего существования.

Абсолютное исцеление

Всякий раз, когда мы медитируем на сострадании по отношению ко всем живым существам, мы накапливаем огромное количество благой заслуги, причины любого счастья и успеха. Всякий раз, когда мы выполняем медитацию во благо всех живущих, мы практикуем *абсолютное исцеление*. Развивая в себе сострадание, мы тем самым помогаем развитию в нас мудрости, и в особенности мудрости, постигающей пустотность — абсолютную природу нашего «я», ума и всех прочих феноменов. Эта мудрость постепенно истончает те облака омрачений, которыми временно подёрнуто наше сознание, до тех пор, пока ум наш не станет совершенно чистым, подобно ясному голубому небу, наполненному солнечным светом. Мудрость постижения пустотности непосредственно, напрямую очищает наше сознание от всех препятствующих факторов; она освобождает ум от неведения, гнева, привязанности-вожделения и

всех прочих тревожащих мыслей, от семян этих тревожащих мыслей и даже от их отпечатков. Посредством этой мудрости мы можем полностью очиститься от всех изъянов нашего ума, даже самых тонких и глубоких.

При обретении совершенных мудрости и сострадания ум наш полностью освобождается от всех грубых и тонких изъянов. Такой ум является *всеведущим*, или, иными словами, всезнающим — знающим всё сущее, во всей полноте. Всеведущий ум способен напрямую, непосредственно воспринимать прошлое, настоящее и будущее, он в состоянии видеть умы всех живых существ, и ему ведомы те методы, которые смогут освободить их от страданий и даровать счастье, включая наивысшее счастье полного просветления.

В настоящий момент наше знание весьма ограничено. Даже для того, чтобы узнать о состоянии собственного здоровья, мы вынуждены обращаться к врачам и опираться на показания различных приборов, анализы крови и тому подобное. Даже в такой ограниченной области знаний, как медицина, мы не в состоянии безошибочно видеть проблемы других существ, причины, их вызвавшие, и оптимальные способы их решения. Понимание наше крайне ограничено, как ограничена и наша способность помогать другим и предвидеть будущее. Мы не в состоянии предсказать то, что случится в следующем году, месяце, на будущей неделе или даже завтра, не говоря уже о том, что ожидает нас в будущей жизни.

Потенциал наших тела, речи и ума существенно ограничен по причине омраченности нашего сознания. Очистив поток нашего сознания от всех грубых и тонких изъянов, мы станем обладателями поистине безграничных возможностей: наш ум обретёт способность видеть прошлое, настоящее и будущее, и знание наше станет поистине *всеобъемлющим*. С лёгкостью, без какого-либо сопротивления наш ум сможет направиться

к любому объекту, о котором мы подумаем. Когда наш ум полностью просветлён — свободен от всех грубых и тонких изъянов, мы совершенно свободны как от грубого ума, так и от грубого тела, и в таком состоянии нам неведомы никакие преграды. Это абсолютная свобода. Взошедшее солнце тотчас спонтанно отражается в каждом водоёме, в каждом непокрытом объёме воды на Земле: океане, озере, реке, ручейке и даже в каждой капле росы. Подобным же образом, когда все грубые и тонкие изъяны устранены, всеведущий ум естественным образом проникает повсюду. Как только позитивный кармический отпечаток созревает в живом существе, всеведущий ум в состоянии незамедлительно проявиться перед ним, приняв форму, оптимальную для уровня развития сознания конкретного индивида. Если сознание живого существа очищено, будет иметь место проявление чистой формы, указующей ему путь, если же его ум омрачён, то проявленная форма будет нечистой. Поскольку всеведущий ум каждое мгновение, непрерывно воспринимает всё сущее, как только благой кармический отпечаток созревает в сознании живого существа, он в состоянии тотчас проявиться с тем, чтобы помочь и направить это живое существо по пути, ведущему от счастья к счастью, к несравненному блаженству полного просветления. Таков смысл *совершенной силы*.

Однако *знание и сила* сами по себе не являются достаточными — сострадание также необходимо. Хотя всеведущий ум и воспринимает всё сущее, основным источником помощи живым существам служит именно сострадание. Тот факт, что кто-то является весьма сведущей личностью, вовсе не означает, что он непременно станет использовать свои знания с тем, чтобы помогать другим. Знание и сила могут даже обернуться препятствиями для оказания помощи другим, если обладающий ими лишён сострадания. Существует ве-

роятность того, что, даже зная, как именно следует помочь, и будучи в силах сделать это, такой человек не протянет вам руку помощи, даже если вы будете просить его об этом. Сострадательный человек, напротив, никогда не откажет просящему в помощи.

Именно сострадание помогает нам обрести совершенные *мудрость* и *силу*. Сострадание вдохновляет нас на усилия по трансформации сознания на благо всех живых существ. Необходимо порождать в себе сострадание и стремиться к его совершенствованию, распространяя его на всех живущих. Это позволит нам развить и все остальные положительные качества. Обладая совершенными *состраданием*, *знанием* и *силой*, мы сможем по-настоящему помогать другим живым существам.

Подобная трансформация нашего сознания и является *абсолютным исцелением*. Я могу долго рассказывать вам обо всём этом, однако само исцеление должно происходить внутри вас самих, в вашем собственном уме. Это исцеление достигается посредством вашей медитации, культивации позитивного образа мышления, что в конечном итоге означает — посредством ваших собственных мудрости и сострадания. Медитация на пустотности, любви и сострадании делает любое другое целительство ненужным. Достигнув *абсолютного исцеления*, вы навсегда избавитесь от необходимости встречаться с болезнями вновь.



2. Успешное исцеление

Поскольку некоторые заболевания неизлечимы или крайне трудно поддаются лечению, люди экспериментируют с самыми разнообразными методами целительства, в особенности с теми, в которых используется потенциал ума. Излечение от рака и других серьёзных заболеваний с помощью медитации на сегодня встречается почти столь же часто, сколь и излечение с помощью классических средств современной медицины. Как я уже говорил ранее, наилучшим способом избавиться от заболевания является медитация, использование потенциала нашего собственного сознания. Поступая таким образом, мы сами становимся собственным врачом, психологом и духовным наставником.

Мой опыт свидетельствует о том, что люди, искренне практикующие медитацию, обязательно добиваются определённых результатов. Даже если полного выздоровления не наступает, человек может прожить дольше, отсрочив наступление смерти.

Это объясняется тем, что наше физическое здоровье тесно связано с нашим умом, с нашим образом мышления. Я хотел бы предложить вашему вниманию несколько историй о людях, исцелившихся посредством медитации.

Элис

Впервые мне довелось наблюдать исцеление от рака с помощью медитации в случае с Элис⁴ — преуспевающим стилистом. Обнаружив, что она больна раком, Элис обратилась ко мне через своего знакомого, студента из Института Ваджрапани в Калифорнии, с просьбой порекомендовать ей какую-нибудь медитативную практику. Я посоветовал ей медитацию Ваджрапани — гневного проявления Будды, весьма эффективную в исцелении от рака. Я просто посоветовал ей визуализировать Ваджрапани восседающим у неё на темени и испускающим лучи нектара, с тем чтобы очистить её. Также я посоветовал ей выкупать животных, которым грозила неминуемая смерть, и освобождать их в безопасном месте, тем самым позволяя им прожить более долгую жизнь.

К тому моменту, когда она получила мой совет относительно этих двух базовых практик, Элис уже находилась в клинике. Когда она объяснила лечащим врачам, что хотела бы оставить стационар, с тем чтобы приступить к выполнению этих практик, они настоятельно рекомендовали ей остаться, однако сказали, что если она действительно верит в эффективность этих методов, то может идти. После этого она покинула клинику.

Элис спасла множество животных, покупая их в ресторанах и других местах, где их ожидала неминуемая гибель. Хотя я посоветовал ей освободить число животных, равное её возрасту в годах, на деле Элис удалось спасти от смерти две или три тысячи животных, в основном птиц, рыб и червей. Она устроила так, чтобы о выкупленных ею курицах позаботились на ферме, а приобретённых в ресторанах и на рынках рыб она выпускала в открытые водоёмы. Также Элис купила одну или две тысячи червей, поскольку они стоили недорого и были легкодоступны, выпустила их в саду ря-

дом со своим домом. Освобождение червей — хорошая идея, поскольку, как только вы их выпускаете, они тотчас скрываются под землёй. Находя там защиту от хищников, они имеют реальный шанс прожить дольше. В то же время нельзя быть столь уверенными, что животные, освобождённые в лесах, озёрах или океане, проживут долго, поскольку в этих средах у них имеется огромное количество естественных врагов.

Когда, выполнив все эти практики, Элис вернулась в клинику, чтобы пройти обследование, врачи не смогли обнаружить и следов раковой опухоли. Они были крайне удивлены. Впервые в жизни они наблюдали человека, излечившегося от рака с помощью медитации. Поскольку её выздоровление явилось для них совершенно новым и удивительным феноменом, они захотели написать об этом книгу, взяв за основу её случай, однако Элис ответила им, что напишет книгу сама.

Позже Элис приехала в Непал, чтобы лично поблагодарить меня за оказанную помощь. Она сказала, что все оставшиеся годы жизни, которые ей суждено прожить, я преподнёс ей в качестве бесценного дара.

Хотя в её случае и наступило полное выздоровление от рака, я по-прежнему сомневался, а не вернётся ли болезнь, поэтому время от времени справлялся у Элис о состоянии её здоровья. Несколько лет она была в полном порядке, но по прошествии примерно пяти лет, заразившись вирусной инфекцией, Элис вновь заболела раком. Она сказала мне, что это произошло оттого, что жизнь её стала весьма хаотичной и суетной. Долгое время ей удавалось поддерживать дисциплину в духовной практике, но к тому моменту она её полностью прекратила, и в жизни её наступила полная сумятица.

Случай с Элис демонстрирует нам, что исцеление ума гораздо важнее исцеления тела. Рецидив рака наступил оттого, что она прекратила выполнение духовных практик, прекратила дисциплинировать свой ум.

Она перестала оберегать свой ум практикой медитации. Дисциплинировать, упорядочивать свою жизнь — означает дисциплинировать свой ум. Раковая опухоль Элис тотчас исчезла, как только она возобновила медитацию Ваджрапани, практику освобождения животных и приняла *восемь махаянских обетов* — однодневных обетов воздержания от восьми неблагих деяний⁵. Проведя после этого повторное обследование, врачи заявили ей, что раковая опухоль вновь полностью исчезла. После выздоровления Элис дала множество телевизионных интервью, в которых рассказывала о своём опыте исцеления от рака с помощью медитации.

Посредством медитации мы можем избавиться от болезни, но если, исцелившись, мы перестанем оберегать свой ум, в жизни нашей вновь воцарится хаос и проблема вернётся. Позволив своему телу превратиться в безропотного слугу себялюбия, вожделения и других омрачённых состояний сознания, мы лишим собственный ум защиты и вновь станем создавать причины для возвращения наших проблем.

Алан

Я наблюдал и целый ряд других случаев, когда жизнь людей, прекращавших медитативную практику, становилась неуправляемой и их здоровье приходило в упадок. Именно это случилось с Аланом, который умер от СПИДа много лет тому назад. Когда Алан жил в Институте Ченрезика — медитативном центре в Австралии, он был предельно собран и регулярно выполнял различные медитации, которые были ему рекомендованы. Мне кажется, что в подобном окружении у человека не остаётся другого выбора — там просто нечего больше делать.

Алан медитировал по несколько раз в день, в основном концентрируясь на Будде Медицины, но также выполнял и практики других медитативных божеств. Божества эти обладают огромной силой, а в их мантрах заключено великое благословение, поэтому медитация на них крайне эффективна. Без сомнения, практика эта наполнила Алана вдохновением и укрепила его ум. Наш внешний вид является отражением состояния нашего ума, и Алан выглядел сияющим и умиротворённым, поскольку ум его был здоров. Когда наш ум счастлив оттого, что мы медитируем и ведём упорядоченный образ жизни, это также находит своё выражение в нашем внешнем облике. После подобной медитативной практики Алан выглядел как совершенно здоровый человек и даже был в состоянии помогать по хозяйству в медитативном центре.

Алан имел привычку проводить в центре по несколько недель или месяцев, но затем его посещала мысль вернуться в город, с тем чтобы помогать другим людям, больным СПИДом. Проблема заключалась в том, что, как только Алан возвращался к городской жизни, он не мог более продолжать регулярное выполнение своих практик, жизнь его теряла свою упорядоченность и здоровье приходило в упадок. В городе Алан был постоянно занят, но я думаю, что здоровье его ухудшалось не от этого, а оттого, что он был не в состоянии продолжать свою медитативную практику. После этого он возвращался в медитативный центр, пытаясь восстановить силы и вновь обрести вдохновение. Как только это происходило, он опять возвращался в город, чтобы помогать другим. Так повторялось снова и снова, и Алан прошёл по этому кругу несколько раз.

Нет никаких сомнений, что желание помочь ближним — драгоценная мысль. Хотя мне не приходилось столь часто наблюдать её среди больных раком. Люди, больные СПИДом, довольно часто уделяют особое

внимание помощи своим товарищам по несчастью. Их собственные переживания страданий, связанных с этим заболеванием, делают их способными глубоко сопереживать другим людям, на чью долю выпали похожие испытания. Невзирая на собственные проблемы, они естественным образом стремятся помогать другим. Нет никакого сомнения, что этот прекрасный душевный порыв и сам факт зарождения в уме столь благородной мысли — достойный повод порадоваться за человека. Тревожным аспектом, однако, является то, что здоровье самого больного зачастую приходит в упадок, так как он или она не в состоянии более поддерживать необходимый уровень самодисциплины и регулярность индивидуальной медитативной практики.

Последний раз, когда я видел Алана перед его смертью, он был крайне ослаблен и мог передвигаться лишь при помощи двух друзей. Сидя на стуле, он около часа слушал мой рассказ о том, как можно использовать трансформацию сознания для того, чтобы увидеть свою болезнь в позитивном свете, как нечто, наполненное глубоким смыслом, вместо того, чтобы видеть в ней лишь негатив и безысходность. Я сказал Алану, что ему очень повезло, что он болен СПИДом, поскольку болезнь эта дала ему замечательный шанс развить свой ум на духовном пути, ведущем к просветлению. Болезнь открыла для него дверь к просветлению и всем иным формам счастья. Я рассказывал ему о пользе заболевания СПИДом, о том, как эта болезнь может обернуться эффективным и стремительным путём к развитию сострадания, ведь, когда вы болеете, вам гораздо легче испытывать сострадание по отношению к другим больным, а также к людям, подверженным иным формам страдания. Использование болезни для порождения любви и сострадания является исключительно эффективной очищающей практикой. Я не помню всего, что я говорил тогда Алану, но сутью являлось то, что болезнь спо-

собна быстрее привести его к просветлению. Я пытался помочь ему увидеть свою болезнь как позитивное событие, я хотел, чтобы он увидел ту невероятную пользу, которую он может извлечь из этого заболевания.

Трансформация образа мышления необходима, поскольку исцеление самым тесным образом связано с образом наших мыслей. Нам следует научиться видеть в болезни то, в чём мы нуждаемся, а не то, от чего мы стремимся избавиться, научиться воспринимать болезнь как носимое нами украшение, вобравшее в себя страдания всех живых существ. Вместо того чтобы видеть в болезни препятствие, необходимо использовать её для развития любви, сострадания и мудрости. Подобно тому, как яд может быть использован в приготовлении лекарства, используйте ваше заболевание в качестве пути, ведущего к счастью. Преображая собственный ум, мы сможем наполнить все наши переживания в процессе болезни глубоким смыслом, сделать их полезными не только для нас самих, но и для всех живых существ. Используя болезнь для развития драгоценных человеческих качеств любви и сострадания, мы обретём способность принести мир и счастье каждому живому существу.

Если нам так или иначе предстоит страдать, испытывая данное заболевание, почему бы не сделать это переживание полезным, используя его для принесения счастья, как временного, так и абсолютного, себе самим и всем живым существам. Таков искусный подход к переживаниям, связанным с утратой здоровья.

После того как мы подобным образом побеседовали о трансформации образа мышления, Алан почувствовал себя гораздо лучше. Если в начале разговора он сидел, бессильно откинувшись на спинку стула, то после его завершения он был в состоянии самостоятельно, без посторонней помощи подняться. Крайне удивлённый столь резкой переменой в своём самочувствии,

он возбуждённо размахивал руками, восклицая: «Смотрите, смотрите, я сам могу стоять!»

Алан моментально ощутил прилив сил и улучшение самочувствия, однако совершенно очевидно, что для более существенных результатов недостаточно было однократного придания его уму такого позитивного настроения — от него требовалось постоянно поддерживать сознание в подобном состоянии. Это помогло бы ему дольше оставаться в добром здравии.

Всё это убедительно демонстрирует то, насколько наше физическое благополучие обусловлено состоянием нашего сознания. Это особенно актуально в случаях заболевания СПИДом. Даже если полного выздоровления не наступит, создав такой энергичный и здоровый настрой ума, люди, больные СПИДом, смогут прожить гораздо дольше, оставаясь при этом в хорошей физической форме.

Люси

Когда много лет тому назад Люси, моя ученица из Австралии, сообщила мне, что больна раком, я посоветовал ей выполнить несколько ретритов⁶ *ньюнг-нэ*. *Ньюнг-нэ* является очистительной практикой, связанной с *Ченрезиком* — Буддой Сострадания. Каждое двухдневное затворничество включает в себя многочисленные простираания и пост, в ходе которого в течение первого дня допускается один приём пищи, а на второй день любые пища и напитки полностью исключены. Нет ничего особенного в посте как таковом, на самом деле это лишь ещё одна форма самоистязания. Однако в контексте данной практики голодание осуществляется с особой мотивацией сострадания, при которой вы принимаете на себя ответственность за освобождение всех живых существ от страданий и обре-

тение ими счастья. Люси выполнила несколько ретритов ньюнг-нэ в Бодхгайе — святом месте Северной Индии, где Будда Шакьямуни достиг просветления.

Я также порекомендовал ей благословлять воду, дую на неё после начитывания трёх чётков мантры Ченрезика средней длины⁷. После этого Люси пила благословлённую таким образом воду по несколько раз в день. Практику благословления воды она продолжила и после того, как вернулась в Австралию из Индии.

Когда я позже встретился с ней во время учений в Лондоне, она была совершенно здорова и выглядела сияющей. Не так давно я встретился с ней в Австралии, и она по-прежнему пребывала в добром здравии. Всякий раз, когда я встречаю Люси, она говорит мне, что именно практика Будды Сострадания помогла ей излечиться от рака.

Люк

Когда Люк, мой китайский ученик из Сингапура, отправился в клинику для того, чтобы пройти обследование, врачи сообщили ему, что он болен СПИДом. Будучи исключительно преданным учеником, он тотчас написал письмо своему духовному наставнику — ныне покойному Рато Ринпоче, очень известному ламе, жившему в то время в Дхарамсале, в предгорьях Индийских Гималаев. Благая карма Люка позволила ему получить наставления по медитации от своего гуру. Несмотря на то что сам Рато Ринпоче в тот момент являл видимость заболевания⁸, он милостиво послал Люку специальную практику — медитацию на любви и сострадании, именуемую *тонг-лен*, что в переводе с тибетского означает «принятие-даяние».

При медитации принятия-даяния, стремясь развить в себе сострадание, мы принимаем на себя все страда-

ния, включая болезни, от других живых существ и используем их для того, чтобы разрушить эгоцентризм нашего себялюбия, являющийся корнем всех наших бед. Подобная медитация является прямой противоположностью нашему обычному стремлению не получить заболевание от другого человека. Затем, чтобы развить в себе любовь, мы подносим другим живым существам собственное тело, всё, чем мы обладаем, счастье и нашу позитивную энергию. Практика тонг-лен не является тайной за семью печатями или великой редкостью. Это широко распространённая медитация из цикла учений *ламрим* о поэтапном пути к просветлению.

Получив наставления от Рато Ринпоче, Люк тотчас приступил к медитации, однако до проведения повторного обследования у него оставалось всего четыре дня. Проведя обследование и изучив все анализы, врачи не смогли обнаружить никаких следов ВИЧ-инфекции. Поинтересовавшись у Люка, сколько продолжительными были его медитации, я был поражён, услышав, что он медитировал всего по три-четыре минуты в день. Сказать по правде, я ожидал услышать, что медитации его длились по несколько часов. Для нас важно понять, что те несколько минут, которые Люк тратил на медитацию, использовались им крайне эффективно. Во время медитации в уме его не было мыслей о себе самом и о своём недуге, так, словно бы проблем его не существовало вовсе. Он думал лишь о страданиях других, в особенности тех, кто болен СПИДом, и порождал в своём уме интенсивное сострадание. Слёзы катились по его лицу всякий раз, когда он начинал эту медитацию, но не от того, что он тяжело переживал собственное несчастье, а от того, что его переполняло сострадание по отношению к другим больным СПИДом и ко всем тем, кто вынужден страдать в силу иных причин. Их судьба заботила Люка гораздо больше, чем его собственная. В нём жила сильная преданность учителю, и во время

медитации он всегда ощущал, что гуру был рядом и направлял его.

Излечение от серьёзного заболевания может занять долгое время, если вы принимаете слабое лекарство малыми дозами, но может быть и стремительным, если вы прибегнете к сильнодействующему лекарству, даже приняв его в малом количестве и всего несколько раз. Быстрое выздоровление Люка произошло благодаря силе его собственного ума, силе того сострадания, которое он испытывал во время своих, пусть и непродолжительных, медитаций, благодаря тому, что интенсивное сострадание, которое ему удалось в себе породить, очистило его сознание от огромного объёма негативной кармы и омрачений — причины его заболевания СПИДом.

Люк многократно возвращался в клинику, чтобы пройти обследование вновь, однако вердикт врачей оставался прежним: «Здоров». На сегодня это единственный случай полного исцеления от СПИДа с помощью медитации, который мне довелось наблюдать лично.

Я попросил Люка поделиться со мной точным описанием той медитативной практики, которую он выполнял, чтобы мне было что показать другим людям, когда я буду рассказывать его историю (см. стр. 225).

Медитация тонг-лен — сердце исцеления. Освоив эту практику, мы сможем применять её к любой проблеме, возникающей в нашей жизни, трансформируя все наши невзгоды в радости. Всё, что от вас требуется, — это просто выполнять эту медитацию. Медитируя, мы никогда не падём духом, потому что все наши проблемы будут тотчас превращаться в радость.

Медитация тонг-лен — замечательное лекарство, однако главным её достоинством является не то, что она способна исцелить нас от заболевания, а то, что она помогает нам развить любовь, сострадание и *бодхи*-

читту — основную причину просветления. Бодхичитта — это альтруистическая устремлённость к достижению просветления, с мотивацией освободить всех живых существ от страдания и его причин и привести их к непревзойдённому блаженству полного просветления. Медитация тонг-лен способна избавить нас от болезни и превратить наши проблемы в радость, но что гораздо важнее — она способна помочь нам в порождении бодхичитты. Любящая и сострадательная мысль бодхичитты — наилучшее лекарство для наших тела и ума.

Мистер Ли

Мистер Ли, китайский бизнесмен из Сингапура, обратился к медитации, пытаясь исцелиться от рака желудка. Когда я впервые встретил мистера Ли на учениях, которые я давал в Сингапуре, в холле для боулинга, он выглядел сильно исхудавшим, был крайне ослаблен болезнью и мог передвигаться только с помощью своей супруги. Лечащий врач уверждал, что жить ему осталось от силы несколько месяцев. В Сингапуре, Гонконге и Тайване больные люди довольно часто посещают мои учения, после чего просят уделить им время для личной беседы, с тем чтобы обсудить свою болезнь и спросить моего совета.

Я порекомендовал мистеру Ли практику Тары, в особенности начитывание молитвы «Хвала двадцать одной Таре». Хотя мистер Ли и являлся преуспевающим бизнесменом, постоянно путешествующим по миру, он всецело посвятил себя молитвам Таре и вскоре полностью излечился от рака желудка.

Позже, когда он принимал участие в месячном медитативном курсе в монастыре Копан в Непале, мистер Ли сообщил мне, что он не только сам исцелился от рака желудка, но также излечил собственного сына от

тяжёлого заболевания сердца. Во сне он увидел, как в сердце у его сына вращается колесо, после чего тот выздоровел.

Впоследствии мистер Ли излечил и многих других людей, в особенности тех, кто страдал от воздействия различных вредоносных духов и чёрной магии. Для исцеления людей, одержимых духами, он использовал благословлённую воду. Одна женщина, в которую вселился такой дух, наотрез отказалась выйти из своей комнаты, и, когда мистер Ли вошёл туда, он увидел её в обличье этого злобного демона с оскаленными клыками. Изменения, произошедшие в её облике и голосе, напомнили ему медиума, телом которого завладел дух. Окропленная благословлённой водой, женщина постепенно успокоилась и пришла в себя.

В результате такого успешного целительства мистер Ли стал очень занятым человеком, и многие больные искали встречи с ним, когда по вечерам он после работы возвращался домой. Я также попросил его провести занятия по целительству в Буддийском Центре Ами-табхи — центре ФПМТ в Сингапуре, с тем чтобы все члены Центра, даже совершенно здоровые, смогли своими совместными молитвами способствовать выздоровлению тех, кто болен. Известно, что исцеляющий эффект групповой молитвы гораздо сильнее.

Необходимо понимать, в чём именно кроется источник исцеляющих способностей мистера Ли. Хотя может показаться, что исцеление мистера Ли и его способность исцелять других получены им от внешнего источника — Тары, на деле они проистекают в основном из благого настроения его собственного ума. Способность к целительству является результатом его сильной веры в Тару и безупречной нравственности.

Каждый из нас обладает потенциалом к целительству. Увеличивая силу наших благих деяний, мы сможем исцелять самих себя и окружающих от рака, СПИДа и

прочих заболеваний. Однако более важным является устранение самой причины болезни, ведь в противном случае любое выздоровление останется явлением временным. Даже вылечив кого-либо от болезни, мы лишь на некоторое время избавим этого человека от одной жизненной проблемы, и, если её причина не устранена, проблема неминуемо вернётся.

В общем и целом медитация способна излечивать болезни, но одного лишь созерцания божеств и начитывания мантр недостаточно. Требуется пересмотреть наш подход к жизни и наш образ действий. Продолжая творить злодеяния, приносящие вред нам самим и окружающим, даже выздоровев, мы не замедлим создать причины для нового заболевания. Важнее всего прекратить создавать саму причину болезни.



3. Разрушая устоявшиеся концепции

Некоторые концепции, являющиеся столь привычными для всех нас, на деле идут вразрез с реальностью. Мы склонны полагать, что скоро умрём, только в том случае, если больны раком, СПИДом или иным смертельным заболеванием, а во всех прочих случаях думаем, что вправе ожидать долгих лет жизни. Смерть ассоциируется в нашем сознании с этими заболеваниями, в результате чего мы не ощущаем никакой личной связи со смертью. Наипервейшая вещь, которую нам надлежит сделать, — это отказаться от укоренившейся в нас идеи, что скорая кончина грозит нам лишь при условии, что мы смертельно больны, и что во всех остальных случаях жить мы будем долго. Это в корне неверно. Многие совершенно здоровые люди умрут уже сегодня. Каждый день умирает больше здоровых людей, чем больных. Ежедневно сотни тысяч здоровых людей, которым неведом рак или СПИД, гибнут в дорожно-транспортных происшествиях, вооружённых конфликтах и в силу иных обстоятельств. Реалии таковы, что рак и СПИД не являются единственными условиями, влекущими за собой смерть: смерть может наступить от огромного множества причин.

Ваша идея о том, что в ближайшее время вы не умрёте, поскольку у вас не диагностировано смертельное

заболевание, совершенно ошибочна. Если же вы действительно больны раком или СПИДом, ваша вера в то, что вы скоро умрёте лишь потому, что больны раком или СПИДом, а в противном случае жили бы долго, — также ошибочна. Подобная навязчивая идея мучительна, поскольку вселяет в вас тревогу и страх. Необходимо отбросить эту ложную концепцию, вспомнив о том, что, даже если бы вы не были больны раком или СПИДом, множество других причин и условий способны были бы вызвать вашу скорую смерть. Принятие этого факта принесёт умиротворённость в ваше сердце. Факт наличия у вас рака или СПИДа станет менее тревожащим, менее пугающим. Когда вы увидите, что многие другие факторы способны выступить в роли причин вашей смерти, вы осознаете, что нет ничего особенного в наличии у вас рака или СПИДа. Болезнь уже не будет вас беспокоить, как прежде. В повседневной жизни нам следует всегда памятовать о смерти и непостоянстве. Смерть — естественное явление, и она закономерно следует за рождением, как и в случае с растениями, которые увядают и гибнут после того, как выросли. Попытки игнорировать нечто, являющееся жизненной реальией, влекут за собой массу негативных эмоций, среди которых и депрессивные, угнетённые состояния. Поскольку всем нам предстоит встретиться со смертью, необходимо помнить о её неизбежности и готовиться к ней.

Необходимо расстаться с идеей о нашем постоянстве, являющейся самообманом, и с раскрытым сердцем принять понимание того, что отсутствие смертельного заболевания, по сути, аналогично его наличию: смерть может прийти к любому из нас в любое время. Здоровые или больные, мы можем умереть в любое мгновение. Принятие этого факта тотчас приносит в наши умы умиротворённость, поскольку, освобождаясь от идеи собственного постоянства, мы позволяем

себе расслабиться. Подобная перемена в образе мышления является ключевым фактором успешного исцеления, ослабляя деструктивные эмоции тревоги и страха. Естественно, что подобная перемена в отношении к смерти важна для каждого человека, а не только для смертельно больного.

Необходимо принять для себя реальность смерти, реальность того, что мы можем умереть в любой момент времени и что помимо болезни великое множество иных причин и условий способны повлечь за собой преждевременную кончину. Особенно важно памятование о том, что мы можем умереть в любой момент времени — в этом месяце, на этой неделе или даже сегодня, — в те периоды, когда нас переполняют тревога и страх или ум увлечённо рисует радужные перспективы и строит планы на будущее. В силу нашего себялюбия и привязанности к этой жизни нам свойственно питать массу надежд и ожиданий относительно обретения счастья, богатства, власти и славы и испытывать тревогу, страх и горькое разочарование, когда мечты эти не сбываются. Понимание того, что мы можем умереть уже сегодня, прямо сейчас, ещё до истечения этого часа, тотчас рассеет все наши иллюзии и ожидания. Памятование о смерти позволит нам увидеть, что они лишены всякого смысла. Как только мы вспоминаем о непостоянстве и смерти, мы тотчас обретаем мир, счастье и удовлетворённость, устраняя все эти бесполезные ожидания, приносящие нам одни неприятности.

Необходимо отдавать себе отчёт в том, какова истинная природа нашей жизни, нашего тела, нашей семьи, друзей и имущества. Обусловленные феномены, все эти явления по природе своей преходящи. Необходимо понимать их подлинную сущность и не дать себе быть обманутым концепцией постоянства, ошибочно воспринимающей их как вечные и нерушимые и жела-

ющей, чтобы они таковыми и являлись. Заблуждаясь относительно их преходящей природы, мы начинаем цепляться за предметы и явления и злиться при мысли о смерти, означающей вынужденное расставание с ними. По сути, это означает, что злимся мы на саму природу реальности, и такое нежелание принять существующее положение вещей делает нашу смерть ещё более ужасной.

Смерть, как таковая, не является проблемой, — проблемой является наше к ней отношение. Смерть не страшна сама по себе, наш ум делает смерть пугающей, явлением, которое крайне сложно принять. Наша привязанность цепляется за блага этой жизни: наше тело, семью, друзей и имущество, и это подобно цеплянию за вещи, которые являются нам во снах, поскольку привязанность наша основана на изначально галлюцинаторной идее. Хотя все эти феномены лишь *обозначены нашим умом*, мы воспринимаем их реально существующими, независимыми и самодостаточными. Мы не воспринимаем их зависящими от их составных частей, от причин и условий, их породивших, или от обозначившего их ума, термина-обозначения и основы для обозначения. Все эти феномены являются нашему уму как истинно существующие, и мы легковерно принимаем эту ложную видимость за истинную.

На основе этой галлюцинаторной концепции мы преувеличиваем положительные характеристики нашего тела, семьи, друзей и имущества, после чего начинаем цепляться за эти проекции ума. Мы цепляемся за привлекательный объект так, словно красота его существует вовне — заключёна в самом объекте и никоим образом не связана с нашим умом. Такая привязанность препятствует принятию нами реалий бытия, принятию непостоянства и смерти. Привязанность к этой жизни не позволяет нам принять данность смерти, делая саму смерть пугающей, а мысли о ней невыноси-

мыми. Как бы то ни было, нет таких вещей, как реально существующая «смерть в себе» или самосушая «пугающая смерть». Смерть есть порождение нашего собственного ума. Поэтому ум наш может превратить смерть в удовольствие, и мы в состоянии, используя потенциал нашего сознания, сделать смерть радостным и увлекательным событием. Поскольку мы способны превратить смерть из явления пугающего в явление приятное, мы можем использовать собственную смерть для развития своего ума, делая это неизбежное переживание полезным для нас самих и для всех живых существ.

Исследование того, каким образом наши концепции создают для нас проблемы, одна из которых — страх смерти, является основополагающей и крайне полезной медитацией, и позже я хотел бы остановиться на ней более подробно.

По сути, все мы одинаковы. Когда наш желудок пуст, мы голодны и хотим есть. В определённый момент времени вы можете не испытывать чувства голода, однако кто-то другой будет его испытывать, или наоборот: вы голодны, а кто-то другой сыт. То же самое и с болезнями: вы только что прошли полное медицинское обследование и верите, что совершенно здоровы, но на самом деле это лишь вопрос времени. Совершенно очевидно, что это никоим образом не означает того, что в прошлом вы никогда не болели теми болезнями, которые другие люди испытывают в данный момент, как не означает это и того, что вам не доведётся испытать их в будущем. В прошлом бесчисленное число раз вам приходилось испытывать все без исключения болезни, которые только существуют на планете, а также все иные формы страдания. Ничто из этого для вас не в новинку. Иногда вы выздоравливали, иногда — нет. Как бы то ни было, оставляя позади своё физическое тело, вы оставляете позади и свою болезнь.

Поток вашего сознания продолжается, но, поскольку он не несёт в себе телесные недуги, в своей новой реинкарнации вы не рождаетесь со старой болезнью.

Хотя с точки зрения западной науки некоторые болезни принято рассматривать как «новые», или «ранее не известные», с буддийской точки зрения они таковыми не являются. В том объяснении сознания и циклического бытия сансары, которые предлагает буддизм, каждый из нас испытывал все возможные переживания бесчисленное множество раз. И это так же естественно, как появление ростка из брошенного в землю семени. Важно понять, что, если прямо сейчас мы не предпримем усилий по трансформации собственного сознания, в будущем нам вновь предстоит пройти через все эти переживания бессчётное число раз.

Следует радоваться тому, что нам удалось прожить столько лет, сколько мы прожили, и в особенности тому, что у нас есть возможность развивать свой ум и трансформировать все наши переживания в счастье. Даже если в нас присутствует то, что врачи именуют «болезнью», мы по-прежнему обладаем невероятным потенциалом для духовного роста, для развития мудрости, сострадания и иных благих качеств. Мы в силах использовать свою болезнь, с тем чтобы двигаться от счастья к счастью, по пути к конечной цели — абсолютному блаженству полного просветления, означющему совершенное и окончательное освобождение от всех страданий и их причин.

Наш ум способен привести нас к пресечению смертей и перерождений, к пресечению всех страданий. Тем временем, пока мы ещё развиваем свой ум, двигаясь к этой цели, следует сделать нашу болезнь, как и любое другое наше переживание, осмысленной, полезной и благотворной не только для нас самих, но и для всех страдающих живых существ. Используйте вашу болезнь для того, чтобы освободить всех других живых существ

от страданий, даря им временное и, что особенно важно, абсолютное счастье.

Поскольку мы обладаем таким невероятным потенциалом для развития нашего ума и принесения счастья другим живым существам, крайне важно не тратить впустую те драгоценные годы, месяцы, недели, дни, часы, минуты и даже секунды, которые нам осталось прожить. Именно наш настрой в этой жизни определяет то, ничтожна она или наполнена глубоким смыслом. При нездоровом настрое мы тратим наше время впустую и ведём жизнь, лишённую смысла. При здоровом, положительном настрое, когда мы стремимся нести мир и счастье окружающим, жизнь наша обретает глубокий смысл.

4. *Смысл жизни*



Смысл нашей жизни не состоит лишь в том, чтобы оставаться здоровыми, жить долго, разбогатеть, получить хорошее образование или обзавестись множеством друзей. Ничто из вышеперечисленного не является абсолютной целью нашей жизни. Здоровы мы или больны, богаты или бедны, образованны или не образованны, нашей высшей целью является принесение пользы другим живым существам. Цель, ради которой стоит оставаться в живых, поддерживая этот теперешний союз тела и ума, состоит в том, чтобы служить другим — использовать наши тело, речь и ум для того, чтобы дарить счастье окружающим.

Всё выпавшее на нашу долю счастье прошлого и настоящего, а также то, которое нам ещё предстоит испытать в будущем, возникает благодаря доброте других живых существ, в то время как наша самовлюблённость служит причиной всех наших проблем, включая болезни. Вместо того, чтобы, отвернувшись от других, заботиться лишь о себе самом, следует отречься от себя и начать заботиться о ближних. Вместо того, чтобы трудиться лишь для своего блага, следует жить лишь для того, чтобы приносить пользу другим. Подобная смена приоритетов и «замена себя другими» является фундаментальной психологической моделью, устраняющей

сам корень наших проблем, и она же является источником исцеляющей силы.

Забота о других живых существах тотчас исцеляет наш ум, излечивая его от себялюбия — главного творца наших неприятностей. Забота о благе ближних также исцеляет нас посредством трансформации нашей привязанности к этой жизни, неведения, гнева, гордыни, зависти и прочих нездоровых состояний сознания, являющихся причинами не только наших болезней, но и всех иных проблем. Подобные нездоровые мысли лишают наш ум внутренней умиротворённости. Как только в уме нашем рождается бодхичитта, самая здоровая из всех мыслей, мы тотчас обретаем чувство внутренней удовлетворённости, душевного покоя и превращаем собственный ум из творца страданий в творца счастья.

Целью нашей жизни не является одно лишь решение собственных проблем и обретение индивидуального счастья, наша цель — освобождение всех живых существ от страданий и их причин, и дарование им не только временного, но и абсолютного счастья. Говоря о счастье абсолютном, мы подразумеваем, что необходимо вести живых существ не просто к индивидуальному освобождению, но к наивысшему счастью полного просветления. Поскольку живущим несть числа, а целью нашей жизни является принесение счастья всем без исключения живым существам, каждый наш вдох и выдох, каждый прожитый нами день, час, каждая минута и каждая секунда наполняются великим смыслом, необъятностью своей подобным бескрайнему простору небес.

Непрестанно храня эту благую цель в своём сердце, мы избавляемся от подавленности, безысходности и всех прочих проблем, на смену которым естественным образом приходят счастье и удовлетворённость. Настоящее счастье приходит в нашу жизнь тогда, когда мы

посвящаем её другим живым существам. Служение другим приносит нам подлинный внутренний мир и удовлетворённость. Это наилучший способ наслаждаться жизнью. По большому счёту, люди испытывают в жизни столько депрессии и угнетённости от того, что им не удалось обрести мировоззрение, ключевым элементом которого является служение ближним. Смена целеполагания с поиска собственного счастья на принесение счастья другим тотчас сводит на нет большинство проблем в нашей жизни. Этот новый подход превращает все нежелательные аспекты нашего бытия в разновидности счастья. Вместо того, чтобы видеть возникающие проблемы лишь в негативном свете, мы сможем увидеть, насколько они благотворны.

Большинство наших проблем связано с нашими ожиданиями относительно того, что мы привыкли считать смыслом жизни. Здоровье, богатство, учёность, слава и власть — цели крайне ограниченные. Если мы больны и целью нашей жизни является лишь обретение здоровья, то это довольно прозаично. Подобное ограниченное целеполагание на деле лишь создаёт проблемы, вселяя в нас тревогу, страх и угнетённость: ведь если нашей целью является одно лишь выздоровление, вся наша жизнь рухнет, мы подавлены и напуганы, когда заболеваем.

Физическое благополучие не должно являться самоцелью. Целью должно быть обращение всего, что происходит с нами, на пользу живым существам. Если вы здоровы, используйте своё здоровье, чтобы помогать окружающим; если вы больны, также используйте это переживание на благо других живых существ.

Когда мы фокусируемся на подлинной цели человеческой жизни — служении другим, собственное физическое благополучие становится фактором второстепенным. Даже заболевание раком или СПИДом более не тревожит наш ум, поскольку мы в состоянии пере-

живать это заболевание ради всех живых существ. Здоровы мы или больны, богаты или бедны, живём или умираем — наиглавнейшей нашей целью остаётся служение ближним. Это основной источник счастья в жизни. При такой мотивации мы получаем удовольствие от всего происходящего с нами. Настрой этот делает нашу жизнь наполненной высочайшим смыслом двадцать четыре часа в сутки.

Западная культура делает акцент на материальном благосостоянии как источнике счастья. Принято считать, что счастье является производной богатства, проживания в роскошном особняке, владения дорогой недвижимостью и тому подобного. Однако само по себе богатство не способно принести нам счастье и удовлетворение. Даже став мультимиллионером и накопив такое количество денег, которого хватило бы на пятьдесят жизней, с помощью одного этого богатства мы не сможем обеспечить себе внутренний покой. Вне зависимости от того, сколько у нас имеется друзей, они также не в состоянии будут принести мир в наше сердце. Не является источником счастья и успех на научном поприще. На деле все эти атрибуты успеха могут, напротив, стать причинами хронической неудовлетворённости, озлобленности, гордыни и прочих негативных состояний сознания. Богатство, друзья и учёность, не способные принести нам удовлетворённость и душевный покой, могут на деле обернуться для нас проблемами.

Видя цель жизни в здоровье, богатстве, образованности, славе или власти, мы попросту цепляемся за счастье и комфорт — блага этой жизни. Даже достигнув поставленных перед собой целей, мы никогда не насытимся и не познаем удовлетворённости, поскольку нашей базовой мотивацией по-прежнему будет оставаться страстная привязанность к этой жизни. Мы были ведомы этой привязанностью в течение бесчисленных перерождений в сансаре, и никогда ещё нам не удава-

лось обрести удовлетворённость. Сколько бы времени и усилий мы ни посвятили погоне за желанным, мы никогда не сможем в полной мере удовлетвориться достигнутым и избавиться от проблем. Следование зову вожделения не является верным способом обретения удовлетворённости.

В то же самое время, если целью нашей является принесение пользы окружающим, богатство приобретает смысл, так как мы сможем использовать наши материальные ресурсы, чтобы помогать другим. При таком подходе чем больше у нас власти и славы, тем больше пользы мы сможем принести живым существам. Имея в жизни такую цель, мы всеми своими действиями будем помогать окружающим, а заботясь о других, мы, вне всякого сомнения, заботимся и о собственном благе.

Если мы используем каждое переживание для принесения пользы живым существам, присутствие физического благополучия и отсутствие одного становятся для нас равнозначными. Когда на нашем пути возникают неприятности, мы используем их, чтобы помогать другим. Это наполняет нашу жизнь глубоким смыслом. Даже если мы не испытываем никаких проблем, мы по-прежнему делаем свою жизнь полезной для окружающих.

Нездоровые мысли, такие как эгоцентризм и привязанность, — источник всех наших проблем, и перед нами стоит задача трансформировать их в мысли здоровые, такие как стремление дарить счастье другим. Подобная трансформация, или исцеление ума, является комплексным и универсальным решением проблем нашей жизни. Она способна тотчас свести на нет тот страх, который охватывает человека при диагностировании у него рака или СПИДа. При таком настроении одна неприятность не в силах будет потревожить наш ум, и мы сможем использовать любую проблему для принесения пользы другим живым существам.

Исключительно важно иметь полную ясность относительно высшей цели нашей жизни. Если избавление от одного конкретного заболевания является вашей наивысшей целью, значит, вы так ничего и не поняли. Ведь даже если вы избавитесь от этого заболевания, по большому счёту, ничего не изменится. Ваше отношение к этой жизни останется прежним и вы продолжите, как и прежде, совершать всё те же неблагие деяния и создавать причины для будущих проблем, поскольку действия ваши приведут к накоплению негативной кармы. Другими словами, вы вновь создадите причину болезни.

Изменение нашего взгляда на вещи, нашего мировоззрения, на самом деле гораздо важнее излечения от мучающего нас заболевания. Если наивысшей целью для нас является принесение пользы другим, этот позитивный настрой предохранит нас от накопления новой негативной кармы, являющейся причиной болезни, и позволит нам создавать позитивную, благую карму — причину счастья.

Стремление использовать свою жизнь для принесения блага другим живым существам естественным образом явится гарантией того, что мы не станем причинять им вред. Когда счастье других — наша наиглавнейшая цель, нам будет сопутствовать невероятный успех, ведь результатом этого благородного настроя является всякое мыслимое счастье, включая непревзойдённое блаженство полного просветления и пресечение всех без исключения страданий. Подлинным критерием достижения успеха в этой жизни является наша способность приносить пользу окружающим.

Даже если у нас не получится избавиться от болезни с помощью лекарств, медицинских процедур или посредством медитации, мы тем не менее добьёмся глубочайшего исцеления, если нам удастся изменить своё отношение к жизни, преобразовав его в чистое стремление помогать другим. Устраняя ложные концепции,

служащие причинами болезни, и формируя в нас позитивный настрой, являющийся причиной счастья, стремление служить ближним исцеляет нас, создавая причину для здоровья тела и ума.

Размышляя о той пользе, которую мы получаем от порождения желания помогать ближним, мы перестанем воспринимать как трагедию свою неспособность избавиться от того или иного заболевания. И напротив, если нам не удалось изменить своё отношение к жизни, чудесное исцеление само по себе будет мало что означать, ведь мы тотчас вновь создадим причины для новой болезни. Что толку от возможности встать и пойти после двадцати лет, проведённых в инвалидном кресле, если в уме нашем ровным счётом ничего не изменилось. Настоящим же чудом является обретение человеком способности остановить накопление причин страдания и приступить к созданию причины счастья через понимание того, что его собственный ум является источником как счастья, так и страдания. Настоящим чудом является преобразование нашего ума, способное обеспечить нам благоденствие в течение многих жизней. Этот позитивный настрой удержит нас от накопления причин страдания, гарантируя тем самым наше счастье и процветание не только в этой жизни, но и в сотнях, а может быть, и тысячах грядущих рождений, вплоть до достижения нами полного просветления. Вот что такое *Величайший Успех*.

Почему нам необходимо достичь просветления

Для того, чтобы эффективно трудиться на благо бесчисленных живых существ, даря им счастье, и в особенности несравненное блаженство полного просветления, мы сами должны достичь состояния будды. Для того, чтобы

служить другим совершенными проводниками, мы должны в полной мере развить благие качества своего ума, в особенности *мудрость всеведения, сострадание* ко всем живущим и *совершенную силу* — способность являть всевозможные методы помощи живым существам. Качества эти — ключевой фактор в самоисцелении и в исцелении других. *Просветление* означает полное и окончательное исчезновение неведения, гнева, привязанности и всех прочих нездоровых мыслей заодно с их тончайшими отпечатками, совершенное обретение всех духовных реализаций, и достигается оно посредством развития нашего сознания. От нас требуется развитие как сострадания, так и мудрости. Необходимо обрести не только мудрость, постигающую относительную реальность, в особенности причины счастья и страдания, но и мудрость, постигающую реальность абсолютную. Только мудрость прямого и неопосредованного постижения абсолютной реальности способна уничтожить неведение, являющееся корнем всех страданий и их причин, освободив нас из плена сансары.

Считается, что, прежде чем браться за обучение других литературе, философии, наукам или ремёслам, необходимо самому приобрести соответствующие познания и навыки в избранной области — стать квалифицированным учителем. Так, для того, чтобы готовить будущих врачей, врач сам должен иметь необходимые познания и клинический опыт, которые позволили бы ему диагностировать даже самые сложные заболевания. Не обладая совершенной квалификацией, приобретённой посредством культивации позитивных качеств сознания, в особенности мудрости и сострадания, мы не в состоянии будем вести всех живых существ к состоянию полного просветления. Лишь обретя их, мы сможем по-настоящему помочь другим.

Целью нашей жизни является исцеление тела и ума каждого живого существа от всех видов страдания и их

причин и приведение всех без исключения страждущих существ к абсолютному и непреходящему блаженству полного просветления. Развитие внутренних качеств мудрости и сострадания — путь, ведущий к исцелению наших собственных тела и ума и, как следствие, к способности исцелять других.

*Наполните смыслом
каждый день вашей жизни*

Проснувшись поутру, первым делом следует вспомнить о том, ради чего, собственно, мы живём на этом свете — для того, чтобы освободить всех существ от всех страданий и сделать их счастливыми. Необходимо ощущать лежащую на нас персональную ответственность за благополучие всех живых существ. Для того, чтобы мы имели возможность помогать другим, необходимо, чтобы жизнь наша была долгой, а здоровье — крепким. Именно для этого мы каждый день умываемся, едим, пьём и выполняем массу других действий. Всякий раз, когда в течение дня мы принимаем пищу или утоляем жажду, необходимо памятовать о смысле нашей жизни. Это же нужно делать и отходя ко сну. Чтобы выполнять свой вселенский долг, нам потребуются здоровое тело и долгие годы жизни, и именно для этого мы восстанавливаем свои силы с помощью сна. Таким образом, мы посвящаем все аспекты своей жизнедеятельности служению живым существам.

Перед тем как отправиться на работу, следует вновь подумать о смысле жизни, о том, что на нас лежит ответственность за счастье всех живущих. Это всего лишь вопрос перемены в отношении к происходящему: с «похода на работу в поисках личного счастья» на «поход на работу для того, чтобы помогать другим». Даже если вы не в состоянии принять в расчёт благо всех живых

существ, следует хотя бы помнить о ваших работодателях, нуждающихся в тех, кто бы на них работал. Выполняя свои трудовые обязанности, мы на практике служим своим работодателям, принося им ту прибыль и в конечном итоге то счастье, которое они ищут. Пытайтесь хотя бы памятовать о том, что благодаря вашим усилиям реализуются их желания. Тем самым вы подносите в дар вашим работодателям ту прибыль, комфорт и радость, что они получают от вашего труда.

Думая лишь о себе самих, мы становимся напряжёнными, а постоянное напряжение приводит к стрессу. Сталкиваясь с неприятностями, мы впадаем в депрессию, и в голове нашей начинают кружиться навязчивые мысли: «И такая у меня в жизни проблема, и эдакая... Когда же наконец я буду счастлив?» Внешним проявлением нашей внутренней озабоченности является напряжённое и несчастное выражение на нашем лице.

Напряжение наше тотчас исчезает, как только мы перестаём думать лишь о себе самих и начинаем заботиться о благе ближних. Словно повторяя мантру, напоминайте себе снова и снова: «Я здесь, чтобы заботиться о других, я здесь, чтобы заботиться о других, я здесь, чтобы заботиться о других» или «Я здесь, чтобы делать других счастливыми, я здесь, чтобы делать других счастливыми, я здесь, чтобы делать других счастливыми». Эта чудодейственная мантра сделает счастливыми вас самих и позволит увидеть, сколь драгоценной является ваша жизнь. Попробуйте, уединившись, повторять про себя эти фразы хотя бы в течение десяти минут, а то и целого часа. Эта замечательная медитация тотчас снимет напряжение, сковывающее вам сердце, и наполнит вашу жизнь радостью.

Мы сами заперли себя в клетку эгоцентрического себялюбия, и забота о ближних — ключ, способный освободить нас из этой темницы. С её появлением мы

тотчас ощутим свежее дыхание свободы. Ум наш перестанет напоминать твёрдый и грубый камень или острый шип, способный причинить боль, и своей нежностью и благодатностью станет подобен сливкам. Наше сердце раскроется, в нём станет просторно, и нас тотчас заполнит радостная умиротворённость. Таков результат заботы о других живых существах.

При таком подходе к жизни все наши действия в течение восьми часов, проведённых на работе, станут благими действиями — причинами счастья, поскольку наша мотивация при их совершении не будет омрачена мыслями своекорыстия. При таком позитивном настроении все элементы нашей жизнедеятельности — работа, ходьба, сидение, употребление пищи и сон — превратятся в причины счастья и благополучия, и ни одно наше действие не обернётся причиной будущего страдания. Более того, наши действия явятся причинами наивысшего блаженства полного просветления.

С момента пробуждения утром и до самого отхода ко сну всё, что бы мы ни делали, должно делаться на благо живых существ. Посвятив свою жизнь служению ближним, мы станем счастливыми людьми, и это вновь обретенное счастье не окажется лишь временной, проходящей экзальтацией, но явится глубокой умиротворённостью, воцарившейся в нашем сердце. Лучший способ получать удовольствие от жизни — добровольно посвятить себя служению другим, не потому что кто-то принудил нас к этому, но в силу той свободы, что дарована нам любовью, состраданием и мудростью. Жизнь наша внезапно делается радостной и наполняется глубоким смыслом, становится жизнью, которую стоит жить. У нас появляется невероятная свобода использовать собственный ум для устранения проблем и обретения счастья. Сделав всё происходящее с нами осмысленным переживанием, мы не тратим более нашу драгоценную человеческую жизнь впустую. В против-

ном случае, даже если нам удастся поддерживать идеальное здоровье в течение многих тысяч лет, жизнь, прожитая нами, окажется пустой и никчёмной.

Принятие счастья окружающих в качестве своей наивысшей цели — исключительно важный фактор, ведь теперь для нас уже не столь важно, больны мы или здоровы. Поскольку собственное здоровье не является более для нас главной целью в жизни, даже заболев раком, мы попросту озаботимся тем, как наилучшим образом использовать это переживание для принесения счастья другим живым существам. Подобная перемена в образе мышления оказывает потрясающий психологический эффект и приносит нам массу положительных эмоций. Принося себя в жертву, давая что-то окружающим, вместо того, чтобы постоянно брать у них и использовать их в собственных целях, мы наполняем свою жизнь глубоким смыслом. Это новое мировоззрение способно полностью преобразить нашу жизнь.

В радости или в печали, здоровые или больные, мы должны всегда использовать любые выпадающие на нашу долю переживания, с тем чтобы приносить пользу другим живым существам. Даже умирая, необходимо сделать переживание смерти полезным для всех живущих.

5. Природа сострадания



Сострадание — источник счастья в жизни. Это основополагающий фактор, способный гарантировать счастье и благополучие на индивидуальном и социальном уровнях. Без заботы, любви и сострадания невозможны счастье, мир и согласие в семье, в обществе, в стране и в мире в целом. Сострадание также является источником физического и душевного здоровья. Культивация сострадания — наиболее эффективный путь к самоисцелению и исцелению других живых существ.

Сострадание необходимо, поскольку оно является источником счастья, успеха, удовлетворения и радости в нашей жизни. Практика сострадания означает отказ от причинения вреда окружающим и постоянную заботу об их благе, а забота об окружающих — причина нашего собственного благополучия. Движимые любовью и состраданием, мы несём счастье другим живым существам, наполняя свои жизни смыслом. Видя, как мы радуем других, мы сами испытываем от этого радость. Его Святейшество Далай-лама часто говорит, что, если мы действительно хотим позаботиться о своём благе, имеет смысл сделать это с умом, а самый разумный способ заботы о себе — это забота об окружающих. При таком подходе, даже если мы и не ожидаем

ничего для себя самих, хотим мы того или нет, наше благополучие явится естественным результатом альтруистической заботы о благе ближних.

Сострадание делает всех вокруг нашими друзьями. Когда в сердце нашем живут любовь и сострадание, в каждом человеке мы видим друга, чувствуем близость и родство с каждым из них, даже если физически они находятся вдали от нас. Лишённые любви и сострадания, мы не чувствуем ни к кому близости, даже если эти люди находятся с нами в одной комнате. При недостатке сострадания нам трудно завести друзей, и, даже подружившись с кем-то, мы быстро ссоримся, и люди эти становятся нашими врагами. Даже родные и близкие, члены семьи, могут превратиться в наших врагов.

Без сострадания жизнь убога. Люди, заботящиеся только о себе, лишённые любви и сострадания по отношению к ближним, не могут быть по-настоящему счастливы. Не важно, сколько у вас денег, знаний, власти или преданных друзей, если в вас нет сострадания, вам неведомы будут счастье и умиротворённость и вы не сможете по-настоящему наслаждаться жизнью. Отсутствие заботы и сострадания по отношению к ближним делает людей одинокими, подавленными и приносит массу других проблем. Когда во время интервью Его Святейшество Далай-ламу спросили, что он думает о депрессии, он ответил, что в общем и целом депрессия, по его мнению, наступает от отсутствия в человеке любви к ближним. По-видимому, так оно и есть, ведь эгоцентрическое мировоззрение наполняет людские умы тревогой и страхом.

Без сострадания никакие друзья и никакое богатство не в состоянии принести в нашу жизнь подлинный покой и удовлетворённость. Даже став самым богатым человеком на планете, мы не испытаем никакого удовлетворения от нашего огромного состояния, если в нас

отсутствуют драгоценные человеческие качества любви, доброты и сострадания. Мы не способны будем получать удовольствие от жизни, и сердце наше будет подобно раскалённой, выжженной пустыне. Если в жизни мы эгоистичны и в нас отсутствуют эти благородные качества, наше богатство на деле принесёт нам лишь массу хлопот, страхов и горьких разочарований. Это становится особенно очевидно, если нам удаётся достичь в жизни того богатства и комфорта, о которых мы мечтали, поскольку такой вещи, как удовлетворённость достигнутым, для нас не существует. Мы начинаем переживать, что кто-то из наших конкурентов станет богаче нас, и тому подобное. Таким образом, наше богатство способно создавать проблемы в нашей жизни, наживая нам врагов и даже создавая угрозу нашей жизни.

Своекорыстие, отсутствие любви и сострадания делают жизнь состоятельного человека несчастной и не приносящей удовлетворения. Такие люди могут на деле оказаться несчастнее нищего, который каждый день вынужден просить милостыню, чтобы добыть себе средства на пропитание. Несмотря на обладание всеми материальными удобствами, которые только можно себе представить, люди эти по-прежнему не в состоянии испытать удовлетворённость. Это только усугубляет их внутренние проблемы, и они становятся жертвами депрессии и хронической неудовлетворённости жизнью.

С другой стороны, многие добросердечные и сострадательные люди, живущие в относительно скромных условиях, счастливы и довольны жизнью. Возьмите для примера жителей деревень в Солу Кумбу — местности в Непальских Гималаях, где мне довелось родиться. В сравнении с зажиточными людьми на Западе люди эти не имеют ничего: живут в домах, сложенных из нетёсаных камней, и владеют одной сменой одежды, несколькими горшками и достаточным для выживания

запасом продуктов питания. Несмотря на то что они живут в таких примитивных условиях, местные жители в большинстве своём люди счастливые и мирные, и причина этого кроется в их добросердечии.

Если мы лишены любви и сострадания, в сердце нашем не будет покоя, какими бы образованными и эрудированными мы ни были. Движимые эгоизмом, мы можем потратить всю свою жизнь на учёбу, и эта образованность только создаст нам новые проблемы. Вместо того, чтобы принести нам счастье и удовлетворение, она послужит причиной гордыни, гнева и прочих нездоровых эмоций. Мы перестанем испытывать удовольствие от жизни и видеть в ней какой-либо смысл. При отсутствии сострадания возникает опасность использования приобретённых знаний во вред живым существам и даже уничтожения самих себя и окружающего мира. Возьмите для примера атомную энергию, которая при отсутствии сострадательной мотивации может быть с лёгкостью использована в деструктивном ключе. Если же нами движет сострадание, мы направим полученные знания на принесение пользы живым существам, а это, как мы знаем, является наиболее эффективным способом принести пользу самому себе.

Почему другие нуждаются в нашем сострадании

Наше сострадание — источник мира и счастья как в нашей собственной жизни, так и в жизни всех других живых существ, начиная с тех людей и животных, которых мы видим вокруг нас.

Понять истинность этого утверждения мы сможем, исследовав то, каким образом наше собственное счастье зависит от тех людей и даже животных, что окру-

жают нас в повседневной жизни. Всем нам небезразлично, что думают о нас окружающие и как они ведут себя по отношению к нам. Всё это может сделать нас счастливыми, но может и расстроить, ввергнув в депрессию. Мы радуемся, когда кто-то, пусть даже совершенно незнакомый человек, приветливо нам улыбнулся или хорошо с нами обошёлся. И напротив, мы переживаем и огорчаемся, когда кто-то хмурится на нас или груб в общении с нами. Вид шагающего по улице человека, переполненного собой и собственными проблемами, удручает нас. Ум такого человека захвачен тревожными мыслями, и всё тело его напряжено.

Подобным же образом то, что происходит в нашем уме, и то, как мы себя ведём, оказывает влияние на людей вокруг нас и даже на животных. Живые существа чувствуют себя комфортно в нашем присутствии, если ощущают, что у нас нет намерения причинить им вред. Даже мышь способна распознать вашу доброту. Сначала она сомневается, можно ли вам доверять, но, когда поймёт, что вы не собираетесь причинить ей вреда, расслабляется и чувствует себя вполне комфортно в вашем присутствии. Вы даже можете заметить перемену в выражении у неё на мордочке — оно становится спокойным и расслабленным.

Хочу заметить, что с мышами у меня имеется особая кармическая связь. Даже если мыши в каком-либо месте прежде не водились, они обыкновенно появляются, как только я там поселяюсь. Когда я проводил ретрит в Аделаиде, в Австралии, несколько мышей имели привычку приходить в мою комнату поздно вечером. Они залезали на диван рядом со мной и прятались за одной из подушек, где, как я полагал, они устроили себе тёплое гнёздышко. Наконец одна мышь решила забраться на стоящий передо мной стол, что после нескольких попыток ей удалось. Естественно, что мышь не полезла на стол, потому что я такой доб-

рый и сострадательный, по-видимому, она просто ощущала отсутствие во мне намерения причинить ей вред. Эта маленькая мышка уселась напротив и уставилась прямо на меня с весьма спокойным и радостным выражением на мордочке. Через некоторое время она ушла.

Хотя мышам и не удавалось забраться на алтарь в комнате, где я медитировал, одна из них смогла залезть на алтарь в соседней комнате. Несколько раз она взбиралась туда попить из чаш для подношения воды и погрызть поднесённое съестное. Я специально наполнил большую чашку *цямной* и орехами, поставив её в месте, куда она могла с лёгкостью забраться, но почему-то она почти ничего не поела из предложенного — наверное, не хватило благой кармы: откусив чуть-чуть, она сразу же убежала.

Однажды ночью целая колода больших гипсовых *ца-ца* упала на алтаре. Скорее всего, мышья попала между рядами ца-ца, когда они падали, и ей потребовалось какое-то время, чтобы выбраться из-под завала, и, когда это произошло, выглядела она очень перепуганной и ошарашенной. Своим внешним видом она напоминала человека, которого только что сильно побили. Как только я пошевелился, мышья тотчас прыгнула прямо вниз с алтаря и убежала. С тех пор она больше никогда не залезала на алтарь.

Рассказывая вам всё это, я лишь пытаюсь продемонстрировать, каким образом благополучие людей и животных вокруг зависит от нас, от того, что мы думаем о них и как поступаем по отношению к ним. Более того, каждый из нас в ответе не только за счастье тех существ, что окружают нас в повседневной жизни, но и за счастье бессчётного количества других живых существ, зависящее от нашего ума, от нашего сострадания. Всё в наших руках, и выбор за нами. Станем ли мы дарить счастье и покой окружающим, будет зависеть от того,

что мы решим делать со своим умом. Вся ответственность за происходящее, таким образом, ложится только на нас самих.

Если мы не развиваем в себе сострадание, то, движимые мыслями своекорыстия и прочими омрачениями сознания, мы станем причинять вред бессчётному количеству живых существ, напрямую или опосредованно, из жизни в жизнь. Поскольку счастье других существ и даже сама их жизнь зависят от нас, мы станем подвергать их реальной опасности. Человек, лишённый сострадания, способен, используя свои силу и влияние, представлять угрозу для всего мира.

В истории человечества, как в далёком прошлом, так и на нашей памяти, существует масса тому подтверждений, когда миллионы людей — и несравнимо большее количество животных и насекомых — истреблялись по причине того, что некий мирской правитель не культивировал в своём уме сострадания. Если бы этот единственный человек, наделённый политической властью, обладал состраданием, миллионы людей не были бы обречены на пытки и смерть и бесчисленное множество животных и насекомых избежало бы страшных мучений. Во время ведения боевых действий или при атомной бомбардировке в расчёт принимается лишь число человеческих жертв; количество погибших при этом животных и насекомых мало кого волнует. Даже если политический деятель, наделённый огромной властью, не предпринимает особых усилий для того, чтобы помочь другим, а попросту, являясь человеком сострадательным, воздерживается от причинения им вреда, бесчисленные живые существа обретут в результате этого мир и счастье. Однако вместо этого всем им причиняются неопишуемые страдания, и даже по прошествии многих лет они продолжают носить эту боль в сердце.

С другой стороны, являя собой пример доброты и сострадания, лидеры, подобные Его Святейшеству Да-

лай-ламе и Махатме Ганди, являлись и являются основным источником мира на планете. Книги и публичные лекции Его Святейшества, уча людей состраданию и мудрости, несут мир в сердца миллионов. Если люди, наделённые властью, обладают и состраданием, они смогут использовать эту власть, чтобы нести счастье многим миллионам живых существ. Лишённые сострадания, они в состоянии представлять серьёзную угрозу для всего мира.

Когда во время моей второй поездки в Тибет я путешествовал по местности Амдо, совершая двухмесячное паломничество с более чем семьюдесятью учениками из разных стран, мне в голову пришла мысль, что основной ошибкой коммунистического Китая было то, что миллионы людей, по собственной воле или по принуждению, следовали философии Мао Цзэдуна, должным образом её не проанализировав. Подобная ошибка, заключающаяся в слепой массовой вере в идеи одного конкретного индивида, привела к страданиям миллионов людей. Мао Цзэдун не только сам избегал практиковать какую-либо форму религии, но, отвергая религию как таковую, не позволял этого делать и другим. Лишая людей свободы вероисповедания, он совершил огромную ошибку.

Сострадательный человек не будет представлять опасность для живых существ, каким бы арсеналом вооружений он ни обладал. Человек, лишённый сострадания, опасен для окружающих и без всякого оружия — он всегда найдёт способ причинить другим вред с помощью своего тела, речи или ума.

Мы только что рассмотрели, каким образом один индивид, в чьих руках сосредоточена значительная власть, может быть в ответе за жизнь и благополучие огромного множества живых существ. Мир и счастье миллионов могут зависеть от того, что происходит в уме такого человека, и от степени его умения сопереживать.

Всё вышесказанное верно и в отношении каждого из нас. Все мы в ответе за благополучие каждого живого существа, вне зависимости от того, доступны они в данный момент нашему восприятию или нет. От нас зависит счастье каждого человека, животного, каждого крохотного насекомого и невидимого глазу духа. Каждое живое существо одинаково в своём стремлении обрести счастье и избежать страдания, и мы в ответе за счастье всех без исключения живущих: не только наших друзей и близких, но также всех незнакомцев и даже наших врагов.

Практикуя сострадание, первое, что мы делаем, — это перестаём причинять вред живым существам, начиная с людей и животных, находящихся вокруг нас. Это означает, что мы несём окружающим мир и покой. Отсутствие вреда — есть мир, покой. Например, если вчера у вас сильно болела голова, а сегодня головная боль почти прошла, даже при условии, что полного выздоровления не наступило, мы говорим окружающим: «О, сегодня я чувствую себя гораздо лучше!». Мы счастливы, поскольку той невыносимой боли, что была вчера, уже нет, и благодаря её отсутствию мы используем при описании своего самочувствия выражение «гораздо лучше».

Возьмите, для примера, человека, который всерьёз намеревается вас застрелить. Если посредством увещаний вам удаётся отговорить его от задуманного, вы вправе утверждать, что он приносит вам мир и счастье, попросту решив вас не расстреливать. Передумав стрелять в вас, человек этот освобождает вас от страха и угрозы быть убитым и тем самым фактически продлевает вашу жизнь. Можно сказать, что этот человек помогает нам, отказываясь от причинения нам вреда. Аналогичный процесс имеет место, когда мы развиваем в себе сострадание. Отказываясь от причинения вреда окружающим, мы помогаем им. Отсутствие исхо-

дящего от нас вреда означает, что бесчисленное множество живых существ получают от нас мир и спокойствие.

Более того, когда в нас сильно сострадание, мы становимся щедрыми и, сопереживая окружающим, стремимся помогать им. Всем сердцем сочувствуя живому существу, будь то человек или животное, мы не только воздерживаемся от причинения ему вреда, но и стараемся сделать всё возможное, чтобы позаботиться о нём. Именно такова наша естественная реакция по отношению к тяжелобольным или обездоленным людям даже при условии, что это незнакомцы, а также к раненым животным. Исходя из реальной оценки собственных возможностей и сложившейся ситуации, мы всегда стремимся помочь им. Служение живым существам, базирующееся на отказе от причинения им вреда, выражает саму суть философии буддизма.

То, приносим мы окружающим вред или пользу, зависит от того, сострадательны мы или нет. Совершенно очевидно, что, если в нас сильно сострадание, мы будем помогать другим или, будучи не в состоянии этого сделать, по крайней мере, не станем причинять им вреда. Чем сильнее наше сострадание, тем полнее мы будем посвящать свою жизнь служению другим. Все живые существа станут прямо или косвенно получать от нас умиротворённость и счастье. Есть ли от нас польза живущим, зависит от того, есть ли в нас сострадание. Именно таким образом каждый из нас в ответе за счастье и спокойствие всех без исключения живых существ. Счастье всех живущих зависит от нашего ума, от того, культивируем ли мы в нём сострадание или нет.

Если мы не развиваем в себе сострадание и предпочитаем жить с умом, полным эгоизма, гнев, привязанность, зависть и другие омрачения сознания не замед-

лят проявиться и набрать силу. Подобные негативные мысли будут постоянно подталкивать нас к причинению вреда окружающим прямо или опосредованно, из жизни в жизнь. Отсутствие сострадания создаст массу проблем и наполнит несчастьем нашу собственную жизнь и жизнь других существ.

Вы — всего лишь один человек

Не важно, демонстрируют окружающие сострадание по отношению к вам или нет. Даже если другие станут вас презирать, оскорблять или причинять вам физический вред, нет повода расстраиваться, ведь вы — всего лишь одно живое существо. Нет повода бить тревогу, ведь всё это касается лишь одного человека — вас. Даже если вам довелось переродиться в аду, нет повода впадать в уныние — ведь вы всего лишь одно страдающее живое существо. И даже если вам удалось достичь освобождения, нет повода для особого ликования — вы по-прежнему всего лишь один-единственный человек.

В то же самое время, если вы — один, единственный человек — не развиваете в себе сострадание, существует реальная опасность того, что вы станете причинять вред всем живым существам прямо или косвенно, из жизни в жизнь. Как я уже говорил выше, даже в этой жизни существует вероятность того, что вы принесёте страдания миллионам существ. По этой причине культивация сострадания должна стать вашей наипервейшей задачей, предметом всех ваших помыслов и устремлений, основополагающей практикой. Бесчисленные живые существа нуждаются в вашей помощи, в вашем сострадании и отказе от насилия по отношению к ним. Все мы хотим быть любимыми, хотим, чтобы другие заботились о нас, но, поскольку каждый из нас — всего лишь одно живое

существо, наше благо ничто в сравнении с благом бесчётного количества других живых существ, чьё счастье зависит от нашего сострадания.

Проявление вами сострадания по отношению к другим живым существам, которым несть числа, куда важнее, чем проявление окружающими сострадания по отношению к вам — одному индивидууму. Вне зависимости от того, сострадательны ли по отношению к вам окружающие, вам следует развивать собственное сострадание по той причине, которую я приводил выше: порождая сострадание, вы несёте благо огромному числу живых существ; не развивая в себе сострадание, вы ставите их благополучие под угрозу. Именно поэтому следует развивать сострадание, невзирая на действия окружающих.

Мы привыкли думать: «Почему я должен развивать сострадание, когда другие этого не делают?» Однако подобный аргумент свидетельствует скорее об эгоизме говорящего, чем о его мудрости. Такое объяснение является поверхностным и необдуманым, поскольку не принимает во внимание даже наше собственное благополучие и душевный покой. Это голос нашего своекорыстия, всегда стремящегося извлечь какую-нибудь выгоду. На деле же мы понесём от этого одни лишь убытки, поскольку понимание «выгоды» у нашего эгоцентризма весьма извращённое. Эгоцентрическое себялюбие определяет выгоду как «одержание нами победы посредством нанесения поражения окружающим». То есть, для того, чтобы мы стали счастливы, другие по определению и с необходимостью должны проиграть. Мудрость Дхармы, напротив, понимает подлинный процесс эволюции счастья и страдания — тот факт, что оба этих переживания возникают из нашего собственного ума. Позитивный образ мыслей и действий ведёт к счастью, негативный — к страданию. Мудрости этой ведомо и то, что, одерживая победу и

нанося поражение другим, мы на самом деле сами оказываемся проигравшими, создавая кармическую причину для того, чтобы испытывать поражения в этой и тысячах грядущих жизней.

Отдаём мы себе в этом отчёт или нет, вреда другим, мы сами создаём для себя проблемы. Наше счастье и наши беды возникают в результате естественного и закономерного эволюционного процесса, подобно тому, как лекарственное растение вырастает из семени лекарственного растения, а ядовитое — из семени ядовитого. Семя лекарственного растения не способно произвести на свет ядовитое растение, и наоборот. Причиняя страдания другим живым существам, мы создаём причину несчастий, которые выпадут на нашу долю, а отказавшись от причинения другим вреда, мы создадим причину счастья, испытать которое также предстоит нам самим.

Эгоцентрическое себялюбие заботится лишь о нашем собственном, сиюминутном удовольствии, но те средства, к которым оно прибегает для достижения этой цели, нельзя назвать искусными. Стремление одержать верх над другими и присвоить себе победу — детская ментальность, поскольку её фактические результаты прямо противоречат изначальному целеполаганию. Думая, что мы принимаем лекарство, на самом деле мы принимаем яд.

Ведомые мудростью Дхармы, мы дарим победу другим, а поражение оставляем себе. Да и поражение-то оно на самом деле только кажущееся. В действительности из одного-единственного благого деяния мы извлекаем огромную выгоду, поскольку во многих тысячах грядущих жизней нам будут сопутствовать успех и процветание — подлинная победа. Вот почему нам следует обязательно развивать в себе сострадание вне зависимости от того, делают это окружающие или нет.

Почему развитие сострадания возможно

Все мы обладаем определённой долей сострадания. Вполне возможно, что мы не в состоянии сопереживать всем без исключения живым существам, но все мы испытываем сострадание, по крайней мере, по отношению к некоторым из них. Существуют люди, чьё сострадание превосходит наше многократно. Есть в этом мире и те, кто испытывает сострадание по отношению к огромному количеству живых существ. Стало быть, существуют и люди, чьё сострадание совершенно, не знает границ и охватывает всех страждущих живых существ.

Основополагающим фактором, делающим возможным порождение и развитие сострадания, является сущностная природа нашего ума. Как я уже объяснял ранее, природа нашего ума чиста: она не представляет из себя некую смесь или неделимое целое с изъянами нашего сознания. Поскольку различные тревожащие мысли и прочие изъяны сознания не являются имманентно присущими природе нашего ума, некоторые люди называют природу нашего ума «буддой», считая её полностью просветлённой.

Чистая, подобная ясному свету, природа нашего ума именуется *природой будды*. Именно она делает всех нас обладателями неограниченного потенциала — способности развивать собственное сознание, как мы сами того пожелаем. Она делает нас способными к порождению сострадания и его дальнейшей культивации. Тренируя свой ум, со временем мы сможем развить совершенное и всеобъемлющее сострадание по отношению ко всем без исключения живым существам.

Сострадание не является независимым феноменом — оно не существует как самодостаточная «вещь в себе», не существует в силу собственной природы. Наш ум обозначает как «сострадание» умиротворённую, благую мысль, желающую, чтобы другие живые существа изба-

вились от страданий. Другими словами, сострадание — это явление, которое мы сами создаём при помощи собственного ума. Сострадание — зависимое порождение: оно зависит от тех причин и условий, что привели к его появлению. Так, одним из условий возникновения сострадания является восприятие нами страданий другого живого существа, будь то умирающий от голода ребёнок из Эфиопии или раненое животное, ведущее к появлению в нашем уме желания, чтобы это живое существо перестало страдать. Сама природа нашего ума делает нас способными испытывать и развивать сострадание. Ум наш также является зависимым порождением, существующим благодаря определённым причинам и условиям.

Как мы знаем из собственного опыта, испытывая хоть малейшее сострадание к кому-либо, мы желаем, чтобы человек этот избавился от преследующих его проблем, и готовы сделать всё от нас зависящее, чтобы помочь ему в этом. По мере того как наше сострадание крепнет, мы с готовностью принимаем на себя ответственность за освобождение от страданий всё большего и большего числа живых существ. Достигнув совершенства в практике культивации сострадания, мы посвящаем всю свою жизнь благу живых существ. Отныне единственной целью нашего существования становится избавление всех живых существ от страданий и их причин и дарование им счастья. Каждым своим поступком днём и ночью мы создаём благу заслугу — причину счастья и благоденствия, необъятностью своей подобную безграничному простору небес.

Как породить в себе сострадание

Теперь мы понимаем, почему порождение сострадания исключительно важно для нас самих и в особенности для других живых существ. Сострадание по отно-

шению к окружающим потребуется нам для того, чтобы освободить всех без исключения живых существ от всех видов страдания и их причин и привести их не только к временному, мирскому счастью, но и к абсолютному блаженству полного просветления. Однако сострадание не нисходит на нас чудесным образом, словно по мановению волшебной палочки, как не рождается оно и от простого повторения: «Хочу иметь сострадание, хочу иметь сострадание, хочу иметь сострадание...» Подобно тому, как при получении образования в школе мы изучаем различные предметы и, прогрессируя, переходим из класса в класс, нам необходимо постепенно, шаг за шагом развивать в себе сострадание, начав с подготовительных медитаций⁹. В противном случае сострадание наше не будет стабильным — мы день-другой попереживаем за попавшего в беду друга или посочувствуем раненому животному, но потом сострадание наше исчезнет.

Необходимо развить *совершенное* сострадание — сопереживание каждому живому существу, подобное состраданию, которое испытывает мать, когда её любимое дитя в опасности. Если ребёнок падает в огонь, единственная мысль в уме матери — вызволить его оттуда. Мысль эта рождается спонтанно, без усилия и переживается крайне интенсивно. Мать тотчас бросает все свои занятия и устремляется на помощь ребёнку. Обретя совершенное сострадание, мы будем чувствовать то же самое по отношению к каждому страдающему существу, будь он нашим другом, врагом или просто незнакомцем.

Обладая *великим* состраданием, мы не просто желаем, чтобы все живые существа были свободны от всех видов страдания, но и решаем реализовать это благое устремление на практике своими собственными силами. «Великим» оно называется потому, что мы принимаем на себя бремя ответственности за освобожде-

ние всех живущих. Являясь обладателями великого сострадания, мы дарим мир и счастье не только самим себе, но и всем живым существам. Оно наполняет нашу жизнь глубоким смыслом. Перед нами стоит задача развить в себе такое сострадание по отношению ко всем живым существам, каждое из которых ищет счастье и бежит от страдания. Необходимо испытывать сострадание не только по отношению к больным и нищим, но и по отношению к здоровым и преуспевающим людям.

Для порождения сострадания ко всем живущим от нас требуется ясное понимание всех разновидностей проблем, которые доводится испытывать живым существам. Любая проблема, возникающая на индивидуальном, национальном или глобальном уровне, — повод для порождения в уме сострадания. Всякое страдание представителя рода человеческого или животного, которое нам довелось наблюдать, даже увиденное по телевизору, — повод для сочувствия и сопереживания. Каждое страдающее живое существо молит нас о сострадании. Мы видим животных, находящихся в плену страха, ярости, возделения или тупости, подвергающихся невыносимым мучениям. Набрасываясь друг на друга, они не понимают, что, причиняя вред другому живому существу, они тем самым создают причины, для того, чтобы другие существа вредили им в будущем.

Многие животные, в особенности птицы, не могут расслабиться ни на секунду, постоянно испытывая страх за свою жизнь. Найдя, чем поживиться, они не могут спокойно склевать то, что им перепало, потому что всегда должны оставаться начеку, прислушиваясь к каждому шороху и постоянно озираясь вокруг. Жизнь их полна опасностей и совершенно непредсказуема. Все они имеют врагов, готовых напасть и убить их. В воздухе или на земле, они вынуждены постоянно опасаться за свою жизнь. С другой стороны, мы, люди, привыкли воспринимать свою безопасность как должное и в

общем и целом ведём довольно беспечную и комфортную жизнь. Когда мы выходим на улицу, то полагаемся на отсутствие у окружающих мысли причинить нам вред или убить нас. Однако реальность такова, что от смертельной опасности нас отделяет лишь доля секунды. Всё, что для этого требуется, — это изменение одним человеком своих намерений. Решившись применить насилие, такой человек тотчас поставит нашу жизнь под угрозу. Это ещё раз демонстрирует, насколько все мы зависим от окружающих.

Три вида страдания

Чтобы в полной мере испытывать сострадание по отношению к другим живым существам, мы должны понимать те три вида страдания, которые они испытывают: *страдание боли, страдание перемены и всеобъемлющее страдание обусловленности*. Для того, чтобы понять страдания других, прежде необходимо разобраться со своими собственными страданиями. Мы должны ясно осознать, что сами испытываем эти три разновидности страдания, и развить в себе решимость освободиться не только от страдания боли, но также от страдания перемены и всеобъемлющего страдания.

Не распознав всех разновидностей собственного страдания, как сможем мы понять страдания других живых существ. Наше понимание страдания будет ограниченным, и как результат ограниченным явится и всякое возникающее в нас сострадание. Мы будем сопереживать лишь тем существам, чьи страдания нам знакомы. Так, понятие страдания может сузиться для нас до рамок одного конкретного заболевания.

Если наше понимание страдания ограничено, ограниченной будет и наша идея освобождения от страдания. Распознав все три уровня страдания, мы смо-

жем развивать в себе более глубокое и обширное сострадание, поскольку теперь мы сможем охватить им всех живых существ. В противном случае мы будем сострадательны лишь по отношению к тем, кто испытывает боль.

Страдание боли довольно легко идентифицировать. Этим термином принято обозначать такие переживания, как рождение, старость, болезнь, смерть, а также все прочие проблемы и неприятности как на физическом, так и на ментальном уровнях. Подобно отдельно взятому атому в сравнении с огромной массой материи, образующей нашу планету, болезнь — лишь одна из многих тысяч проблем, известных как «страдание боли».

Следующая разновидность страдания, *страдание перемены* — более тонкая и не столь очевидная его форма. Понять её можно лишь с помощью верного аналитического мышления. Страданием перемены принято называть те мимолётные удовольствия, которые нам доводится испытывать. Наслаждения эти преходящи и скоротечны, а когда мы пытаемся их продлить — они оборачиваются страданием боли.

Имея дело с преходящими удовольствиями, мы обозначаем термином «удовольствие» то, что на самом деле является страданием. Поскольку их болезненная природа не столь очевидна для нас, мы именуем эти ощущения «удовольствиями» и считаем их приятными переживаниями. Однако лежащее в их основе страдание выступает на передний план, как только первичное удовольствие сходит на нет. Попытки продолжить действие, вызвавшее приятное ощущение — будь то употребление пищи, ходьба, сидение или сон, — лишь усугубят возникший дискомфорт. Страдание становится более очевидным, и мы всё меньше и меньше испытываем то, что принято понимать под словом «удовольствие». Не существует самосущего

«удовольствия в себе»; есть лишь то, что мы привыкли обозначать как «удовольствие». Мы навешиваем термин-ярлык «удовольствие» на основу для обозначения, которая отнюдь не является неким «чистым и абсолютным наслаждением», на деле она — лишь нераспознанное страдание.

Например, если сегодня мы испытываем меньше боли, чем вчера, мы говорим, что чувствуем себя хорошо, однако это вовсе не означает, что боль прошла полностью, просто её интенсивность уменьшилась. Мы обозначаем как «счастье» любое убывание наших проблем, но в действительности основа для обозначения не является полным отсутствием проблем. Проблема в нашей жизни остаётся, просто теперь она становится меньше.

То же самое происходит и в случае с преходящими удовольствиями сансары. Чем дольше мы сидим, тем больше устаём и чувствуем от этого дискомфорт. Неудобство от длительного сидения вскоре становится столь очевидным, что мы не в состоянии его более игнорировать и встаём, чтобы размяться. В этот момент ставший невыносимым дискомфорт от сидения прекращается, поскольку прекращается вызвавшее его действие — сидение. Но как только мы встали, другое действие — стояние — тотчас начинает аккумулировать в нас неудобство от стояния. Хотя дискомфорт стояния появляется, как только мы встаём, поначалу он настолько слаб, что мы его попросту не замечаем. Однако, по мере того как мы продолжаем стоять, он становится всё сильнее и очевиднее. По прошествии некоторого времени, когда неудобство от стояния становится достаточно интенсивным, мы замечаем его. В этот момент оно становится страданием боли. Мы именуем «удовольствием» ощущения дискомфорта столь незначительные, что даже не отдаём себе отчёт в том, что они таковыми являются, и продолжаем обозначать их как

«удовольствие» до тех пор, пока дискомфорт не станет очевиден.

Когда предыдущее явное ощущение страдания прекращается, мы говорим, что испытываем удовольствие, но это не есть *чистое* или *абсолютное* удовольствие. Точно так же, как мы говорим, что чувствуем себя лучше, когда наша боль чуть стихает, мы именуем «удовольствием» то, что на деле является страданием. Переживание это выглядит как удовольствие, потому что мы называем его «удовольствием», но в реальности это не есть подлинное удовольствие. Мы вправе назвать какое — либо переживание подлинным, чистым удовольствием только при условии, что оно свободно от всех трёх видов страдания: не только от страдания боли и перемены, но и всеобъемлющего страдания обусловленности.

Третий вид страдания, *всепроницающее*, или *всеобъемлющее страдание обусловленности*, является самой тонкой и одновременно самой трудной для понимания формой страдания. Это базовое, фундаментальное страдание, поскольку без него мы не испытывали бы страдание боли и страдание перемены. Для того, чтобы освободиться от этой формы страдания, необходимо обладать незаурядной решимостью.

Что такое всепроницающее страдание обусловленности? Это наша *сансара* — союз наших тела и ума, находящийся под контролем кармы и тревожащих мыслей, и осквернённый или отравленный семенами этих омрачённых состояний ума. Все без исключения живые существа на всех трёх планах сансарного бытия — в мире страстей, мире форм и мире без форм — подвержены этому виду страдания. Мученики адов, голодные духи, животные, люди и мирские боги, населяющие мир страстей, подвержены всем трём формам страдания. Мирские божества мира форм не испытывают страдания боли, однако и они подвержены последним двум видам страдания. Божества мира без

форм, обладающие сознанием, но лишённые материального тела, свободны от первых двух видов страдания, но и они вынуждены испытывать всепроникающее страдание обусловленности, по-прежнему оставаясь во власти кармы и омрачений.

Поскольку семена тревожащих мыслей продолжают отравлять поток нашего сознания, как только мы встречаемся с привлекательным, отвратительным или нейтральным объектом, тревожащие мысли-омрачения рождаются в нашем уме. Мысли эти становятся мотивацией для совершения различных действий — карм, накладывающих определённые отпечатки на наше сознание. Кармические отпечатки становятся причиной нового союза тела и ума в следующем воплощении, также пронизанного страданием, тем самым становясь причиной сансары нашей будущей жизни.

Всякий поступок, совершённый под влиянием тревожащей мысли, оставляет в нашем сознании негативный отпечаток. Затем подобно ростку, появляющемуся из семени, отпечаток этот производит на свет *совокупности* аналогичного свойства, иными словами, обладающие природой страдания. Точно так же как материнское растение кукурузы прекращает своё существование, а из его семян появляются точно такие же растения, из кармических отпечатков, обладающих природой страдания, возникают психофизические совокупности аналогичного свойства, пронизанные страданием. Хотя наше физическое тело не следует за нами в будущую жизнь, наше сознание перерождается вновь, вступая в союз с новым телом и образуя *совокупности будущей жизни* — новый виток сансары. Психофизические совокупности будущей жизни являются продолжением наших теперешних совокупностей, и по этой причине сансара именуется циклическим бытием.

Третий тип страдания именуется «всеобъемлющим», или «всепроникающим», потому что совокуп-

ности наших тела и ума находятся под контролем, пронизаны и объаты кармой и тревожащими мыслями. Страданием «обусловленности» его называют по той причине, что кармические отпечатки обуславливают появление на свет совокупностей аналогичной природы. Наши теперешние совокупности создают последующие совокупности аналогичного свойства, которые также будут испытывать три вида страдания. Другими словами, наши теперешние совокупности обуславливают появление другого набора совокупностей — совокупностей следующей жизни, также обладающих природой страдания посредством создания их причины — кармического отпечатка. Вот почему эти совокупности именуется *всепроникающим страданием обусловленности*.

Если мы удалим семена омрачений из потока нашего сознания, в нашем уме перестанут возникать тревожащие мысли, а при их отсутствии ничто не подвигнет нас на совершение негативных действий. Прекратив неблагие деяния тела, речи и ума, мы прекратим закладывать в собственное сознание отпечатки, создающие нашу будущую сансару. Что может вырасти на поле, на котором не было посеяно ни одного семени? Нет причины — нет и результата. Вот каким образом можно достичь полного освобождения от всех страданий. Преображая свой ум посредством медитации, мы сможем очистить его от семян тревожащих мыслей и полностью освободиться от причины страдания и, как следствие, от страдания как такового. Это навсегда избавит нас от необходимости перерождаться и умирать, а также от всех тех проблем, что возникают в интервале между двумя этими событиями. Очистив свой ум от семян омрачений, мы навсегда освободимся от страданий. Вот каким образом мы можем достичь полной свободы от этой третьей, основополагающей формы страдания.

Освобождаясь от психофизических совокупностей, или, иными словами, от всепроникающего страдания обусловленности, мы также избавляемся и от страдания боли и страдания перемены. Абсолютное освобождение — это полная свобода от всех трёх типов страдания. Отныне мы не обречены принимать рождения с подобными психофизическими совокупностями, пронизанными страданием. Счастье освобождения непреходяще, поскольку в будущем нам никогда более не доведётся испытать страдание. Вот что такое абсолютное освобождение.

6. *Исцеляющая сила сострадания*



Любящий и сострадательный человек исцеляет окружающих самым фактом своего существования. Где бы они ни находились, сострадательные люди исцеляют тех, кто вокруг, делая всё, от них зависящее, чтобы помочь другим существам своими телом, речью и умом. Простое присутствие рядом сострадательного человека исцеляет нас, наполняя наши умы радостью и покоем.

Один вид добросердечного, душевного человека делает нас счастливыми. Даже переживая по какому-либо поводу, мы радуемся и успокаиваемся, увидев такого человека. Мы стремимся заговорить с подобными людьми и помочь им. Мы всегда рады, когда душевный и сострадательный человек приходит к нам в гости, ведь он дарит заряд положительных эмоций всем окружающим. Когда такие люди входят в комнату, все радуются. Нам даже приятно просто слышать их имена.

Моя мать, которая уже оставила этот мир, была очень сострадательным человеком. Все любили и уважали её, но не потому, что она — моя мать, а потому, что она всегда заботилась о других. Всякий раз, когда мы встречались и нам удавалось поговорить, она постоянно обсуждала со мной проблемы других людей, и я не могу припомнить такого случая, чтобы она хоть раз пожаловалась мне на свои собственные. Ослеп-

нув из-за развившейся катаракты, она попросила меня прочесть мантру и подуть ей на глаза. Кроме этого случая, она ни разу не упоминала о собственных проблемах.

Моя мать никогда не давала гостю уйти из дома с пустыми руками. Она постоянно что-нибудь дарила людям. Когда мы ехали в машине по дороге, она очень расстраивалась, видя идущих босиком людей — она переживала, что у них нет обуви.

Однажды мою мать пригласили в Ретритный центр Тушита в Дхарамсале, Индия, где повара каждый день пекли блины на завтрак. Она съедала только самую малость, а большую часть аккуратно заворачивала в платок и клала себе в карман. Каждый день она спускалась вниз с горы, на которой расположена Тушита, с тем чтобы совершить обход холма, который венчает личная резиденция и монастырь Его Святейшества Далай-ламы. Всякий раз она делила свой блин на равные части и раздавала их многочисленным прокажён-ным и нищим, сидевшим вдоль дороги.

В Непальских Гималаях люди зачастую вынуждены путешествовать пешком, поскольку дороги там попросту отсутствуют. Целые семьи устраивают привалы в пути, разводя огонь и готовя еду. Когда моя мать с другими членами семьи отправлялась в паломничество, как только еда на привале была готова, она тотчас раздавала её другим людям. Поскольку членам семьи в результате ничего не доставалось, они вынуждены были вновь приниматься застряпню.

Когда в монастыре Копан молодые монахи приносили ей еду, она всегда причитала: «Я не заслужила того, чтобы они мне прислуживали: мой живот пуст». Говоря это, она не имела в виду что у неё пустой желудок, а подразумевала, что в сердце её отсутствовали какие-либо духовные реализации. Её всегда волновали проблемы других людей, и круг их не ограничивался

членами нашей семьи. Если кто-то помогал или прислуживал ей, она всегда очень переживала, что люди вынуждены так себя утруждать ради неё.

Поскольку мать моя была таким сострадательным человеком, все вокруг радовались встрече и общению с ней. Всякий раз, когда мы встречаем человека, кажущегося нам щедрым и добросердечным, даже если мы совсем с ним не знакомы, в нас появляется желание сесть и поговорить с ним. Такова наша естественная реакция на сострадательного человека, того, кто ставит интересы других превыше собственных.

В буддийских писаниях существует множество историй о *бодхисаттвах* — буддийских святых, принёсших себя в жертву ради блага ближних. Санскритский термин «бодхисаттва» можно перевести как «герой просветления». Бодхисаттвы — существа, обладающие высокими духовными реализациями, но не достигшие ещё полного просветления, лишены всяких помыслов о собственном благе и всецело посвятили себя заботе о других живых существах посредством своих тела, речи и ума. Бодхисаттвы не просто желают, чтобы другие были счастливы, но принимают на себя всю полноту ответственности за освобождение их от страданий и дарование им счастья. Они дают обет не оставлять служение живым существам, невзирая на те трудности, которые могут встретиться им на пути, и на то, сколько времени это может занять. Движимые великим состраданием, они не только берут на себя личную ответственность за осуществление этой работы, но и решают рассчитывать при этом *лишь на собственные силы*. Такова наивысшая преданность храбрых сердцем. Всякий, кто обладает подобной отвагой, — настоящий герой.

Будда Шакьямуни, прежде чем достичь просветления, в течение трёх неисчислимых эонов¹⁰ принимал многие сотни рождений в качестве бодхисаттвы. Од-

нако не только буддийские святые обладали столь численными и возвышенными помыслами. Возьмите для примера современника Миларепы христианского святого Франциска Ассизского, жившего в средневековой Италии. Человек любого вероисповедания, будь то христианин, индуист или буддист, оставивший мысли о собственном счастье и целиком посвятивший себя делу освобождения других живых существ от страданий и дарования им счастья, — святой, возвышенное существо. Даже животное, обладай оно такой мотивацией, станет святым существом.

Рождаясь бодхисаттвой, Будда Шакьямуни сотни раз приносил своё благородное тело в жертву ради блага других существ. Из жизни в жизнь он дарил свои глаза незрячим, а конечности — тем, кто в них нуждался. Так, однажды он поднёс своё святое тело, чтобы накормить выводок тигрят, которые умирали от голода. Будда молился о том, чтобы силою той кармической связи, которая возникла между ним и тигрятами, насытившимися его плотью, все они в будущих жизнях переродились людьми и стали его близкими учениками. Он также молился о том, чтобы в будущем он смог указать им путь, ведущий к просветлению. Силою кармической связи с Буддой тигры эти действительно переродились людьми и, получив учение из уст самого Будды Шакьямуни, завершили путь, ведущий к просветлению.

В другой жизни, родившись бодхисаттвой, Будда поднёс свою кровь пяти *ракшасам*, или духам-кровопийцам, и также молился о том, чтобы в одной из будущих жизней привести их на путь к просветлению. Позже, родившись людьми, эти пять ракшасов стали первыми учениками Будды. Давая своё первое учение в Сарнатхе в Индии, Будда преподавал им Четыре благородные истины.

В одной из прошлых жизней Будда Шакьямуни, переродившись в горячем аду, вынужден был плечом к

плечу с другим мучеником ада тянуть по раскалённой добела железной тверди телегу, в которой восседали кармические стражи¹¹. Сострадание, которое он испытывал к своему товарищу по несчастью, было столь велико, что, принеся себя в жертву, он вызвался тащить телегу в одиночку. Он также молился о том, чтобы занять место всех живых существ, обладающих кармой испытывать подобные страдания.

Когда он принёс себя в жертву, с тем чтобы освободить других мучеников ада от страдания, кармические стражи объявили, что он обезумел, и принялись его избивать, нанося удары по голове. В тот же миг Будда покинул преисподнюю, и сознание его перенеслось в чистую землю Тушита. В учении говорится, что именно тогда Будда впервые породил в себе великое сострадание.

В другом рождении бодхисаттвой Будда Шакьямуни был капитаном торгового корабля, перевозившего пятьсот купцов, которые отправились за море в поисках самоцветов. Силою своего ясновидения капитан-бодхисаттва понял, что один из торговцев задумал убить всех своих попутчиков. Капитан преисполнился воистину невыносимым состраданием по отношению к потенциальному убийце, подумав: «Пусть самому мне придётся переродиться из-за этого в аду — я должен остановить этого несчастного». Полностью отринув заботу о собственном благе, он готов бы пойти на муки ада, чтобы помешать этому человеку создать столь тяжкую карму, как убийство сотен людей. Преисполненный сострадания, капитан лишил злодея жизни.

В общем и целом убийство живого существа является крайне негативным деянием, и поступок капитана должен был привести к его рождению в аду. Однако, поскольку действия его были мотивированы великим состраданием, вместо рождения в аду результатом их явилось великое очищение и значительное, на сто

тысяч эонов, сокращение времени его пребывания в сансаре. Другими словами, благодаря тому, что действия капитана явились актом самопожертвования, единственной целью которого было принесение блага другим живым существам, совершённое убийство приблизило его к достижению просветления.

Существует также история о монахе-послушнике Цембульве, ученике великого йогина *Кришначарьи* — обладателя высоких духовных реализаций. Кришначарья направлялся в Уддияну — одно из двадцати четырёх святых мест Ваджрайогини, где намеревался осуществить особую тантрическую практику, выполняемую непосредственно перед достижением просветления. Подойдя к берегу реки, он увидел старуху, всё тело которой было изуродовано проказой. Вид её был отвратителен, кожа почернела и отовсюду сочился гной. Когда она попросила Кришначарью перенести её через реку, тот отказался.

Позже, когда Цембульва прибыл к реке, она также попросила его помочь переправиться на другой берег. Хотя как монаху Цембульве и не следовало прикасаться к женщинам, но он проникся к прокажённой такой жалостью, что без малейшего раздумья согласился помочь. Жертвуя собой и идя на риск заразиться проказой, он усадил женщину себе на спину. Посреди реки прокажённая старуха вдруг обернулась Ваджраварахи — одним из проявлений Ваджрайогини. Оценив совершённое сострадание Цембульвы и его безоглядное самопожертвование ради помощи прокажённой, Ваджраварахи перенесла его в человеческом теле в чистую землю Ваджрайогини, где он обрёл возможность получить учение и завершить путь к просветлению.

Дело в том, что прокажённая изначально являлась Ваджраварахи, просто Цембульва воспринимал её как прокажённую в силу своих кармических омрачений. Лишь после порождения сострадания и принесения себя

в жертву ради другого он обрёл способность увидеть её как просветлённое существо. За те доли секунды, пока в нём росло сострадание по отношению к старухе, Цембульва полностью очистился от негативной кармы, порождавшей видение прокажённой и препятствовавшей восприятию её как просветлённого существа.

Подобное случилось и с Асангой, великим йогиним-философом, ламой линии учения о поэтапном пути к просветлению. Двенадцать лет он практиковал в уединении медитацию Будды Майтре, однако так и не смог узреть воочию его лик. После каждых трёх лет ретрита Асанга падал духом и прекращал своё затворничество. Встречая что-то, что его вдохновляло, он вновь возвращался к уединённой практике ещё на три года. Так повторялось трижды, но и после двенадцати полных лет медитации в затворничестве цель его не была достигнута.

В последний раз прервав медитацию и покинув место уединения, Асанга, шагая по дороге, увидел больную собаку, чьё брюхо представляло собой одну большую рану, кишашую червями. Вид этой собаки заставил Асангу испытать такое сострадание, что он готов был пожертвовать собой, лишь бы только облегчить её мучения. Решив, что и червям надо будет чем-то питаться, если он уберёт их из раны, Асанга отрезал часть собственной плоти с бедра и положил её на землю. Затем он приготовился очистить рану от червей, но не пальцами — так он мог раздавить их, а языком. Зажмурившись, с высунутым языком он стал приближаться к кишашей червями ране, но вскоре понял, что не может ничего коснуться, так, словно перед ним пустое пространство. Открыв глаза, он увидел перед собой Будду Майтрею.

Асанга пожаловался Майтрее: «Почему ты столько времени не являлся мне? Я провёл годы созерцая тебя в медитации!» На что Майтрея отвечал: «Я никогда не

прятался от тебя, я был рядом с тобой всё это время, просто ты был не в состоянии увидеть меня». Асанга имел привычку постоянно сплёвывать во время медитации, и в доказательство своего присутствия Майтрея продемонстрировал ему многочисленные потёки от плевков на своих одеждах. Будда Майтрея сказал Асанге: «Я был с тобой неотлучно, но ты не видел меня, ослеплённый своими кармическими омрачениями. Теперь эти омрачения очищены силой твоего сострадания, и ты в состоянии воспринимать меня».

Одно мгновение интенсивного сострадания, которое Асанга испытал по отношению к больной собаке, полностью очистило его от негативной кармы, и он воочию узрел Будду Майтрею, обретя духовную реализацию, остававшуюся для него недоступной в течение двенадцати лет уединённой медитации.

Принесение себя в жертву одному живому существу, в случае с Асангой — больной собаке, имело такой потрясающий эффект. Забота даже об одном живом существе, будь то человек или животное, и принесение себя в жертву их благу способны повлечь за собой глубочайшее очищение, устранение всей нашей негативной кармы — причины болезней и всех прочих неприятностей и исцелить наши тело и ум. Принося себя в жертву даже одному живому существу, мы также обретаем огромную благую заслугу.

Как я уже объяснял, до тех пор, пока мы полностью не освободимся от этих психофизических совокупностей, сама природа которых — страдание, мы будем вынуждены испытывать болезни и другие проблемы снова и снова. Коль скоро нам так или иначе предстоит страдать, почему бы не извлечь из этих переживаний пользу. Почему бы нам не последовать примеру этих благородных существ и не начать заботиться лишь о благе ближних, оставив всякие мысли своекорыстия. В их случае результатом этого явилось быстрое избавле-

ние от всех страданий и породивших их причин, достижение полного просветления и содействие в достижении просветления огромному числу живых существ. Что мешает нам использовать собственные проблемы таким же образом?

Та польза, которую мы можем извлечь из переживания болезни или любой другой формы страдания на благо других живых существ, зависит от того, сколь интенсивно наше сострадание. Она зависит от того, насколько мы заботимся об окружающих и от степени нашей готовности к самопожертвованию и принятию на себя их страданий. Поскольку проблемы бесчисленного множества живых существ аналогичны нашим, следует принять на себя все эти невзгоды и переживать их «за других». Капитан-бодхисаттва, монах-послушник Цембульва и Асанга принесли себя в жертву ради блага одного — единственного живого существа. Последовав их примеру, каждый из нас сможет достичь величайшего успеха, породив «невыносимое» сострадание и принеся себя в жертву хотя бы одному живому существу.



7. Целители

Множество причин и условий определяют то, сможет ли человек исцелиться от конкретного заболевания, и если да, то как скоро наступит выздоровление. Например, это зависит от того, накопил ли больной достаточное количество положительной кармы своими благими действиями в прошлом. Зависит это и от того, существует ли позитивная кармическая связь между больным и потенциальным целителем и находятся ли *четыре стихии* тела одного в гармонии со стихиями тела другого. Как бы то ни было, три фактора являются определяющими в целительстве: вера, сострадание и безупречная нравственность.

Сила веры

Целительство самым тесным образом связано с верой; как с верой целителя, так и с верой исцеляемого. Важна не только сила ума целителя, но и то, насколько он верит в действенность применяемого им метода. Само собой разумеется, что вера эта должна быть основана на искреннем, сострадательном устремлении, лишённом эгоистического своекорыстия. Эгоцентрическая мотивация и нездоровые мысли, такие как гнев или зло-

намеренность, отрицательно влияют на способность исцелять других.

Вера является важным слагаемым успеха не только в целительстве, но и в любом другом виде деятельности, включая и обретение духовных реализаций на пути к просветлению. Порой методика целительства может выглядеть совершенно несерьёзной и вызывать улыбку, но если вера пациента в её эффективность действительно сильна — выздоровление возможно.

Примером этого может служить история, произошедшая однажды в Баксадваре, в индийском штате Западная Бенгалия, где я провёл восемь лет, бежав из оккупированного Тибета. Во времена британского правления Баксадвар был тюрьмой, и именно здесь находились в заключении Махатма Ганди и Джавахарлал Неру. Тибетские монахи-беженцы, желавшие продолжить своё образование, направлялись правительством в Баксадвар. Хотя среди них были представители всех четырёх традиций тибетского буддизма, основная часть монахов принадлежала к традиции гелуг. Их костяк составляли бывшие обитатели трёх крупных монастырей-университетов в окрестностях Лхасы: Сера, Гандена и Дрепунга. Некоторые монахи отправлялись в другие индийские штаты, многие нанимались на дорожные работы.

Блок, состоящий из множества камер, в одной из которых отбывал заключение Джавахарлал Неру, достался монахам из Сера. Монахи теснились внутри камер и даже на открытой прогулочной площадке, всё ещё затянутой колючей проволокой, поверх которой они развесили старую одежду, стебли бамбука и другой хлам. Монахини разместились в тюремном блоке, где находилась камера Махатмы Ганди. Весь интерьер помещений оставался прежним: камеры, решётки, колючая проволока, просто жившие там люди не назывались более заключёнными.

Баксадвар — довольно жаркое место с нездоровым климатом, и многие монахи, прожив там, заболели туберкулёзом и другими серьёзными хроническими болезнями. Заболев, многие умирали, и виной этому отчасти было то, что организм их был не в состоянии адаптироваться к индийскому климату и пище.

Каждое утро монахи всех четырёх традиций тибетского буддизма¹² собирались на террасе, где совершали утренний молебен и пуджу. Поскольку стояла сильная жара, все обливались потом. Однажды утром один монах сообщил своему соседу, что болен и его сильно лихорадит. Тот незаметно скатал грязь со своего тела в маленький шарик и отдал его больному, сказав, что это чудодейственная благословлённая пилюля. Больной монах, приняв это на веру, тут же проглотил шарик и моментально выздоровел. Совершенно очевидно, что поправился он не от самой пилюли, а благодаря своей вере в её целебные свойства. Исцеляющая сила, таким образом, проистекала из его ума, наполненного верой в действенность принятой пилюли.

Сила сострадания

Как уже говорилось ранее, сострадание также является источником исцеления. Если лечащие нас врачи добры и сострадательны, мы начинаем чувствовать себя лучше уже от одного их слова или прикосновения; мы радуемся, и боль наша ослабевает. Даже если прописанное ими лекарство не самого лучшего качества, мы всё равно получим от него пользу. Когда у врача нет любви и сострадания к пациенту, он начинает больше заботиться о собственной репутации и благополучии, нежели о страданиях больного. Даже прописав больному самое эффективное и дорогостоящее лекарство, такому врачу трудно будет помочь своему пациенту.

Всякий, кто так или иначе связан с целительством, должен усиленно медитировать на бодхичитте. В условиях ретрита или в повседневной жизни таким людям следует регулярно выполнять медитацию на поэтапном пути к просветлению, с тем чтобы развить в себе совершенное сострадание. Все согласятся, что сострадание необходимо, но мало кто знает, как надлежит его культивировать.

Наилучшим целителем является человек, обладающий реализацией бодхичитты — альтруистической устремлённости к достижению просветления во благо всех живых существ. Чистый, альтруистический ум бодхисаттв, лишённый и тени эгоцентрических мыслей, делает всё их тело наполненным благословением. Ум их преображён, поскольку они полностью отбросили все мысли радения о собственном благе и заботятся только лишь о благе ближних. Всякое действие, совершаемое Бодхисаттвой — ходьба, сидение, сон, употребление пищи и даже их дыхание, — делается ради блага других живых существ.

Бодхичитта является столь чистой и ценной мотивацией потому, что бодхисаттва расстаётся не только с грубыми мыслями себялюбия, но и с самим желанием заботиться о собственном благе. Даже тот сосуд, в котором заключён возвышенный ум бодхичитты — тело бодхисаттвы, — наполнен благословением. Всё в бодхисаттве обретает глубокий смысл. Это означает, что любое существо, даже животное, видящее, слышащее или прикасающееся к бодхисаттве, получает от этого пользу. Сам вид бодхисаттвы исцеляет, успокаивая наш ум. Даже дыхание человека, обладающего великим состраданием, является лекарством, как является лекарством и их слюна, моча, фекалии, кровь и любая иная субстанция их организма. Больной может исцелиться уже от того, что его коснулось дыхание бодхисаттвы. Прикосновение бодхисаттвы или даже прикосновение

его или её одежд несёт в себе огромное благословение. Употребление внутрь или нанесение на инфицированные места их мочи также способно благословить и принести исцеление.

Множество историй о духовных мастерах прошлого и настоящего наглядно иллюстрируют это. В Тибете, когда кто-то начинает падать в обмороки или лишается рассудка, принято сжигать волосы и кусочки одежды известного ламы, с тем чтобы больной вдыхал исходящий от них дым. Если человек потерял сознание, он тотчас приходит в себя. В некоторых странах, где распространено христианство, существует подобная практика, связанная с реликвиями и мощами Франциска Ассизского и других святых. Вместе с ламой Еше мне довелось наблюдать это во время посещения церквей и монастырей Италии. Некоторые церкви в Италии хранят одеяния христианских святых и периодически выдают крохотные кусочки больным людям, которые сжигают или проглатывают их. Больных, проглотивших такую реликвию, обыкновенно сразу же выворачивает наизнанку, после чего они быстро идут на поправку. Считается, что зло, послужившее причиной болезни, таким образом покидает больного. Исцеляющая сила проистекает из высоких духовных достижений святого, главным образом его любви и сострадания.

В местности Солу Кумбу в Непале находится монастырь, одну часть которого занимают монахи, а другую — монахини. Теперь, когда возглавлявший его лама покинул этот мир, там осталось не так много монахов. Ламой — настоятелем монастыря был йогин-аскет, обладавший высокими духовными реализациями, бежавший из оккупированного Тибета. Одно время он выполнял роль казначея-управляющего крупного монастырского подворья, входившего в монастырский университет Сера Ме. В его обязанности входило со-

бирать зерно и другие продукты питания в близлежащих деревнях, связанных с монастырём, и затем продавать всё это на рынке, добывая средства на содержание монахов. Когда он не смог справиться с ролью управляющего, эта неудача зародила в его уме мысль отречения — решимость освободиться от пут сансары.

Оставив свой пост, он отправился к весьма образованному и известному ламе Линг-Це Дордже Чангу, от которого получил наставления по поэтапному пути к просветлению. После этого он медитировал, уединившись в горах. В течение шести или семи лет он жил в простой пещере, вырытой в склоне горы. Раньше в Тибете вершины многих гор были словно муравейники изрыты пещерами йогоинов-отшельников, уединявшихся там, чтобы в медитациях реализовать путь к пробуждению. Они попросту рыли углубление в склоне и закрывали чем-нибудь его отверстие. В наши дни немногие из них уцелели.

Проведя годы в уединённом затворничестве и медитациях, монах этот достиг состояния умиротворённого пребывания, или *шаматхи*, и в уме его родилась мысль бодхичитты. Также ему удалось достичь духовных реализаций в практике тантры. С достижением умиротворённого пребывания ум ваш способен единомысленно и неподвижно фокусироваться на избранном объекте. Сконцентрировав своё внимание на объекте, вы в состоянии без усилий удерживать его столько, сколько вам заблагорассудится: месяцы, годы или даже целые зоны. Тело и сознание совершенствуются и преображаются. Такие физические проблемы, как болезни, усталость и тому подобное, не препятствуют более вашей медитации, и ваши тело и ум переполняют блаженство.

Достигнув умиротворённого пребывания, монах этот обрёл и дар ясновидения и стал использовать его, давая другим советы относительно их проблем. Молва

о его духовных реализациях сделала его знаменитым. Он основал монастырь для монахов и монахинь в местности Тё Цанг в Верхнем Тибете и с началом китайского вторжения в Тибет бежал вместе с ними в Непал. Спросив мнение Его Святейшества Далай-ламы относительно того, следует ли ему перебраться в Индию, он получил совет обосноваться в районе Солу Кумбу, где он и построил свой монастырь на склоне горы, ниже пещеры Лаудо. Слава о духовных реализациях настоятеля вскорости распространилась и по долине Солу Кумбу.

Лама наказывал своим прислужникам изготавливать маленькие шарики, смешивая остатки его тибетского чая с цампой, и раздавать их больным людям, искавшим встречи с ним. Многие, приняв такую пилюлю, тотчас исцелялись.

Время от времени лама внезапно являл окружающим видимость серьёзного заболевания, и тогда его обильно рвало кровью, которой хватало порой, чтобы наполнить небольшой горшок. Его ученики затем изготавливали пилюли, смешивая эту кровь с цампой, и раздавали их больным. Часто люди, приняв их, выздоравливали. Силою его бодхичитты всё, связанное с его плотью, обретало исцеляющую силу. Пытаясь исцелиться, люди даже использовали остатки пищи с его стола, мочу и предметы обихода.

Многие индийские *садху* также обладают подобной способностью исцелять. Один такой садху, имеющий совсем немного последователей, знаменит тем, что его фекалии исцеляют от проказы, если их нанести на поражённые участки тела. В Индии принято отправлять свои естественные надобности в поле, и со временем фекалии этого садху стали большим раритетом: многие люди начали охоту за ними. И в данном случае источником целительной силы является святость ума садху, его сострадание.

В учениях также упоминается история об одной тибетской семейной паре, чья дочь была долгое время одержима вредоносным духом. Хотя множество лам проводили по просьбе родителей очистительные ритуалы - пуджи, девочка никак не шла на поправку. Однажды к их дому в поисках подаяния пришёл простой монах. Пригласив его в дом, родители спросили, не сможет ли он помочь их дочери. Приступив к выполнению ритуала устранения препятствующих воздействий, включающего в себя молитвы и подношение ритуальной фигуры из теста, монах обнаружил, что вселившийся в девочку дух читает те же самые молитвы.

Монах понял, что пуджа не помогает, и, накрывшись с головой собственной накидкой стал медитировать на сострадания к этому духу. Только тогда дух покинул тело девочки и, принеся извинения монаху, взмолился: «Укажи мне путь!». Чем сильнее сострадание целителя, тем эффективнее будет исцеление.

Если мы попросим бодхисаттв о помощи, они не откажут нам, в силу своего милосердия. Однако со своей стороны мы должны обладать мудростью и верой, которые позволят нам обратиться к ним за помощью. Если в нас есть мудрость и вера, бодхисаттвы смогут позаботиться о нас.

Сила безупречной нравственности

Другим важным условием успешного исцеления является безупречная нравственность целителя. Даже не обладая высокими духовными реализациями, высоко-нравственные люди в силах эффективно исцелять. Для этого нет нужды становиться монахом или монахиней: следуя в жизни нормам безупречной морали и воздерживаясь от десяти неблагих деяний¹³, вы обретёте способность помогать другим. Ваши молитвы будут иметь

огромную силу, исцеляя от болезней, устраняя препятствия, принося успех и процветание. Если кто-то лишился рассудка от того, что в него вселился злой демон, вы сможете потребовать, чтобы тот убирался прочь. Поскольку сами вы ведёте праведную и чистую жизнь, дух будет вынужден послушаться вас и подчиниться вашей воле.

Любой человек, обладающий постижением *пустотности* — абсолютной природы всех феноменов, — также является искусным целителем. Постигание абсолютной реальности даёт его обладателю рычаги контроля над стихиями первоэлементов и над живыми существами, делая его способным исцелять буйных или умалишённых. Если чья-то болезнь вызвана кознями вредоносного духа, человек, постигший пустотность, способен усмирить этого духа. Обладая этим знанием, вы сможете выполнять четыре вида тантрической активности: умиротворяющую, приумножающую, повелевающую и гневную. Также это даст вам силу призывать и останавливать дождь.

Даже если вы не обладаете всеми этими духовными реализациями, исключительно важно стремиться развить в себе максимальное сострадание и обладать непоколебимой верой в тот метод целительства, который вы используете. В заключение своих наставлений о том, как призывать и останавливать дождь, лама Цонкапа указывает на исключительную важность уверенности в истинности самих наставлений, присутствия в уме практикующего бодхичитты и определённого опыта постижения пустотности. То же самое верно и для целительства. Сильное сострадание, постижение пустотности и вера в используемый метод важны и необходимы, однако наиболее важными слагаемыми успеха в целительстве являются именно сострадание и вера. Чем больше в нас веры и сострадания, тем больше пользы мы сможем принести окружающим.

Чудесное исцеление

В Малайзии, Сингапуре и Америке мне доводилось встречать множество целителей, рассказывавших истории о чудесных исцелениях. Способность таких людей вызвать чудесное исцеление больного не связана ни с какими внешними, материальными феноменами и, как правило, исходит из их собственного доброго сердца: обыкновенно это люди душевные, заботящиеся о других. В них нет места эгоизму, и они ставят интересы окружающих превыше собственных.

В Америке я познакомился с одним китайцем, жителем континентального Китая, на счету которого был целый ряд чудесных исцелений. Читая лекцию, он в состоянии исцелять членов аудитории, даже не прикасаясь к ним. Люди в инвалидных креслах внезапно встают и начинают ходить без посторонней помощи, хотя многие годы были не в состоянии этого сделать. Не входя с ними в физический контакт, он просто делает в их сторону жест рукой, и они тотчас чувствуют облегчение и самостоятельно поднимаются на ноги. Этот целитель — очень добрый и сострадательный человек, получивший широкую известность в Китае благодаря своему феноменальному дару. Его альбом заполнен фотографиями людей, которые после долгих лет болезни исцелились от одной лишь встречи с ним.

В Малайзии у меня есть друг — Тони Вонг, китайский бизнесмен, чья жизнь полна историй о чудесных исцелениях. Являясь практикующим буддистом, Тони организовал в Малайзии множество учений лам всех четырёх традиций тибетского буддизма. Не имея отдельного помещения для своей целительской практики, он ведёт приём пациентов прямо у себя в офисе. У одной стены расположен его буддийский алтарь, у другой — алтарь его жены. Каждый выходной офис его до отказа заполняется людьми, ищущими исцеления, и те,

кому не хватило места внутри, вынуждены сидеть на ступенях на улице.

Тони просто ставит сосуд с водой на алтарь перед статуей Гуань Инь — женского аспекта Будды Сострадания, после чего в течение трёх или четырёх часов проводит вместе с собравшимися непрерывное распевание мантры Гуань Инь. В отличие от людей на Западе китайцы, как и тибетцы, привычны к многочасовым распеваниям мантр и молитв.

Когда я спросил Тони, продельывает ли он при этом какую-то особенную медитацию или визуализацию, он ответил, что не делает при этом ровным счётом ничего: просто ставит воду на алтарь и ведёт групповое распевание мантры. Завершив церемонию, он делит воду между собравшимися. Сам Тони и все его пациенты искренне верят в то, что эта вода — благословлённая, хотя это вовсе и не означает, что все исцелившиеся — буддисты.

Тони рассказывал мне о многих тяжелобольных людях, которые сразу почувствовали себя лучше после того, как начинали распевать мантру и выпивали благословлённую воду. Были и такие, кто полностью выздоравливал на следующий же день. Бывало, что больные раком приходили, опираясь на двух сопровождающих, поскольку не в силах были самостоятельно передвигаться. На следующий день, отведав благословлённой воды, человек возвращался в офис без посторонней помощи. Тони довелось стать свидетелем множества таких чудесных исцелений.

Как могут происходить подобные чудеса, если в процессе целительства не выполняется никакой медитации? Один из факторов — это энергия ума Тони. Тони — исключительно искренний и сострадательный человек, посвятивший всю свою жизнь служению другим. Он никогда не отказывает в помощи тем, кто за ней обращается, и всегда старается сделать всё, что в его силах. Это и есть его духовная практика. Другим

фактором является его вера. Тони искренне верит в то, что вода действительно благословляется, постояв на алтаре перед статуей Гуань Инь. Исцеляющий эффект во многом имеет место благодаря той вере, что присутствует в уме Тони и в умах его пациентов, пьющих благословлённую воду.

Вода (или любая иная субстанция) может быть благословлённой, чистой и заряженной энергией, однако активация её исцеляющего потенциала зависит от дающего эту воду и от того, кто её выпивает. Можно сказать, что исцеляющая сила воды зависит от ума; ум должен сделать так, чтобы потенциал этот заработал. Хотя всем нам нравится верить в существование некоего внешнего источника исцеления — вещи такой в природе не существует. Все исцеляющие энергии берут начало в нашем собственном сознании, в особенности в нашей вере. Именно этим объясняются многочисленные случаи чудесного исцеления в практике Тони Вонга, не выполняющего никакой визуализации в процессе благословления воды. Ум индивида, в особенности позитивный настрой его веры, несёт в себе благословение. Это ещё один пример зависимого порождения.

В то время как некоторые люди могут исцелиться, принимая благословлённую воду или другие освящённые субстанции, медитируя, начитывая мантры или используя иные, более традиционные методы лечения, многим подобные процедуры не принесут выздоровления, поскольку возникшие в их жизни препятствия слишком серьёзны. Даже если врач ставит верный диагноз и назначает соответствующее лечение, нет никакой гарантии, что больной поправится. Лечение будет безрезультатным, если у человека имеются серьёзные кармические препятствия. Такому больному необходимо предпринять энергичные усилия по выполнению очистительных практик. Только тогда выздоровление станет возможным.

Возьмите случай с моим дядей. В течение многих лет он не мог нормально спать из-за мучивших его болей и ворочался с боку на бок ночи напролёт. Не помогла даже его поездка в Тибет, где он консультировался у многих врачей. В конце концов он отправился за помощью к одному йогину-отшельнику, медитировавшему в пещере, неподалёку от пещеры Лаудо.

Отшельник воспользовался методом прорицания *мо*, с тем чтобы выяснить причину недомогания моего дяди, и объявил, что заболевание его носит кармический характер. Естественно, что все без исключения болезни и прочие проблемы, которые нам доводится испытывать, являются результатом нашей собственной негативной кармы. Говоря эти слова, отшельник имел в виду, что в случае с моим дядей для наступления выздоровления недостаточно будет просто принять лекарство и что потребуется выполнение практик, очищающих карму. Он посоветовал моему дяде совершить сотни тысяч земных поклонов и начитать сотни тысяч мантр Ваджрасаттвы — одного из проявлений Будды, чья практика способна вызвать глубокое очищение. Подобно тому, как врачи специализируются в определённых областях медицины: кардиологи заняты лечением сердечно-сосудистых заболеваний и т.п., будды также имеют свои специфические функции. Специализацией Будды Ваджрасаттвы является очищение. Земные поклоны и мантра Ваджрасаттвы были рекомендованы в качестве практики моему дяде для того, чтобы он смог очиститься от подлинных причин заболевания: негативных действий, совершённых им в прошлом, и тех кармических отпечатков, что были оставлены ими в потоке его сознания. Очищение ума приводит к очищению физического тела и выздоровлению, потому что физические проблемы берут своё начало в нашем уме.

Мой дядя выполнил часть этих практик в пещере Лаудо, после чего построил себе маленькую хижину для

затворничества, выше в скалах. В течение шести или семи лет он выполнял эти практики, а также присматривал за моей старой бабушкой, которая к тому времени ослепла и нуждалась в постоянном уходе. Все эти годы он готовил для неё и выносил её на руках на улицу, чтобы она могла справить нужду. Как только он начал делать практики, состояние его улучшилось, и с годами он чувствовал себя всё лучше и лучше, пока наконец совсем не выздоровел.

Хотя лекарства и благословлённые субстанции, как правило, довольно эффективны, они бессильны в случае с больными, чьему выздоровлению мешают серьёзные кармические препятствия. Те, кто не в состоянии исцелиться с помощью таких простых техник, должны прибегнуть к альтернативным методам, таким как медитации и очистительные практики. Во многих случаях после выполнения соответствующих практик предписанное, но не возымевшее ранее эффекта лечение начинает действовать.

Существует также множество случаев, когда употребление лекарства, считающегося эффективным средством лечения данного заболевания, приводит к развитию нового заболевания или появлению дополнительных симптомов уже существующего, таких как высокая температура. Вместо того, чтобы лечить болезнь, лекарство это лишь усложняет её течение. Само собой разумеется, что помимо внутреннего состояния индивида и его поступков, другие, внешние факторы, такие как диета, климат и различные невидимые глазу сущности, способны повлиять на ход болезни. Так, духи могут создавать помехи, делая принимаемое лекарство неэффективным. Проведение определённых ритуалов - пудж и медитаций способно умиротворить вредоносных духов, в результате чего лечение начинает приносить плоды.

Тогда как некоторые люди чудесным образом выздоравливают от одного взгляда или прикосновения ве-

ликого целителя, множество других попросту не имеют возможности встретиться с таким человеком, и важно понимать, почему так происходит. Люди, встретившиеся с серьёзными кармическими препятствиями, должны предпринимать усилия по очищению собственного сознания — подлинного источника их проблем на физическом плане. Для того, чтобы выздороветь, им недостаточно будет одного слова или прикосновения целителя. Вот почему исключительно важно медитировать и выполнять очищающие практики. Поступая таким образом, мы сами становимся целителями для собственных тела и ума.

8. *Всё возникает из нашего ума посредством обозначения*



Всё вокруг возникает из нашего ума, является его творением. Когда сотня людей смотрит на одного и того же человека, все они видят его по-разному: для одних он привлекателен, для других — отвратителен, для третьих — ни то ни другое. Подобные различия в восприятии обусловлены сознанием воспринимающих. То, как тот или иной объект воспринимается нами, зависит не от самого объекта, а от нашего ума. Восприятие наше зависит от того, как мы смотрим на объект, как интерпретируем его и как обозначаем.

Утверждение, что всё вокруг возникает из нашего ума, является основополагающим принципом буддизма, и в наши дни западная наука также приходит к пониманию того, что даже существование атома связано с умом наблюдающего. Всё является порождением ума, включая и сам ум. Поскольку все явления берут начало в нашем сознании, ум играет ключевую роль и в процессе исцеления. Вторя учению Будды, тибетские и китайские медицинские трактаты объясняют, что все заболевания проистекают из нашего ума, и связывают их с тремя коренными омрачениями сознания: неведением, гневом-отвращением и привязанностью-вождедением. Подлинным же корнем болезней и всех прочих видов страдания является наше неведение, в особен-

ности неведение относительно истинной природы явлений.

Для того, чтобы избавиться не только от одного отдельно взятого заболевания, а от всякого страдания и достичь состояния, при котором нам никогда не придётся испытывать страдания вновь, необходимо излечиться от причин страдания, хранящихся в потоке нашего сознания. Необходимо полностью прекратить всякие действия, мотивированные омрачёнными мыслями, избавившись от самих омрачённых мыслей и их семян. Постигание пустотности, абсолютной природы всех феноменов, и есть то лекарство, которое надлежит для этого использовать. Вот почему понимание пустотности жизненно необходимо. Именно по этой причине Будда дал множество учений, объясняющих абсолютную природу явлений, самое короткое из которых — *Квинтэссенция мудрости*, известное также как «Сутра сердца Праджняпарамиты».

Реальность цветка

Существуют различные способы описания реальности феноменов. Так, одна из реальностей цветка — его непостоянство: ежедневное, ежеминутное и даже ежесекундное изменение и увядание. Почему так происходит? Потому что для этого есть соответствующие причины и условия. Мы замечаем увядание лишь когда оно становится совсем очевидным, изменяя цвет и форму цветка. Мы не отдаём себе отчёта в *тонком* увядании цветка, разворачивающемся в ежесекундном временном масштабе.

Цветок вырастает в силу определённых причин и условий, его породивших. В силу другого набора причин и условий происходит его увядание. Реальность цветка такова, что под воздействием соответствующих

причин и условий он ежесекундно изменяется, и эти тонкие перемены, в свою очередь, вызывают перемены в масштабах минуты, часа и дня. Тонкие перемены ведут к переменам более грубым и очевидным, и в конце концов мы замечаем, что цветок завял. До наступления этого момента в цветке уже произошла масса перемен, но они были слишком тонкими и неочевидными, чтобы мы смогли их заметить. Не отдавая себе отчёта в этих переменных, мы воспринимаем цветок как *постоянный*. Принимая эту ложную видимость постоянства за истину, мы формируем в собственном сознании галлюцинаторную концепцию постоянства в отношении объекта, непостоянного по своей природе.

Теперь подумайте об абсолютной реальности цветка — явлении исключительно тонком. «Цветок» — это имя, термин, *обозначение*, присваиваемое *основе для обозначения* — цветку. Мы воспринимаем цветок зависимым от вполне определённой основы для обозначения и не называем любую подвернувшуюся основу для обозначения «цветком». Так, видя вазу или книгу, мы не называем их цветком. Прежде чем обозначить внешний объект как «цветок», мы должны иметь для этого веские основания, в противном случае мы вправе называть цветком любой предмет, попавший в поле нашего зрения. Начните называть себя цветком, и у вас появится реальный шанс оказаться в психиатрической лечебнице. Перед тем как применить специфическое обозначение «цветок», мы должны убедиться в наличии специфической основы для подобного обозначения — материального объекта, выросшего на земле и имеющего характерные для цветка форму и окраску. Восприятие такого объекта побуждает нас применить для его обозначения именно термин «цветок». Восприятие вазы, книги или стола подобного эффекта на нас не оказывает.

Таков механизм восприятия нами цветка. Если не вдаваться в детальный анализ процесса восприятия, происходящее выглядит так, словно мы воспринимаем цветок с самого начала — видим цветок без предварительного обозначения его нашим умом как «цветка», что в корне неверно. На самом деле сначала мы видим основу для обозначения цветка — специфический материальный объект, обозначаем её как «цветок», и лишь затем цветок является нам. Мы видим цветок только после того, как сами произвели обозначение основы для обозначения цветка термином «цветок». До того, как это произошло, цветка мы не видим.

Материальный объект, обладающий характеристиками цветка, является основой для обозначения, а «цветок» — ярлыком, обозначением. Сначала мы видим основу и лишь затем цветок, поэтому основа не является цветком. Несмотря на то, что реальность происходящего именно такова, для нашего ума она неочевидна. Нашему галлюцинирующему сознанию кажется, что мы с самого начала видим цветок, а не основу для его обозначения. В действительности же в первый момент мы видим лишь основу для обозначения цветка, а цветок появляется только после того, как мы навешиваем на неё соответствующий термин-ярлык.

На данном этапе для нас важно понять, что основа для обозначения и термин-ярлык — не одно и то же. Основа для обозначения цветка и цветок различны. Однако неправильным было бы утверждать, что они совершенно не связаны друг с другом, поскольку не существует такой вещи, как цветок, независимый от основы для обозначения цветка. То, что вы видите в первый момент восприятия, — это основа для обозначения, а не сам ярлык «цветок». Они различны. Даже если мы не особо сведущи в вопросах медитации на пустотности феноменов, для нас крайне важно понимать

разницу между основой для обозначения и термином-ярлыком.

Не существует и такой вещи, как цветок в основе для обозначения цветка. Уму нашему кажется, что цветок существует в самой основе цветка, однако это чистой воды галлюцинация. Это то, что принято называть *объектом отрицания*, то отсутствие, или *пустоту* чего мы и стремимся постичь. Цветка там нет, но не в том смысле, что такого явления, как цветок, не существует вовсе, а в том, что цветка не существует в самой основе для обозначения цветка.

То, что мы видим вначале, — основа цветка, а не сам цветок. Там, где присутствует основа для обозначения цветка, существует и цветок, однако в самой основе для обозначения никакого цветка нет. Итак, что же происходит с цветком? Он не является *несуществующим феноменом* — цветок определённо существует. Однако, исследуя подобным образом его реальность, мы обнаруживаем, что цветок на самом деле является чем-то совершенно иным, нежели то, чем мы привыкли его считать.

Что же такое цветок? Цветок — это всего лишь то, что обозначено нашим умом применительно к основе для обозначения. Другими словами, цветок — продукт нашего ума. Такова сущностная природа цветка, и мы можем убедиться, насколько она тонка. Самым простым способом выразить её является утверждение, что цветок — это лишь обозначение, сделанное нашим умом. Немного расширив определение, можно сказать, что цветок — это лишь обозначение, сделанное нашим умом применительно к основе для его обозначения.

Всё это делает цветок исключительно тонким, едва различимым явлением, подобным пространству. Это вовсе не означает, что цветка нет, конечно, он существует, но способ его существования предельно тонок. Можно попытаться выразить это иначе, сказав, что

цветок существует лишь в силу того, что существует основа для его обозначения. Но это опять - таки не будет означать, что цветка нет. Он есть, но в то же время он столь эфемерен и неуловим, что кажется, будто его вовсе не существует.

Аналитическое исследование показывает, что цветок начисто лишён истинного существования, существования «в самом себе». Цветок существует в виде *тонкого зависимого порождения* — лишь обозначенный нашим умом. Такова абсолютная природа цветка, о которой я упоминал ранее. Хотя в действительности цветок существует именно таким образом, тем, в ком отсутствует постижение пустотности, таковым его не воспринимают. Цветок, кажущийся нам столь реальным, цветок, в который мы все верим, оказывается полнейшей фикцией. Цветок, кажущийся нам самостоятельно существующим, — чистой воды галлюцинация, и совершенно *пуст*.

Z — всего лишь обозначение

В школе, когда вы изучали алфавит, каким образом воспринималась вами фигура *Z*, до того как вам объяснили, что этот конкретный рисунок является буквой «Зе»? Всё, что вы видели, — это совокупность трёх линий, а не букву «Z». Почему? Потому что к тому времени вы ещё не научились обозначать *Z*-образный рисунок из трёх палочек буквой «Z» и верить в то, что именно ею он и является.

Лишь после того, как кто-то из родителей или учителей сказал вам: «Это *Z*» и вы поверили этому человеку на слово, вы стали обозначать этот рисунок как «Z» и верить, что это действительно *Z*. Только навесив термин-ярлык «Z» на это сочетание линий и поверив в него, вы стали видеть в этом рисунке букву *Z*. Други-

ми словами, *Z* становится *Z* только после того, как мы обозначаем её как «*Z*». До того, как вы обозначили этот рисунок «*Z*», вы не видели букву *Z*. На этом примере вы можете сами убедиться, как видимость буквы *Z* возникает из нашего ума.

Также вполне очевидно, что специфический рисунок из трёх линий служит основой для обозначения, а «*Z*» — термином-ярлыком. Эти два фактора — основа и обозначение — не одно и то же, они различны. Не являются они, однако, и явлениями, совершенно не связанными друг с другом, поскольку буква *Z* не существует отдельно от этих трёх линий, служащих основой для обозначения *Z*. Если бы сами эти чёрточки и *являлись* буквой *Z*, иными словами, если бы основа для обозначения и ярлык «*Z*» были — суть одно, к чему тогда вообще было бы утруждать себя обозначением. Если то, что вы видите в первый момент, изначально является *Z*, зачем тогда впоследствии обозначать это как «*Z*»? Какой смысл обозначать термином «*Z*» то, что уже и так им является? Это привело бы к процессу бесконечного обозначения: вам пришлось бы снова навешивать ярлык «*Z*» поверх того, что уже и так является *Z*, затем ещё одну «*Z*» — поверх прежней и так далее.

Следующая ошибка возникает тогда, когда вы думаете что, линии, воспринимаемые вами в первый момент, являются самой *Z*, а не основой для обозначения буквы *Z*. Совершенно очевидно, что «*Z*» — наименование, термин-ярлык, и поэтому должно возникать в вашем уме. Если же вы с самого начала видите *Z*, а не основу для обозначения оной, чем тогда продиктована необходимость останавливаться именно на этом конкретном термине «*Z*»? Коль скоро он не зависит от первичного восприятия вами основы для обозначения — рисунка из трёх линий, — у вас нет причин делать выбор именно в пользу ярлыка «*Z*». Это будет означать, что вы вольны называть «*Z*» всё, что вам заб-

лагорассудится. Вы можете даже утверждать, что А или В являются Z.

Важно понять, что основа для обозначения не есть само обозначение. Совокупность линий — основа для обозначения. Сначала вы видите специфический рисунок из трёх линий — основу и только затем, обозначив её как «Z», вы видите букву Z.

Не существует буквы Z и в сочетании трёх линий. Хотя мы и не в состоянии обнаружить Z в этих линиях, она явно присутствует на этой странице. Всюду, где существует основа для обозначения Z, существует и Z, но Z не существует в самой основе для её обозначения. Хотя нам и кажется, что эти чёрточки содержат в себе букву Z, поиски её оказываются безрезультатными. Такая «реальная, самосушая Z» является объектом отрицания; это чистой воды галлюцинация; она совершенно *пуста*.

Я — всего лишь обозначение

Использование различных примеров, таких как цветок и буква Z, призвано помочь нам в постижении абсолютной природы нашего Я. Как я уже объяснял выше, всё вокруг возникает из нашего ума и существует как простое обозначение, сделанное нашим умом. Без ума, создающего термин-ярлык «Я», не будет существовать и никакого Я. Другими словами, при отсутствии концепции о Я Я не будет иметь ни малейшего шанса на существование. Необходимо ясно понимать этот факт.

Тело не является Я, как не является им наш ум и даже совокупность наших тела и ума. Союз наших тела и ума служит основой для обозначения Я, а «Я» — навешиваемый на неё термин-ярлык. Как мы только что установили, основа для обозначения и собственно обозначение никак не могут являться одним целым: они должны быть различны.

Что же такое Я? Кто тот Я, который ходит, сидит, ест и спит, испытывает боль и радость? Я — это не что иное, как обозначение, сделанное умом применительно к конкретной основе для обозначения совокупности наших тела и ума. Такое Я, лишь обозначенное умом, действительно существует. И это всё, чем является наше Я: простое обозначение, сделанное умом. Присев куда-нибудь и спросив себя: «Что я делаю?» — мы ответим себе: «Я сижу». Откуда такая уверенность в том, что мы сидим? Единственным основанием для подобного утверждения является тот факт, что наше тело приняло сидячее положение. По этой причине мы создаём ярлык «Я сижу» и верим в собственное творение. Однако это лишь идея, концепция.

Отправившись на поиски этого обозначенного умом Я, мы ничего не обнаружим. Хотя Я, обозначенное умом, существует, мы не сможем обнаружить его в этих психофизических совокупностях — союзе наших тела и ума. Я, обозначенное умом, существует, поскольку оно способно функционировать, совершать действия, переживать рождение, старение, болезни и смерть. Однако все попытки обнаружить его среди различных элементов наших тела и ума ни к чему не приведут.

Хотя подобное аналитическое исследование и не является верным методом медитации на пустотности Я, поскольку при нём не исследуется и не опровергается Я, существующее в силу своей собственной природы, оно тем не менее может оказаться полезным.

Первым делом следует понять, что обозначенное умом Я существует. Потом необходимо осознать, что обнаружить такое Я среди наших психофизических составляющих, от головы до пят, не представляется возможным. Обозначенное умом Я не живёт в нашей голове, мозгу, груди, сердце, животе, ногах или руках. Не сможем мы обнаружить его и на поверхности нашего тела или в удалении от него. Хотя оно и существует в

силу того, что ум наш создал ярлык-обозначение применительно к нашим психофизическим совокупностям, такое обозначенное умом Я совершенно невозможно идентифицировать и локализовать. Мы привыкли считать собственное Я присутствующим в совокупности наших тела и ума, однако нам предстоит понять, что такого Я в природе не существует.

Не углубляясь в аналитическое исследование, мы склонны верить в существование подобного Я. Начав его поиски и потерпев неудачу, мы внезапно понимаем, что такого Я не существует. Это подобно вере в то, что ночная тень от растения на земле является скорпионом. То, что в полумраке показалось нам скорпионом, не может быть обнаружено, если мы направим на это место луч фонарика. Подобно этому, должным образом исследовав вопрос, мы открываем для себя, что такое Я невозможно обнаружить в совокупности наших тела и ума.

Того Я, чьё присутствие мы ощущали где-то в глубинах нашего физического тела, не существует, оно — полнейшая галлюцинация. Если бы такое Я действительно существовало, то в ходе наших поисков оно должно было бы становиться всё очевиднее и очевиднее, однако вместо этого мы не в состоянии обнаружить даже его следов. Если мы думали, что в кошельке у нас есть деньги, но, проверив его внутренности, обнаруживаем, что денег там нет, это означает, что кошелёк наш пуст. Подобным же образом, когда мы ищем Я среди элементов тела и ума, от головы до пят, мы не в состоянии где-либо его обнаружить.

Давайте рассмотрим это истинное Я, кажущееся нам существующим самостоятельно, а не как обозначенное нашим умом. Мы ощущаем присутствие в нашем теле такого самодостаточного, истинно существующего Я, когда другие люди осуждают нас или необоснованно обвиняют в чём-либо, и мы весьма этим раздосадова-

ны, или когда мы сильно возбуждены по какому-то поводу. Нам кажется, что при желании мы сможем найти это Я обитающим где-то внутри нашего тела. Но если мы не в состоянии обнаружить в этой основе для обозначения даже Я, попросту обозначенное умом, как сможем мы найти там истинно существующее Я? Это в принципе невозможно. Следуя законам логики, такое реальное Я, не зависящее от нашего ума, не имеет никаких шансов на существование.

Когда во сне мы начинаем осознавать, что всё, происходящее с нами, — всего лишь сон, мы понимаем что тот человек, с которым мы разговариваем во сне, не-реален: такого человека не существует. Однако, если тот факт, что это всего лишь сон, неочевиден для нас, мы продолжаем верить в то, что наш собеседник — реальная личность. С точки зрения мудрости, персонажи наших снов в действительности не существуют, но с точки зрения неведения — они существуют. Одно воззрение отрицает существование объекта, другое — его принимает. То же самое происходит и с истинным Я. С точки зрения мудрости истинного Я не существует, но с точки зрения галлюцинирующего ума неведения такое Я существует, поскольку оно является нам и мы верим тому, что видим.

Важно также разобраться и в том, каким образом Я существует на самом деле. Я существует, но оно *пусто*, лишено сущностного или истинного бытия. Более того, оно лишено любого способа существования, независимого от нашего ума или наших совокупностей-скандх. Наш ум создаёт ярлык «Я» применительно к нашим совокупностям — союзу тела и ума. Это всё, чем является наше Я. Нет никакого Я, которое являлось бы чем-то большим, чем простое обозначение, сделанное нашим умом. Всякое Я, которое кажется нам чем-то большим, — полная галлюцинация, и оно совершенно *пусто*. Такого Я не существует.

Хотя мы сами обозначили своё Я, мы не отдаём себе отчёта в собственном «творчестве». Я предстаёт перед нами не просто как обозначение, сделанное нашим умом на основе психофизических совокупностей, а как истинное Я, существующее само по себе. Другими словами, являющееся нам Я, выглядит так, словно оно не имеет ничего общего с нашим умом. Оно кажется нам самосущим, истинно существующим. На деле же мы сами создаём это фиктивное Я, фиктивное в том смысле, что его в принципе не существует. Такого Я не существует не только среди наших психофизических совокупностей, но и где бы то ни было в природе.

Вера в истинность этого фиктивного Я и есть неведение — корень всех наших страданий. Из неё произрастают другие формы неведения, а также гнев, привязанность и прочие омрачения сознания, выступающие в роли мотивирующих факторов при совершении нами неблагих деяний. Недобродетель, в свою очередь, ведёт к нашим страданиям — таким как рождение, старение, болезни и смерть. Продолжая верить в истинность этой иллюзии самосущего, реального Я, мы питаем собственное неведение — корень всех омрачений нашего сознания, недобродетелей тела и речи и всякого страдания в сансаре.

Осознание того факта, что Я лишено какого бы то ни было самостоятельного существования, означает постижение пустотности, или абсолютной истины Я. Пресечение неведения, принимающего на веру сущностное бытие Я, — единственный путь к достижению индивидуального освобождения и обретению способности вести всех живых существ к освобождению от всех страданий и их причин. Наш успех целиком зависит от искоренения этого базового неведения, а единственным способом избавиться от него является постижение пустотности. Мудрость, познающая пустотность Я и психофизических совокупностей, необходима каждому из нас.

Только мудрость постижения пустотности способна рассеять мрак неведения, являющегося корнем всех страданий. Не важно, сколькими духовными реализациями мы обладаем: до тех пор, пока в нас отсутствует мудрость, постигающая пустотность, мы лишены оружия, способного уничтожить эту галлюцинаторную концепцию истинного существования. До тех пор пока в нас жива вера в истинно существующее Я, омрачения будут непрерывно возникать в потоке нашего сознания, подвигая нас на неблагие действия и создавая всевозможные проблемы.

Реальность такова, что наше Я — простое обозначение, сделанное нашим собственным умом. Хотя наше сознание попросту обозначает как «Я» совокупность наших тела и ума, Я обманчиво предстаёт перед нами как нечто, существующее само по себе. Цепляясь за возникшую иллюзию, наша мысль себялюбия начинает холить и лелеять это фиктивное Я, кажущееся нам существующим в силу своей собственной природы. Ум наш наполняется мыслями заботы об этом фиктивном Я, интересы которого ставятся нами превыше интересов всех других живых существ вместе взятых. Задачей номер один для нас становится принесение этому индивидуальному Я счастья и избавление его от страданий.

В действительности забота о таком Я — забота о галлюцинации. Это подобно тому, как если бы вы нашли во сне миллион долларов и тотчас заперли его в сейфе, поскольку это такие большие деньги. До тех пор пока продолжается наш сон, мы продолжаем воспринимать этот миллион долларов, трясемся над ним и заботимся о его сохранности. Но как только наступает пробуждение, миллион наш тотчас исчезает без следа, и мы не в состоянии обнаружить на его месте даже одного доллара.хлопоты о нашем истинном Я подобны хлопотам о таком иллюзорном миллионе долларов. Нет того самосущего Я, о котором стоило бы заботиться. Это чистой

воды галлюцинация. Ничего подобного в природе не существует. До тех пор, пока ум наш одурманен верой в ложную концепцию истинного бытия, подлинное Я кажется нам существующим и стоящим того, чтобы его опекали, холили и лелеяли. В действительности наша мысль себялюбия озабочена объектом совершенно пустым и лишённым всякого содержания.

Постижение пустотности Я — крайне эффективная медитация, способная вызвать глубокое очищение и исцеление. Устраняя ненужные страхи и тревожения, она является действенным средством обретения внутренней умиротворённости. Медитируя на пустотности, мы умело используем собственный рассудок для того, чтобы избавиться от болезней и иных проблем.

9. *Болезнь — это всего лишь обозначение*



Вышеупомянутые примеры помогут нам понять природу таких смертельных заболеваний, как рак, СПИД, и даже природу самой смерти. Медитация на пустотности рака, СПИДа и других заболеваний позволит нам разрушить устоявшуюся концепцию болезни, внушающую столько страхов и тревог.

В действительности наличие у нас какого-либо заболевания — это определённое воззрение нашего ума. То, что является нам, создано нами самими, или, как сказал великий йогин Наропа: «Когда мы больны, концепция больна». Совершенно очевидно, что именно наша собственная концепция испытывает заболевание. Сначала наш ум обозначает нечто, затем мы это видим. Данное положение, верное для всех феноменов, распространяется и на болезнь. Болезнь наша — целиком и полностью творение нашего ума. Как я уже объяснял, если ум наш не создаст термин-ярлык «Я», мы не в состоянии будем увидеть это Я. Подобным же образом до тех пор, пока ум наш не создаст обозначение «рак» или «СПИД», рак или СПИД не представнут перед нами.

Понимание механизма возникновения болезней и всех прочих проблем из нашего собственного ума является важным моментом в исцелении: мы в состоя-

нии контролировать и изменять то, что является производной нашего сознания. Коль скоро ум наш способен избавить нас от болезни, нам нет нужды переживать или падать духом. Осознание того, какой степенью свободы все мы обладаем, должно воодушевлять нас и вселять надежду на лучшее.

СПИД — всего лишь обозначение

В природе нет места такому явлению, как истинный, самодостаточный СПИД, который существовал бы сам по себе. Сначала врач обнаруживает, что пациент ВИЧ-инфицирован, и сообщает ему, что существует опасность заболевания СПИДом. Основываясь на диагнозе, сделанном врачом, пациент обозначает своё состояние как «СПИД» и начинает верить в этот ярлык. Определённый вирус — вирус иммунодефицита человека, делающий нашу иммунную систему неспособной противостоять болезням, является основой для обозначения, а «СПИД» — термином-ярлыком. В действительности всё, чем является СПИД, — это обозначение «СПИД», сделанное нашим умом применительно к специфической основе. Другого СПИДа не существует. Нет независимого и самодостаточного СПИДа, нет СПИДа, существующего в себе. Нет СПИДа, возникшего из тела; СПИД — простое наименование-обозначение, сделанное нашим умом. Того истинного СПИДа, в который мы верим, в действительности не существует. Истинно существующий СПИД — чистой воды галлюцинация; он совершенно пуст, фиктивен и отсутствует там, где мы его видим, прямо в основе для его обозначения.

Подобно СПИДу совершенно пусты и все прочие заболевания, включая и рак. Текст, учащий трансформации сознания, гласит: «Страдание есть проявление

пустотности». СПИД есть проявление пустотности, рак есть проявление пустотности. Рак, который мы принимаем за истинно существующий, а не просто обозначенный нашим умом, совершенно пуст. Тогда что же такое рак? Рак — это обозначение, сделанное нашим умом применительно к основе для его обозначения.

В простой медитации на абсолютной природе СПИДа, рака и других заболеваний заключена мощная исцеляющая энергия, поскольку она разрушает галлюцинирующий ум неведения, а вместе с ним страх, подавленность и прочие негативные эмоции. Размышления о том, каким образом всё вокруг возникает из нашего ума, сами по себе являются медитацией на пустотности. Это понимание не оставляет камня на камне от столь привычных нам галлюцинаторных концепций, подрывая непоколебимость нашей веры в то, что всё вокруг существует само по себе. Такая ложная идея-галлюцинация, идущая вразрез с реальностью, — болезнь всех болезней. Понимание того, что всё возникает из нашего ума, позволяет нам прикоснуться к абсолютной реальности.

Смерть — ещё одно обозначение

Даже смерть возникает из нашего собственного ума. Смерть — концепция, производная нашего сознания, поэтому мы вправе утверждать, что наш ум создаёт смерть. Не существует истинной смерти, «смерти в себе», смерти, которая является нашему галлюцинирующему уму. Столь пугающей нас истинной смерти не существует, она — чистой воды галлюцинация.

Как я уже объяснял ранее, смерть сама по себе не является проблемой, проблемой является наше представление о ней. Нам свойственно думать, что смерть самодостаточна, существует сама по себе. Подобная

концепция-галлюцинация вселяет в нас страх смерти и не позволяет избавиться от цепляния за явления этой жизни: наше тело, близких и имущество. Смерть кажется нам ужасным событием, потому что мы воспринимаем все явления вокруг нас, преходящие по своей природе, как постоянные и испытываем привязанность, гнев и иные негативные эмоции в отношении этих объектов.

Определяя жизнь как союз тела и ума, под смертью мы понимаем отделение сознания от тела под влиянием кармы и омрачений. Другими словами, то, что принято называть «смертью», создано нашим умом. Смерть — лишь обозначение, сделанное нашим умом применительно к основе для её обозначения: отделению сознания от тела. Это всё, чем является смерть. Стало быть, не существует самодостаточной «смерти в себе». Нет истинной смерти — смерти, существующей по своей сути, в силу собственной природы. Это галлюцинация.

Смерть существует, но смерть эта лишь обозначена нашим умом. Она не является феноменом, существующим по самой своей природе, хотя именно такой мы привыкли её воспринимать. Овеществлённая, независимая смерть, являющаяся нашему восприятию, — галлюцинация. Ум наш галлюцинирует, потому что объект, который мы принимаем за реально существующий, на самом деле не существует. Смерть — продукт нашего мыслетворчества, ошибочно воспринимается нами как нечто реальное и ужасное по самой своей природе, и мы принимаем эту ложную идею на веру. Великий йогин Наропа говорил: «Когда мы рождаемся, рождается концепция; когда мы больны, концепция больна; и даже когда мы умираем, умирает концепция». Другими словами, всё вокруг — концепции. Проанализировав, чем же на самом деле является наша смерть, мы обнаруживаем, что то, как она является

нашему восприятию, и представление о способе её существования, возникающее в нашем уме, ошибочны. Ошибочное видение и ошибочное понимание нами смерти делают её пугающей.

Великий йогин Сараха утверждал, что без концепций не существует внешних врагов, кровожадных тигров и ядовитых змей. Пока в нас присутствует гнев, мы всегда найдём врага вовне; избавившись от гнева, мы не сможем обнаружить ни одного внешнего врага. Обладая концепцией врага, мы видим врага; не имея концепции — врага мы не видим. Лишённые ненависти и самой концепции врага, мы не в состоянии будем обнаружить вокруг нас ни одного врага, даже если кто-то станет гневаться на нас, оскорблять или попытается лишить нас жизни.

В своём труде *«Вхождение на путь бодхисаттвы»*¹⁴ великий бодхисаттва Шантидева также указывает на то, что победа над внутренним врагом означает усмирение всех внешних врагов: как только внутренний враг повержен, мы не сможем найти ни одного врага вовне. Пытаясь донести свою мысль до читателя, Шантидева обращается к метафоре, приводя в пример попытки людей защитить свои стопы от колючек. Можно добиться этого, покрыв всю земную поверхность кожей, но где взять столько шкур? Более разумной альтернативой является ношение кожаных сандалий, способных защитить наши ноги от всех колючек на свете¹⁵. Шантидева, по сути, говорит о том же: уничтожив саму концепцию, мы не найдём ничего пугающего вокруг нас.

Если бы смерть действительно являлась проблемой, она была бы проблемой для всех без исключения умирающих. Однако это не так, и многие люди даже находят смерть приятной. То, является смерть проблемой или нет, зависит от ума умирающего. Сама по себе смерть не является чем-то ужасным, но представле-

ние о ней конкретного индивида вполне способно внушать ужас.

Буддийское учение гласит, что люди, наиболее преуспевшие в практике Дхармы, радуются приходу смерти так, словно, умирая, они возвращаются домой, чтобы после длительного отсутствия навестить родных, или отправляются на пикник. Смерть нисколько их не тревожит. Менее продвинутые практикующие чувствуют себя радостно и комфортно в преддверии смерти и совершенно уверены в том, что их ожидает благое перерождение. Даже люди, наименее преуспевшие в практике Дхармы, умирают без тревоги и страха. Радость при мыслях о смерти, так же, как и страх смерти, созданы нашим умом и не существуют сами по себе.

Если мы прожили жизнь, наполненную состраданием, перед лицом смерти мы не испытаем горечи раскаяния: всё, что мы делали, являлось Дхармой — причиной счастья, и никакие наши поступки не станут причиной страдания или рождения в низших мирах. Поэтому даже в момент смерти ум наш будет радостным и удовлетворённым. Люди, прожившие жизнь с добрым и сострадательным сердцем, даже не являясь при этом последователями какой-то определённой религии, встретят смерть без страха и покинут этот мир с радостным и умиротворённым умом.

Даже отрицая закон кармы и реинкарнации, многие люди чувствуют неуверенность относительно того, что ожидает их после смерти, в результате чего, умирая, испытывают сильный страх. Сам собой напрашивается простой и логичный совет таким людям: если существует лишь эта жизнь, а после неё ровным счётом ничего нет, значит, тревоги их совершенно беспочвенны и после смерти все их проблемы естественным образом закончатся.

Медицинские сёстры, имеющие опыт ухода за умирающими, рассказывали мне, что люди, злоупотреб-

лявшие алкоголем, больше всего боятся наступающей смерти. Почему алкоголики испытывают такой страх перед смертью? Западному обществу важно разобраться в причинах этого явления. Не все люди умирают одинаково: одни умирают радостно и спокойно, другие — объятые ужасом. Некоторые люди переживают довольно пугающую смерть, крича от страха и видя вселяющих ужас существ, которые атакуют их. Независимо от того, верят они в перерождения или нет, люди, совершившие в жизни много зла, умирая, испытывают страх. Отпечатки, оставленные в их сознании злодеяниями прошлого, созревают в виде пугающих галлюцинаций — порождений их собственного ума. Подобно тому, как мы не в состоянии видеть сны других людей, не в состоянии мы воспринимать и галлюцинаторные видения умирающего, даже если человек этот лежит прямо рядом с нами. Подобные устрашающие видения — плоды негативной кармы и предвестники грядущего рождения в низших мирах.

Время, непосредственно предшествующее смерти, — исключительно важный момент. Веря в реинкарнацию, мы не сомневаемся в том, что за этой, теперешней, жизнью последует другая, и качество её будет во многом определяться тем, как именно мы умираем. Наши мысли перед наступлением смерти — непосредственная причина нашей будущей жизни. Позитивный настрой в момент смерти ведёт к счастливому перерождению, негативный — к рождению менее удачному, нежели наша теперешняя жизнь. Верим мы в реинкарнацию или нет, крайне важно постараться создать позитивный настрой в последние минуты нашей жизни, до того как начнёт растворяться грубое сознание, и умереть с радостным и спокойным умом. Необходимо использовать медитацию и любые другие доступные нам техники, чтобы преобразить собственное сознание, ослабив привязанность, гнев, тревогу и страх.

Одним из способов избежать смерти, вселяющей страх, является устранение самой причины подобного переживания: негативной кармы и тех отпечатков, что она оставила в потоке нашего сознания. Очистившись от этих двух факторов, мы перестанем испытывать тревогу при мыслях о возможной кончине. Смерть перестанет быть для нас великим горем и станет восприниматься как простая смена тел. Реинкарнация станет подобна переодеванию. Словно надевая на себя вместо грязной и изношенной новую и свежую одежду, мы оставляем позади наше теперешнее тело, выработавшее свой ресурс, и рождаемся в новом, молодом теле, в семье и местности, где у нас будут все условия для преобразования собственного сознания и обретения духовных реализаций на пути, ведущем к просветлению. Создав соответствующую причину, мы сможем обрести более совершенное тело, с тем чтобы продолжить практики пути и служение другим живым существам.

Другим способом избавиться от страха смерти является отказ от причинения вреда другим живым существам, при котором мы делаем всё возможное для полного пресечения всякой недобродетели. Даже если мы не в состоянии полностью прекратить все неблагоде деяния, надо стремиться уменьшить их количество настолько, насколько это в наших силах.

Применив на практике подобные методики, мы обнаружим, что смерть из пугающего события превратилась для нас в приятное приключение. Если нам удалось обрести сострадание, терпение, веру или постижение абсолютной природы реальности, мы сможем превратить собственную смерть в медитацию и использовать её в качестве духовной практики. Мы сможем использовать собственную смерть для достижения духовных реализаций на пути к просветлению и обретения способности вести к просветлению других живых существ. Из жертвы смерти мы превратимся в её влас-

телина. Вместо того чтобы трепетать перед смертью, мы используем её для избавления от причин страдания и достижения наивысшего счастья. Вот к чему необходимо стремиться.

Осуществить это позволит практика бодхичитты, несущая эффективное очищение от омрачений сознания и негативной кармы прошлого и автоматически предохраняющая нас от накопления новой негативной кармы. Породив бодхичитту, мы легко и с радостью отказываемся от недобродетели. Эта практика — лучшая подготовка к смерти, гарантирующая нам радостную и спокойную кончину. Обладая добросердечием бодхичитты, боля, мы будем переживать собственное заболевание во благо всех живых существ, и, даже умирая, мы будем умирать во благо других. Любые тяготы и невзгоды будут переживаться нами во имя всех живых существ. Это наполнит нашу жизнь покоем, счастьем и удовлетворённостью. Нам не о чем будет жалеть ни теперь, ни в будущем.



10. *Всё возникает из ума посредством кармы*

Более глубокое объяснение того, каким образом всё вокруг, включая болезни, возникает из нашего ума, связано с пониманием закона кармы. Внешние факторы воздействуют на наши тело и ум, но это происходит лишь при наличии соответствующих причин и условий. Всё, что случается с нами, — последствие-результат, и это означает, что ему должна предшествовать во времени определённая причина. Другими словами, ничего не случается просто так — у всего есть соответствующие причины и условия.

Откуда берутся причины? Они возникают из нашего ума. Как позитивные, так и негативные последствия-результаты создаются нашим собственным умом. Так, негативный результат является продуктом негативного ума, а причины позитивного результата созданы нашим собственным благим умом. Это карма. Вся наша жизнь — продукт нашего ума. Все переживания радости или страдания непрерывно появляются из нашего ума.

Ничто не явится нам, не обладай мы сознанием, а чистота и порочность всего воспринимаемого зависит от чистоты или омрачённости нашего собственного ума. Такие негативные явления, как войны, наводнения, голод, засуха и прочие напасти, — продукт нега-

тивных кармических отпечатков, оставленных в сознании живых существ деяниями прошлого, совершёнными с неблагой мотивацией. Все подобные явления — *проекции* или продукты негативных кармических отпечатков.

Возьмите для примера Эфиопию, где миллионы людей погибли из-за голода, засухи, болезней или гражданской войны. Однажды из-за длительной засухи в Эфиопии возник острый дефицит питьевой воды. Однако, когда питьевая вода была срочно отправлена в Эфиопию из соседней страны, по прибытии туда она оказалась непригодной для питья. Хотя вода была в полном порядке в стране отправления — в Эфиопии она стала непригодной для питья. Такое нечистое проявление связано с умами жителей Эфиопии.

Здоровая окружающая среда в Эфиопии должна возникать из умов её обитателей, из их собственных положительных мыслей. В противном случае, даже если другие страны станут оказывать гуманитарную помощь, посылая питьевую воду самолётами или перечисляя финансовые средства, помощь эта будет малоэффективна. Мы рассмотрели процесс того, как всё вокруг возникает из нашего собственного ума, через специфическое обозначение нами предметов и явлений, однако в данный момент речь идёт о более сложном и протяжённом по времени процессе. Неблагие деяния прошлого оставляют отпечатки в сознании, и позже эти негативные отпечатки проявляются в форме негативных, болезненных ситуаций.

В отличие от жителей Эфиопии и других бедствующих народов мы обитаем в некоем подобии рая на земле. Живя в чистых и уютных домах, мы едим вкусную и питательную пищу, и взор наш радуют прекрасные цветы. Все привлекательные объекты, которые являются нам, — проекции нашего позитивного ума. Они возникают из тех положительных кармических отпечат-

ков, что были оставлены в нашем сознании благими деяниями прошлого, деяниями, которым предшествовала благая мотивация. Другими словами, все объекты внешнего мира, данные нам в ощущении, являются продуктом нашего собственного сознания.

Любое действие, совершённое с мотивацией, свободной от себялюбия, неведения, гнева, привязанности и всех прочих тревожащих мыслей, становится добродетелью — причиной счастья. Самым чистым и благородным поступком является действие альтруистичное, за которым не стоит никаких мыслей эгоцентрического своекорыстия. Всякое действие, совершённое с мотивацией себялюбия, неведения, гнева, привязанности или любой другой тревожащей мысли, является недобродетелью — причиной страдания.

Подобно следованию десяти заповедям в христианстве, буддизм учит отказу от *десяти недобродетелей*: трёх неблагих действий тела (убийство, присвоение чужого, сексуальная распущенность), четырёх неблагих действий речи (ложь, злословие, брань и пустословие) и трёх неблагих деяний ума (зависть, злонамеренность, ложные воззрения). Важно понять, что делает неблагими три действия тела и четыре действия речи, приведённые выше. Таковыми их делает ум. Действия эти становятся неблагими, когда они мотивированы неведением, гневом, привязанностью или любым другим омрачением сознания. Не существует деяния, изначально неблагого — негативного по своей природе. Не существует негативного деяния, которое не было бы создано или обозначено нашим умом. Хотя неблагие деяния и кажутся нам существующими самостоятельно и мы принимаем на веру подобный их способ бытия, в действительности таких неблагих деяний в природе не существует.

Возьмите, например, убийство, повсеместно считающееся злом. В действительности то, является убийство неблагим деянием или нет, зависит от ума человека, его

совершающего. Если убийство мотивировано своекорыстием или любым иным омрачённым состоянием сознания, оно становится негативной кармой — причиной страдания. Но если отнятие жизни мотивировано бодхичиттой, мудростью или иной позитивной мыслью, оно явится благой кармой — причиной счастья. Помните историю одной из прошлых жизней Будды, в которой он родился капитаном-бодхисаттвой, рассказанную выше? Движимый переполнявшим его состраданием, он лишил жизни купца, задумавшего убить всех своих попутчиков, и в силу исключительно благой мотивации убийство это обернулось благой кармой.

На Западе люди часто затрудняются определить грань между добром и злом, решить, что правильно, а что нет. Это могут быть родители, воспитывающие своих детей, или правительство, решившее законодательно урегулировать обращение в стране огнестрельного оружия. То, является ли определённое действие добром или злом, зависит от мотивации человека, его совершающего, и от тех целей, которые он преследует. Это единственный разумный критерий установления того, является ли определённое деяние добром и злом.

Ни одно из вышеупомянутых действий тела, речи и ума не является неблагим, если оно совершено с чистой мотивацией, например, принести счастье окружающим или защитить их от опасности. Наше действие не явится негативной кармой, если нами движет сострадание и мудрость, которой доподлинно известно, что действие это принесёт пользу другим существам. Такой поступок становится благодеянием — причиной счастья.

Закон кармы

Будда Шакьямуни учил четырём аспектам кармического закона причинно-следственной связи. Первый из

них гласит, что карма определённа. Это означает, что действие с необходимостью повлечёт за собой определённый результат, кроме случаев, когда этому что-либо препятствует. Благое действие будет определённо иметь своим результатом счастье, а неблагое — страдание. Если кто-то создал неблагуя причину и не предпринял никаких усилий, чтобы очиститься от неё, такая причина определённо повлечёт за собой негативный результат, подобно тому, как посеянное зерно непременно даст росток, при условии, что его не склевали птицы и тому подобное. Коль скоро причина создана и препятствия для её созревания отсутствуют, результат проявится естественным образом. Результаты негативных деяний неизбежны, если мы не очистимся от негативной кармы прошлого и не удалим её семена, выработав в своём уме противоядие — путь, ведущий к просветлению.

Ваджрасаттва, Тридцать Пять Будд и многие другие будды явились в мир специально для того, чтобы помочь нам очиститься от негативных деяний, служащих препятствием в обретении духовных реализаций и являющихся источником проблем в этой и последующих жизнях. Даже если мы будем не в состоянии развить путь в собственном сознании, выполняя визуализации этих божеств, мы, по крайней мере, сможем полностью очиститься от негативной кармы и избежать необходимости испытывать её плоды — страдания.

Карма преумножается. Из крохотного семени, попавшего в плодородную почву, через несколько лет может вырасти могучее дерево со множеством ветвей, листьев, плодов и семян. Однако этот пример из реальный внешнего мира не идёт ни в какое сравнение со способностью кармы — явления внутреннего — к преумножению. В результате одного малозначительного дурного поступка мы можем испытывать проблемы в сотнях тысяч жизней. В соответствии с учением вели-

кого философа Нагарджуны, если мы обманем одно живое существо, окружающие станут обманывать нас в течение тысячи жизней.

Поскольку карма обладает тенденцией к преумножению, нам следует быть крайне осторожными и избегать совершения какой бы то ни было недобродетели. Уже в этой жизни мы можем испытать негативные результаты малозначительных неблагих деяний, совершённых в отношении *исключительных объектов*, начиная от наших родителей и заканчивая духовным наставником, и продолжать испытывать их в течение многих последующих жизней. Не следует легкомысленно творить зло, думая, что оно столь незначительно и ничего страшного не произойдёт. Отказ даже от самой ничтожной недобродетели сослужит нам добрую службу и в этой, и в будущих жизнях. Мы будем здоровы, богаты и проживём долгую жизнь, лишённую проблем.

Продолжая накапливать негативную карму и выполняя очистительные практики, мы будем подобны слону, моющему себя в озере и вываливающемуся после этого в грязи. Если мы не прекратим создавать новую негативную карму, очищению нашему не будет конца.

Третий и четвёртый аспекты кармического закона таковы: без создания соответствующей причины невозможно испытать тот или иной результат; однажды созданная, карма не исчезает сама по себе.

Неблагие деяния тела

Убийство. Всякое завершённое действие, повлекшее смерть живого существа и мотивированное себялюбием или любым иным омрачением сознания, — неблагое деяние и приводит к четырём видам страдания. Для того, чтобы действие убийства было завершённым, необходимо, чтобы присутствовали четыре фактора: ос-

нова, умысел, действие и цель¹⁶. Отсутствие любого из этих элементов будет означать, что деяние убийства неполное.

Первый тип страдания, именуемый *созревающим результатом*, означает перерождение в одном из низших миров: мучеником ада, голодным духом или животным. В общем и целом тягчайшая негативная карма ведёт к рождению в адах, средней тяжести — к рождению в мире голодных духов, а наименее тяжкая — в мире животных.

По истечении невообразимо долгого периода времени, когда карма для пребывания в низшем миру исчерпывается и положительная карма, накопленная в одной из прошлых жизней оказывается сильнее, мы рождаемся в мире людей. Приняв человеческое рождение, мы испытываем три оставшихся вида страдания. Второй тип, известный как *переживание результата, схожего с причиной*, означает, что жизнь наша будет короткой и мы умрём в младенческом возрасте или ещё находясь во чреве матери. Другие люди и злые духи будут вредить нам и пытаться лишить нас жизни. Нас будут преследовать смертельные болезни.

Третья форма страдания, известная как *обретённый результат*, связана с окружающей средой. Мы рождаемся в опасном месте, где часто случаются войны и свирепствуют болезни. Местность, где мы родились, иссушена солнцем, неказиста и убога. Еда и напитки лишены питательности, плохо усваиваются и даже могут вызывать заболевания. Доступные нам лекарства малоэффективны. По определению являясь факторами, способствующими поддержанию жизни и здоровья, пища и лекарства, в силу созданной нами в прошлом кармы убийства, становятся факторами, препятствующими жизни, и даже в состоянии вызвать нашу смерть.

Четвёртый тип страдания — *создание результата, подобного причине*, означает, что родившись людьми,

в силу отпечатка, оставленного убийством в нашем сознании, мы вновь проявим склонность к совершению этого негативного действия. Это своего рода «кармическая привычка», или инерция, передавшаяся нам из прошлой жизни. Вновь совершив завершённое действие убийства, мы вновь будем вынуждены испытать ещё один «комплект» из четырёх видов страдания — результатов этой конкретной причины. До тех пор, пока мы не изменим образ своих мыслей и не перестанем лишать жизни других живых существ, мы будем до бесконечности создавать причины собственных проблем, непрерывно испытывая их результаты.

Мы в состоянии остановить этот процесс, изменив своё мировоззрение и образ действий и приняв обет воздержания от убийства. Завершённое действие, состоящее в следовании обету не убивать, имеет своим результатом четыре вида счастья. Если мы основательно разобрались с результатами десяти неблагих деяний тела, речи и ума, для нас не составит труда понять результаты десяти благих деяний.

Созревающим результатом успешного поддержания обета не убивать является рождение божеством или человеком. Результатом, подобным причине, станет наше долголетие. Обретённым результатом явится рождение в безопасном месте, где нет причин постоянно опасаться за свою жизнь, всегда в изобилии пища и напитки, еда питательна, легко усваивается и не опасна для здоровья, а лекарства — эффективны. Все эти условия ведут к долголетию. В настоящий момент мы наслаждаемся результатом наших благих деяний прошлого, состоявших в поддержании обета не убивать.

Созданием результата, подобного причине, явится то, что мы вновь станем воздерживаться от убийства живых существ. И, как результат всякого завершённого действия отказа от убийства, в будущих жизнях мы испытаем четыре вида счастья. Поскольку карма име-

ет тенденцию к преумножению, вполне возможно, что от поддержания однодневного обета не убивать мы будем пожинать благие плоды в течение сотен и даже тысяч жизней. Совершение даже одного благого действия в течение одного дня нашей теперешней жизни может стать причиной счастья в тысячах грядущих рождений.

Присвоение чужого имущества, или воровство.

Второе неблагое деяние тела — воровство, является негативной кармой, если оно совершается в силу себялюбия или любого иного омрачения сознания, и всякое завершённое действие присвоения чужого имущества приводит к четырём видам страдания.

Созревающим результатом воровства является рождение в низших мирах. Испытанием результата, подобного причине, станет то, что, даже переродившись человеком, мы будем жить в нищете, лишённые средств к существованию. Даже обладая каким-то имуществом, мы будем вынуждены делиться им с другими и не в состоянии будем в полной мере им пользоваться и распоряжаться. Собственность наша будет конфисковываться или похищаться другими людьми. Утрата имущества или кража его другими людьми — результат негативной кармы воровства, совершённого нами в прошлой или в нынешней жизни.

Обретённым результатом воровства является рождение в местности, периодически подверженной засухе или наводнениям. Даже тот скудный урожай, который созревает в таких условиях, уничтожается червями, насекомыми или животными.

Необходимо понять, что наша теперешняя нищета и прочие бедствия обусловлены негативной кармой нашего воровства в прошлом. Подлинным способом развития экономики страны и изменения к лучшему окружающей среды является трансформация сознания людей, её населяющих. Только изменив свой душевный настрой на позитивный, люди смогут начать творить

благие деяния, такие как практика щедрости по отношению к окружающим и отказ от присвоения чужого имущества. Именно эти благие действия способны гарантировать нам достаток и процветание в теперешней и в будущих жизнях. Только подобная перемена в образе мышления даст людям возможность создать причину для экономического роста и повышения уровня благосостояния в стране.

До тех пор, пока люди не изменят образ своих мыслей и действий, проблемам их не будет конца. Более того, поскольку, в силу наблагих деяний прошлого, жизнь их крайне тяжела, для того, чтобы выжить, люди снова станут брать чужое и причинять вред окружающим. Думая, что, воруя и обогащаясь, они решают свои проблемы, на деле они будут лишь создавать причину для аналогичных проблем в будущем.

Создание результата, подобного причине, означает, что, однажды украв, мы с лёгкостью делаем это вновь, и в результате каждого завершённого действия воровства мы вновь испытаем четыре вида страдания. Если мы не изменим свой ум и не откажемся от присвоения чужого имущества, процесс этот будет длиться бесконечно.

Как я уже объяснял в случае с отказом от убийства, позитивный процесс начинается тогда, когда мы трансформируем свои жизненные принципы и свои действия, принимая и поддерживая обет не брать чужого. Созревающим результатом будет наше рождение божеством или человеком. Испытывая результат, подобный причине, мы будем жить в достатке, ни в чём не нуждаясь. Обрётённым результатом явится наше рождение в местности, где осадки выпадают в отведённое им время, земля плодородна и никогда не ощущается нехватки продуктов питания. Созданием результата, подобного причине, будет наш отказ от воровства в будущем.

Сексуальная распущенность. Подобно убийству и воровству негативное действие сексуальной распущенности не существует само по себе, а создаётся нашим умом. Сексуальная распущенность становится негативной кармой — причиной страданий — по вине нашего ума. Такое поведение является неблагодатной кармой, если оно мотивировано себялюбием, открывающим дорогу вожделению и другим тревожащим мыслям.

Акты сексуальной распущенности, совершённые под влиянием себялюбия, являются негативными действиями и приносят лишь проблемы. С другой стороны, если подобное сексуальное поведение мотивировано одним лишь состраданием и желанием принести счастье другим, тогда это добродетель — причина счастья. Совершаемые с чистой мотивацией действия сексуальной распущенности способны принести пользу как самому человеку, так и другим живым существам. Они способны избавить людей от многих омрачений, облегчить их страдания в сансаре и приблизить к достижению просветления.

Завершённый акт половой распущенности приводит к четырём типам страдания. Созревающий результат проявляется в форме рождения в низших мирах, и длительность пребывания там будет обусловлена тяжестью содеянного.

Вновь родившись человеком, мы испытываем результат, подобный причине, проявляющийся в негармоничных межличностных отношениях, часто заканчивающихся тем, что наш партнёр оставляет нас ради другой или другого.

Обретённым результатом сексуальной распущенности является проживание в загрязнённых, зловонных местах, способных вызвать серьёзные заболевания, и тому подобное. Даже живя в чистом месте, путешествуя, мы порой вынуждены проезжать через такие грязные, неприятные места, и полезно помнить о том,

что они являются обретенным результатом сексуальной распушенности.

Создание результата, подобного причине, означает, что в силу прошлой привычки мы вновь будем испытывать влечение к развратным действиям сексуального характера. Отпечатки, оставленные нашими прошлыми негативными деяниями, будут подталкивать нас к новым поступкам аналогичного свойства, и каждое завершённое действие вновь будет вызывать четыре типа страдания.

Неблагие действия речи

Ложь. Ложь, мотивированная себялюбием или иным омрачением сознания, — неблагое деяние. Завершённое деяние лжи также влечёт за собой четыре вида страдания. Созревающим результатом лжи является рождение в одном из низших миров. Вновь родившись людьми, мы вынуждены будем испытать на себе результат, подобный причине: окружающие станут говорить нам неправду. Встречая людей, которые лгут вам, необходимо понимать, что это результат нашей собственной негативной кармы прошлого, когда мы говорили другим неправду.

Обретенным результатом лжи является рождение в местности, где существует множество причин для страхов, велика опасность быть обманутым и где невозможно преуспеть. Являясь земледельцами, мы никак не можем собрать хороший урожай; владея рестораном или занимаясь розничной торговлей, мы сталкиваемся с тем, что клиенты обходят нас стороной; работая таксистом, мы не в состоянии найти пассажиров, и так далее. Подобное невезение — обретенный результат негативной кармы обмана других в прошлом. Созданием результата, подобного причине — лжи, — явится

наша тенденция вновь говорить неправду, продлевая тем самым собственные страдания.

Злословие. Злословие, мотивированное себялюбием или любым другим омрачением сознания, является неблагим деянием, и всякое завершённое деяние злословия влечёт за собой четыре вида страдания. Созревающим результатом явится рождение в низших мирах сансары. Испытывая результат, подобный причине, мы становимся жертвой злословия окружающих, ведущего к разладу между нами и нашими возлюбленными, родителями, детьми или духовными наставниками.

Обретённым результатом явится наше рождение в крайне непривлекательном месте, с крутыми склонами и узкими долинами. Жизнь наша будет полна страхов и опасностей. Создавая результат, подобный причине, мы вновь станем злословить, а завершённое действие злословия будет означать, что мы вновь подвергаем себя четырём типам страдания, делая этот процесс бесконечным.

Грубость. Грубость, сказанная под влиянием себялюбия или любого другого омрачения сознания, — неблагое деяние, которое при условии его завершённости способно повлечь за собой четыре типа страдания. Созревающим результатом явится рождение в низших мирах сансары. Испытывая результат, подобный причине, мы вынуждены будем выслушивать грубости от окружающих. Столкнувшись с такой ситуацией в своей жизни, помните, что это плод вашей собственной негативной кармы грубого обращения с другими в прошлом. Даже если слова наши приятны слуху, они тем не менее считаются грубой речью, если причиняют боль человеку, которому предназначены.

Обретённым результатом грубой речи является жизнь в суровой и неприглядной местности, лишённой водоёмов и растительности. Повсюду разбросаны кам-

ни, колючие кустарники и обгоревшие деревья. Такие места опасны, поскольку в них часто вершатся различные злодеяния. Создавая результат, подобный причине, мы вновь будем грубить окружающим.

Пустословие. Занимаясь пустословием под влиянием себялюбия или любого другого омрачения сознания, мы совершаем неблагое деяние, которое, при условии его завершённости, повлечёт за собой четыре типа страдания. Как и в случае с другими недобродетелями, созревающим результатом явится рождение в низших мирах сансары. Результатом, подобным причине, явится то, что речи наши не будут оказывать воздействия на окружающих. Когда мы обращаемся к другим, они не прислушиваются к нашим словам, игнорируя то, что мы им говорим. Когда мы просим других о помощи, они не слушают нас и не желают нам помогать. Обрётённым результатом пустословия явится проживание в местности, где деревья не плодоносят вовсе или плодоносят не в срок. Даже если фрукты там выглядят спелыми и аппетитными снаружи, внутри они незрелые или изъедены червями. Если урожай созревает, то его не хватает надолго. Места эти также полны опасностей и внушают страх. Созданием результата, подобного причине, явится наша тенденция вновь и вновь сплетничать и предаваться пустой болтовне.

Неблажие деяния ума

Зависть. Завершённое деяние зависти также приводит к страданиям. Созревающим результатом зависти является рождение в одном из низших миров сансары. Испытывая результат, подобный причине — зависти, мы постоянно чём-то недовольны и нам неведомо чувство удовлетворённости. Также мы не в состоянии получить те материальные объекты, о которых мечтаем.

Решив купить ту или иную вещь, мы отправляемся в магазин и обнаруживаем, что кто-то уже успел купить её до нас. Если же нам удалось купить то, что мы хотели, то очень скоро вещь эта приходит в негодность.

Обретённым результатом зависти является постоянное снижение качества и объёмов урожая и прочих показателей благополучия в местности, где нам довелось родиться. Урожай не всходит вовсе, крайне скуден или уничтожается животными. Примером обретённого результата зависти является то, что пища, кажущаяся нам аппетитной, при употреблении оказывается невкусной. Однако это также может являться результатом негативной кармы иных неблагих действий. Создавая результат, подобный причине, мы продолжим испытывать зависть по отношению к окружающим.

Злонамеренность. Созревающим результатом злонамеренности — желания вреда другим — является рождение в низших мирах сансары. Испытывая результат, подобный причине, мы будем сталкиваться с тем, что окружающие настроены к нам враждебно и желают нам зла. Обретённым результатом злонамеренности явится рождение в местности, где часто случаются войны, распространены заразные болезни, полно вредоносных духов, ядовитых змей, скорпионов и кровососущих насекомых. Попадая время от времени в подобные условия, помните, что они вызваны вашей собственной злонамеренностью в прошлых жизнях, оставившей негативные отпечатки в вашем сознании. Эти негативные отпечатки созревают теперь в форме подобных неблагоприятных характеристик местности, где нам приходится жить. Явления эти — продукты нашего собственного ума. Создание результата, подобного причине, означает, что мы вновь будем враждебно настроены по отношению к другим живым существам и станем причинять им вред.

Ложные воззрения. Обладание ложными воззрениями означает отрицание реинкарнации, кармы, пустотности и иных явлений, которые на самом деле существуют. Созревающим результатом ложных воззрений является рождение в низших мирах. Испытывая результат, подобный причине, мы столкнёмся с трудностями в понимании Дхармы. Вне зависимости от того, насколько ясно и логично излагается Учение, для нас будет сложно понять даже смысл отдельных его слов. Также мы будем склонны хитрить, пряча собственные ошибки и вводя в заблуждение окружающих.

Обретённым результатом ложных воззрений явится рождение в грязном месте. Если нефть, золото или драгоценные камни когда-то присутствовали там в изобилии, то теперь их запасы исчерпаны. Видя то, что на самом деле является страданием, мы станем воспринимать его как счастье, нечистые вещи станем воспринимать как чистые и тому подобное. Столкнувшись с проблемами, мы не сможем найти того, кто бы нам помог. Создавая результат, подобный причине, мы вновь станем придерживаться ошибочных взглядов.

Если мы хотим быть здоровыми и жить долго, теперь и во всех будущих жизнях, нам следует пересмотреть образ своих мыслей и действий, поклявшись впредь избегать этих десяти видов неблагодой кармы. Это единственно верное решение. Счастья в будущих жизнях можно достичь лишь посредством отказа от этих неблагих деяний.

Будда учил, что мы сами являемся собственными спасителями и собственными врагами. Создавая благой карму — причину счастья, мы выступаем в роли собственных благодетелей. Создавая причину будущих проблем через культивацию негативных мыслей, мы — наш злейший враг. Поскольку мы сами являемся творцами собственного счастья и страданий, нам дана не-

вероятная свобода выбора. Обладая таким потенциалом и способностью изменить свою жизнь к лучшему, мы можем с надеждой смотреть в будущее. Понимая учение Будды о карме, мы понимаем, что является причинами счастья и как необходимо их создавать. Знаем мы и то, что является причинами страдания и каковы способы избавления от них. Мы обладаем свободой воли, поскольку вольны создать причину любого счастья, какого мы только себе пожелаем, и пресечь собственные страдания, уничтожив или ослабив их причины. Чем глубже наше понимание кармы, тем большей свободой воли мы обладаем. Понимание кармы не делает нас её пленниками, напротив, оно освобождает нас из темницы страданий — темницы омрачённого сознания. Знание закона кармы — тот ключ, с помощью которого мы сможем совершить побег из тюрьмы негативных эмоций, делающих нас своими пленниками.

Фундаментальным положением буддийской философии является утверждение о том, что мы сами творцы собственного счастья и собственных бед и что не существует никакого внешнего «Творца». Всё, что мы делаем в этой жизни, включая и чтение этой книги, — наше собственное решение, которое не было предопределено или навязано нам кем бы то ни было. Все наши переживания, каждое мгновение каждого дня — творения одного творца, нашего собственного ума.

11. Превращая болезнь в радость



Основной медитацией в практике трансформации сознания является отказ от негативного и развитие позитивного взгляда на всё происходящее. Поскольку всё вокруг берёт своё начало в нашем уме, мы обладаем в этом огромной свободой. То, счастливы мы или несчастны, здоровы или больны, определяется нашим умом — тем, как мы мыслим.

Превращая наши проблемы в счастье, мы используем их, чтобы приносить пользу самим себе и всем живым существам. Другими словами, мы используем свои проблемы, с тем чтобы развивать собственный ум и дарить счастье другим. Если у нас получится трансформировать свои проблемы в радость, особенно в путь к просветлению, сама болезнь может стать для нас лекарством. Не только избавляя нас от страданий, но и устраняя саму причину болезни и всех иных форм страдания — негативную карму, омрачения и негативные отпечатки в нашем сознании, она способна стать для нас подлинной панацеей.

Психология трансформации сознания — ключевой фактор исцеления, так как она позволяет нам использовать болезнь не только для того, чтобы освободиться от всякого страдания, но и для того, чтобы достичь просветления.

Памятуя о смысле жизни — нашей ответственности за освобождение всех живых существ от страданий и обретение ими счастья, следует переживать любую неприятность, встречающуюся нам на пути, — рак, СПИД или даже смерть — во благо других живых существ. Столкнувшись с проблемой, такой как болезнь, испытывайте её во имя всех живых существ, страдающих аналогичным недугом, а также во имя тех, чьи страдания своей интенсивностью многократно превосходят ваши. Мы должны посвятить собственное переживание проблемы освобождению бесчисленных живых существ от всех страданий и их причин и даровать им счастья.

Переживание выпадающих на нашу долю страданий во имя других не только избавляет нас от причины самих этих страданий, но и приносит глубокое внутреннее удовлетворение. Трансформируя проблемы в путь к просветлению, мы очищаемся от невообразимого количества внутренних изъянов и накапливаем огромную благую заслугу. Поступая таким образом, мы всегда будем испытывать удовлетворение, что бы с нами ни приключилось. Даже впад в депрессию, при подобном подходе мы сможем получать от этого удовольствие. На самом деле всякая депрессия и подавленность исчезают, когда мы практикуем трансформацию сознания.

Мы в силах превратить все наши проблемы в радость — радость этой, теперешней жизни и грядущих рождений. Таким образом мы сможем трансформировать все наши неудачи в бизнесе, учёбе или в духовной практике. Мы сможем трансформировать критику в свой адрес, дурную репутацию и даже собственную смерть, от которой мы всячески пытались защитить себя с самого рождения. Вместо неприятия смерти многие тантрические йогини охотно идут ей навстречу, используя её в качестве искусного средства для об-

ретения духовных реализаций на пути к просветлению и рождения в чистой земле полностью пробуждённого существа. Поскольку рождение в чистой земле считается быстрым путём к достижению просветления, многие йогины ещё при жизни возносят молитвы о рождении в чистой земле и для перерождения там используют собственную смерть. Чистая земля, где отсутствует какое бы то ни было страдание, подобна прекрасной утопии. Многие годы я путал английские слова «утопия» и «Эфиопия». Я думал, что «утопия» — это такая страна, где постоянно случаются засухи, голод, вооружённые конфликты и другие проблемы. Говоря о чистой земле, я представлял себе преисподнюю, а говоря о преисподней — имел в виду чистую землю!

Мы способны превратить в радость любую проблему, даже собственную смерть. При этом важно не столько избежание самой неприятности, сколько недопущение того, чтобы те жизненные ситуации, которые мы привыкли именовать «проблемами», потревожили наш ум. Вместо этого они должны быть использованы нами как опора на духовном пути. Самое важное — не допустить, чтобы жизненные проблемы стали препятствием в развитии нашего сознания на пути к полному просветлению.

Учимся радоваться проблемам

Столкнувшись с проблемой, мы превращаем её в радость с помощью двух ментальных действий. Сначала необходимо избавиться от мысли, воспринимающей происходящее как «проблему» и формирующей неприязненное к ней отношение. Затем следует развить в себе мысль, видящую проблему как нечто позитивное и формирующую настрой, при котором проблема начинает нам нравиться. Научившись видеть в проблемах источ-

ник счастья, мы естественным образом станем радоваться их появлению.

Как изжить в себе мысль, интерпретирующую складывающуюся ситуацию как «проблему» и испытывающую по отношению к ней неприязнь? Необходимо осознать, что, если мы станем прислушиваться к этой мысли, в уме нашем начнёт формироваться тенденция видеть в происходящем проблемы, и так будет продолжаться до тех пор, пока мы не начнём воспринимать как проблему практически всё, что с нами случается. Если мы привыкли видеть проблему во всяком нежелательном стечении обстоятельств и испытывать по отношению к происходящему неприязнь, любая мелочь может превратиться для нас в настоящую трагедию. Как результат — наши тревоги, страхи и душевные муки будут множиться, и для нас станет в принципе затруднительно почувствовать себя счастливым или расслабленным при любом развитии событий.

Даже такие мелочи, как муха или пара крохотных насекомых — комаров или клопов, обнаруженных нами в комнате, — способны будут вывести нас из состояния равновесия и явятся огромной проблемой для нашего ума. Не в силах вынести этого мы вынуждены будем переселиться в другое место. Если наша еда остыла или приготовлена не совсем так, как нам бы того хотелось, этот сущий пустяк покажется нам серьёзной проблемой, и мы выйдем из себя, злясь и негодуя. Подобные мелочи будут просто сводить нас с ума.

Привыкнув к такому образу мышления, мы станем расстраиваться по любому поводу: увидев, понюхав, попробовав на вкус или потрогав что-либо. Практически всё, что встречается нам в жизни, будет восприниматься как проблема, рождая в нас негативные мысли, ведущие к неблагим действиям. Всё вокруг станет казаться нам враждебным. В такой ситуации трудно будет найти хоть какую-то радость в жизни.

Необходимо понять, что все проблемы в нашей жизни проистекают из нашего собственного ума. Есть два способа восприятия любой ситуации, включая болезнь: либо происходящее является проблемой, либо не является. Интерпретируя ситуацию в одном ключе, мы видим проблему, в другом — нет. Когда определённая ситуация нам не нравится, мы интерпретируем её как проблемную, присваиваем ей термин-ярлык «проблема», после чего воспринимаем её как реальную проблему. Проблема предстаёт перед нами, как только мы навешиваем соответствующий ярлык. Не воспользуемся мы подобным обозначением применительно к данной ситуации — мы не увидели бы в ней проблемы.

В ответ на внешние раздражители мы испытываем приятные, неприятные и нейтральные ощущения, но необходимо понять, что даже внешние факторы, определяющие наши ощущения, возникают из нашего собственного ума. Встретившись с неким желанным объектом или ситуацией, мы истолковываем их как «приятные», после чего они воспринимаются нами как таковые. Мы формируем позитивное отношение к происходящему — оно нам нравится, и мы испытываем радость. Когда приходит время расстаться с желанным объектом, наши эмоции меняются с положительных на отрицательные. Мы интерпретируем разлуку с желанным объектом как «зло» и формируем неприязненное отношение к происходящему. Мы также испытываем отрицательные эмоции, когда сталкиваемся с неприятным, отталкивающим объектом. Что делает то или иное переживание неприятным? Мы оцениваем происходящее как нечто скверное, делаем обозначение «плохо», после чего формируем неприязненное к нему отношение.

Возьмите для примера человека, которого мы считаем своим врагом. Мы не станем злиться на него, пока не подумаем: «Он плохой, потому что недолюбливает меня и старается мне навредить». Совершенно очевид-

но, что тревожит нас в этой ситуации не сам человек, а наше представление о нём. Мы сами создаём концепцию, и эта концепция раздражает нас.

Встретив такого человека, мы видим в нём врага и предпочитаем не думать о его положительных качествах и о той пользе, которую мы способны извлечь из общения с ним. Мы можем узнать столько нового о природе своего ума через общение с теми, кто недолюбливает нас и встаёт на пути у наших привязанности и эгоизма. Эти люди способны помочь нам в развитии смирения, любви, сострадания, мудрости и иных драгоценных качеств ума. Таким образом, они помогают нашему продвижению по пути к просветлению.

Подобно применению яда в лечебных целях, мы сможем использовать наших врагов в качестве объекта медитации и извлечь из общения с ними огромную пользу. Результаты негативного отношения к нашим врагам будут исключительно негативными, а относясь к тем же людям в позитивном ключе, мы получим от этого одну лишь пользу. Выбор за нами: всё будет зависеть от того, как мы решим воспринимать своих врагов и как станем их использовать.

До тех пор, пока мы не осознаем, что наши проблемы — это всего лишь наша интерпретация тех или иных жизненных ситуаций, мы будем винить во всём окружающих, погоду или другие внешние условия, видя в них причину наших несчастий. Галлюцинаторные идеи, связанные с причинами наших невзгод, будут бушевать в нашем уме подобно пламени, делая жизнь ещё сложнее, а наши негативные мысли и поступки будут только раздувать этот огонь.

Взгляните на параноидных шизофреников, видящих и слышащих странные вещи, недоступные восприятию других людей. Так, они могут услышать, как люди в соседней комнате сплетничают о них, хотя там нет ни души. Создавая собственную реальность, они занима-

ются самоистязанием, веря в продукт своего воспалённого воображения. Тревога и страх, которые они себе этим внушают, способны привести ко многим бедам, включая убийство или суицид. Вместо того, чтобы слепо верить всему, что является их восприятию, им следует тотчас выяснить, происходит это в действительности или нет. Проверив и убедившись, что соседняя комната пуста, они поймут, что восприятие их было ошибочным, и им будет легче ставить под сомнение своё восприятие и в других ситуациях. В будущем они уже не будут столь уверены в реальности того, что является их восприятию. Первый опыт критического отношения к собственному восприятию поможет им осознать, что порой то, что воспринимается ими как окружающая реальность, на самом деле лишь галлюцинация. Однако полная адекватность в восприятии окружающей реальности станет доступна им лишь при условии, что они перестанут слепо верить своим сенсорным ощущениям. Безусловная вера в свой способ восприятия действительности лишает их всякой возможности осознать, что же на самом деле происходит вокруг.

Ум наш подобен ребёнку, а сами мы выступаем в роли родителей, пытающихся защитить его от опасностей. Основной проблемой людей, больных шизофренией, является то, что они не принимают на себя ответственности за работу собственного сознания. Не следя за своим умом и не анализируя возникающие в нём мысли, они слепо верят всему, что говорит их ум, и тотчас воплощают это в жизнь. Мы не должны бездумно следовать импульсам нашего ума. Относитесь к своему уму как к малому ребёнку и постоянно проверяйте, чем он занят. Прислушайтесь к его желанию творить добро и игнорируйте его стремление совершить глупость или причинить вред. Покорно внимая всему, что говорит наш ум, мы подвергаем себя серьёзной опасности. Прежде чем мы начнём воплощать в жизнь

собственные идеи, следует их тщательно проанализировать. Результатом такой проверки должно явиться неприятие мыслей, способных привести к проблемам, и реализация намерений, обещающих принести пользу нам самим и тем, кто вокруг.

Шизофрения также широко распространена и в странах Востока. В традиционной тибетской медицине это психическое расстройство классифицируется как *лунг*, или болезнь ветра, хотя существует и масса других заболеваний, относящихся к этой категории. Стресс — разновидность заболевания ветра, и серьёзный стресс способен повлечь за собой развитие шизофрении. Некоторые заболевания, распространённые на Западе, редко встречаются на Востоке, однако заболевания ветра к таковым не относятся. В восточной философии шизофрения объясняется довольно просто, через указание на её внутренние причины и внешние условия. Основной причиной шизофрении являются негативные действия больного, вызванные сильными омрачениями сознания, такими как неведение, гнев или привязанность, и приносящие вред другим живущим, будь то обычные или *благородные* существа. Человек начинает опасаться последствий совершённых злодеяний и тревожится, чувствуя нависшую над ним угрозу порицания или даже физической расправы.

Совершение негативных поступков делает нас потенциальными жертвами злодеяний других живых существ, среди которых не только представители рода человеческого. Мы превращаемся в ходячую мишень. Параноидная шизофрения развивается, когда внутренние причины — негативная карма и омрачения — вступают во взаимодействие с внешним условием — вредоносным духом. Духи способны причинить нам вред только при условии, что в прошлом, находясь во власти омрачений, мы творили неблагие деяния. Если мы не совершали подобных ошибок, не существует никакой опасности стать

жертвой чьего-либо вредоносного действия. Подтверждением этому может служить история о достижении Буддой Шакьямуни пробуждения в Бодхгайе, в Индии. Утром того дня, когда Будде суждено было достичь полного просветления, десять миллионов духов атаковали его, низвергая молнии и всевозможное разящее оружие, пытаясь воспрепятствовать его просветлению. Но всё их оружие, приближаясь к Будде, превращалось в цветы, которые осыпали его благородное тело. Когда ваш ум чист, в вас отсутствуют причины для испытания вредоносного воздействия со стороны кого бы то ни было.

Однажды я смотрел телевизионную программу о шизофрении, в которой помимо прочего рассказывалось об общежитии, где люди, больные шизофренией, могли жить под одной крышей. Одна женщина, рыдая и моля о помощи, рассказывала, что врачи не в состоянии объяснить причины её заболевания и предложить эффективное лечение. Меня посетила мысль о том, что, хотя западная цивилизация явно преуспела в некоторых областях медицины, таких как хирургия, восточная мудрость может предложить больше, когда дело касается таких болезней как шизофрения. Буддизм располагает целым арсеналом методов лечения этого заболевания.

Наиболее эффективными из них являются трансформация сознания и очистительные практики, устраняющие саму причину проблемы: негативные мысли и поступки. Оптимальным вариантом явится самостоятельное выполнение больными всех этих практик. Более квалифицированные практикующие могут быть привлечены для выполнения определённых ритуалов-пудж и медитаций, призванных обуздать вредоносных духов, создающих проблемы больному. Некоторые из этих ритуалов включают в себя отдавание духам приказа прекратить чинить козни и оставить больного в покое.

Многие ламы, проживающие на Западе, обладают необходимой квалификацией для выполнения прак-

тик, способных помочь больным шизофренией. Даже без проведения каких-либо специфических пудж эти ламы помогают другим людям простым выполнением своих ежедневных медитаций и молитв. Для избавления больного от вредоносного духа, как правило, оказывается мало одного лишь знания соответствующей медитации или мантры, и многие качества и навыки, которыми должен обладать потенциальный целитель, весьма редки. Так, человек безупречной нравственности обладает мощным потенциалом целительства и способен повелевать духами. Когда такой человек просит помощи у просветлённых существ или защитников, безупречный моральный облик просящего обязывает их оказать ему поддержку. Призвав себе в союзники высшие силы, этот человек подчиняет своей воле вредоносных духов.

Успех в лечении шизофрении зависит от многих факторов, среди которых и серьёзность вызвавших её причин. Если обусловлено тяжкой негативой кармой, необходимо сверхэффективное противоядие. Не всякий больной сможет исцелиться посредством тех методов, которые я упоминал выше, однако на Востоке ни для кого не секрет, что во многих случаях они совершенно точно помогают.

Важно понять, что всё, что мы видим и слышим, возникает из нашего ума. Если мы усвоили это, то ничто увиденное или услышанное, сколь бы странным оно ни являлось, не способно будет потревожить наш ум или причинить нам вред. Понимая, что все эти видения вызваны болезнью ветра, мы не станем принимать их всерьёз. Не принимая их на веру и относясь к ним как к галлюцинациям, мы не дадим им шанса вывести нас из душевного равновесия. Не усмотрев в них проделок собственного сознания и предпочитая верить, что их источник исключительно вовне, мы будем напуганы и можем довести себя до полного безумия.

Принятие проблем

Столкнувшись с неприятной ситуацией, следует помнить, что мы не получаем равным счётом никакой пользы от того, что воспринимаем происходящее как проблему, со всеми вытекающими из этого страхами и тревожностями. В своём трактате «Вхождение на путь бодхисаттвы» великий бодхисаттва Шантидева советует нам подходить к жизненным сложностям следующим образом: если проблема решаемая — нет причин переживать, попросту решите её, применив соответствующее средство¹⁷. Смешно переживать по поводу ситуации, которую вы сами в силах исправить. Если есть решение — действуйте!

Шантидева также добавляет, что, если проблема нерешаема, какой смысл переживать по этому поводу. Даже если мы не в силах решить возникшую проблему, к чему столь болезненно переживать сложившуюся ситуацию? Так, наши переживания по поводу того, что мы не в состоянии превратить свой дом в золото или небеса — в земную твердь, ничему не помогут. Есть такие неприятности, при которых мы просто не в силах что-либо изменить, будь то неизлечимое заболевание или окончательный разрыв в межличностных отношениях. В случае с неизбежными и неразрешимыми проблемами, которые мы можем лишь перетерпеть, какая польза от дополнительных переживаний по этому поводу? Вместо того чтобы отвергать ситуацию, следует её принять.

Во время моего ретрита в Аделаиде после обеда я часто слушал радио. Одна из программ была посвящена депрессии, и гостем в студии была женщина-психолог, написавшая целый ряд книг по данной теме. Создавалось впечатление, что её точка зрения была довольно своеобразной и отличалась от мнения большинства психологов. Суть её совета людям, страдающим от депрес-

сии, заключалась в предложении смириться со сложившейся ситуацией и отказаться от её неприятия, сказав себе: «Я заслужил эту депрессию, потому что я слабак».

Совет её показался мне довольно разумным. Было похоже, что, исследовав другие методы борьбы с депрессией, она нашла их неэффективными, тогда как предлагаемое ею принятие депрессии тотчас ослабляло производные эмоциональные проблемы, такие как страх и тревога, принося с собой внутреннюю умиротворённость. Совет принять депрессию, вместо того чтобы отрицать её, может выглядеть довольно сомнительным, поскольку идёт вразрез с нашими привычными концепциями. Наш эгоистичный ум хочет избавиться от депрессии, а не смириться с ней. Те выводы, к которым этот психолог пришла в результате своих исследований, требуют радикального пересмотра некоторых устоявшихся концепций, но в то же время они гармонично вписываются в буддийскую философию трансформации сознания.

Как бы то ни было, в её рекомендациях ничего не говорилось о работе с депрессией в более длительной перспективе. Мы можем принять нашу сегодняшнюю депрессию, депрессию текущего месяца, но как нам быть с той депрессией, что ожидает нас в будущем? Существует ли решение, способное гарантировать, что нам никогда больше не придётся столкнуться с подобным переживанием? Сама идея, безусловно, хороша, но в ней отсутствует ключ к окончательному решению проблемы.

Совершенно очевидно, что восприятие жизненных ситуаций как проблем имеет целый ряд недостатков. Привыкнув к такому образу мышления, мы начнём делать из мухи слона и даже в сущих мелочах станем видеть огромные проблемы. Следует помнить об этих недостатках и дать себе слово никогда впредь не воспринимать неблагоприятное развитие событий как

проблему, вместо этого надо радоваться происходящему как чему-то приятному. Необходимо запастись отвагой и в начале каждого дня укреплять свою решимость действовать подобным образом. Если мы научимся воспринимать неприятности как радостные события и перестанем видеть в них проблемы, даже страшное горе окажется для нас сущим пустяком и станет легче невесомой пушинки.

Теперь давайте поговорим о том, как можно видеть собственные проблемы в позитивном свете. Радость при встрече с проблемами рождается в нас естественным образом, когда мы станем воспринимать их как благоприятные и полезные события, но для этого нам необходимо научиться медитировать на их преимуществах.



12. *Преимущества болезни*

Для того, чтобы превратить наши проблемы в радость, необходимо научиться воспринимать их в позитивном ключе. Тогда, вместо того, чтобы тревожить нас, неприятности станут нашим подспорьем в достижении духовных реализаций на пути к просветлению, являющемуся абсолютным исцелением тела и ума. Это даст нам возможность излечить не только собственные тело и ум, но и тела и умы всех страждущих живых существ.

Нет никакой пользы от убеждённости в том, что та или иная ситуация по определению является проблемой. Подобные мысли мучительны, делая нас жалкими и ничтожными людьми. Мы совершаем ошибку, думая, что жизнь наша состоит из одних лишь проблем, и погружая свой ум во мрак пессимизма. Подобное отношение к реальности характерно лишь для одной разновидности ума, при том что каждый из нас обладает множеством типов сознания. С точки зрения этой конкретной разновидности сознания жизнь наша полна проблем; но с позиции другого ума — проблем не существует. В силу собственных неведения и лени мы выбираем мрачную картину мира, однако в наших силах выбрать и другое видение реальности. С точки зрения позитивно настроенного ума проблем не существует.

Вместо того, чтобы делать ситуацию ещё более болезненной, мы решаем воспринимать её как позитивную и даже стремимся получать от неё удовольствие, зная, что она является для нас подспорьем на пути к просветлению. Основополагающей психотехникой практики трансформации сознания является разрушение нашей ложной концепции проблемы и формирование на её месте радостного настроения, видящего все неприятности в позитивном свете. Этот фундаментальный метод способен избавить нас от депрессии, чувства одиночества и всех прочих проблем, которые раньше казались нам неразрешимыми.

Для того, чтобы научиться получать удовольствие от проблем, мы должны размышлять об их преимуществах настолько глубоко, детально и интенсивно, насколько это возможно. Необходимо рассматривать под разными углами ту пользу, которую мы способны извлечь из переживания жизненных неприятностей. Многие преимущества проблем описаны в главах «Вхождения на путь бодхисаттвы» Шантидевы и в других трактатах о трансформации сознания. Опираясь на нашу собственную мудрость и жизненный опыт, мы сможем продвигаться далеко вперёд в понимании этого вопроса.

Использование болезни в практике медитации

Проблемы способны приносить радость, наполняя нас решимостью практиковать путь к просветлению, уничтожающий семена омрачений и их отпечатки и избавляющий нас от страдания как такового и от всех причин, его вызывающих. Когда омрачения сознания устранены, прекращаются и мотивированные ими действия, и, таким образом, мы перестаём создавать причины страдания. Мы обретаем способность вести всех

живых существ к несравненному блаженству полного просветления.

Ситуации, которые мы привыкли называть «проблемами», на деле заставляют нас медитировать и преобразовывать собственный ум. Благодаря болезни или иному несчастью мы начинаем медитировать, развивая благие качества своего сознания. Другими словами, вынуждая нас практиковать медитацию, болезнь даёт нам шанс избавиться от всех проблем, вместе взятых, и от их причин. В действительности болезнь помогает нам избавиться не только от себя самой, но и от всех иных проблем вместе с их причинами. Практикуя медитацию, обращая яд в живительный нектар, мы способны извлечь из болезни наивысшую пользу. Обладая необходимыми способностями и мастерством в медитации, мы трансформируем яд нашего заболевания в животворящий нектар, и вместо вреда болезнь начинает приносить нам пользу. Поскольку болезнь способствует обретению нами пути, ведущего к просветлению, она должна стать для нас источником радости.

Использование болезни для усмирения гордыни

Одним из положительных аспектов болезни является то, что с её помощью мы можем избавиться от высокомерия — крайне негативной характеристики нашего ума. Всякий раз, когда в нашем уме возникает гордыня, она оставляет отпечатки в потоке нашего сознания, которые со временем становятся достаточно глубокими и делают крайне трудным очищение потока нашего сознания от препятствующих факторов и достижение полного просветления. Это распространяется и на все остальные негативные состояния сознания, такие как гнев и привязанность-вожделение.

В сутрах Будда следующим образом объясняет кармические последствия гордыни: «Невежды, ведомые гордыней, примут рождение в низших мирах, где будут лишены всякой возможности практиковать Дхарму. Рождённые в нищете, они не смогут найти средств в существованию. Они родятся слепыми или немощными, с отталкивающей внешностью или неприятным цветом лица».

Результатом гордыни явится рождение в низших мирах сансары, где мы будем лишены возможности практиковать Дхарму. Даже родившись в конце концов человеком, мы по-прежнему будем лишены возможности развиваться духовно, преображая свой ум на пути к индивидуальному освобождению или полному просветлению. Так, мы можем родиться в одной из низших каст. На Востоке рождение в низшей касте влечёт за собой презрительное отношение к вам остальной части социума, что существенно ограничивает вашу возможность эффективно приносить пользу другим.

Во «*Вхождении на путь бодхисаттвы*» Шантидева объясняет, что переживания от выпавшего на нашу долю страдания умирят гордыню и рождают в нас сострадание по отношению к другим скитальцам — живым существам¹⁸. Термином *скитальцы* принято обозначать живых существ — пленников циклического бытия сансары. Собственные неприятности делают нас способными сопереживать другим существам, блуждающим в пронизанной страданием сансарной круговерти, и развивать сострадание по отношению к окружающим. Как утверждает Шантидева, печаль от постигшей нас в чём-либо неудачи сбивает с нас спесь высокомерия — серьёзного препятствия на пути развития нашего сознания. Мы способны трансформировать любое поражение в радость, размышляя о том, что если бы мы преуспели, то тем самым дали бы ещё больше пищи для нашего завышенного самомнения и вы-

нуждены были испытывать негативные последствия этой гордыни во многих жизнях. На самом деле расстройство от неудач помогает нам достичь величайшего успеха, поскольку делает нас способными завершить путь, ведущий к просветлению.

Геше традиции *кадам* учили, что гордыня влечёт за собой массу проблем. Являясь признанными мастерами медитации, геше-кадампы практиковали поэтапный путь к просветлению в русле традиции великого индийского йогина и *пандиты* ламы Атиши. Каждое слово в учении Будды они воспринимали как личное наставление в практике достижения просветления и прославились как великие мастера трансформации сознания.

Одно из крылатых изречений традиции кадам гласит: «Похвалы из уст окружающих переполняют наш ум чувством собственной важности и открывают дорогу гордыне. Порицание же тотчас устраняет наши изъяны». Преображение нашего сознания на пути к просветлению происходит через обнаружение и устранение собственных ошибок и изъянов. Только в этом случае действия наших тела, речи и ума станут перманентным источником счастья и благополучия. Одним из преимуществ критики является то, что она может помочь нам избавиться от собственных недостатков.

Когда нас превозносят — мы на подъёме; чуть позже, когда кто-то нас критикует, мы вновь падаем духом. Чтобы оградить себя от таких эмоциональных перепадов и гарантировать стабильность ума, следует всегда помнить о тех проблемах, которые способна вызвать лесть, и в особенности то, каким препятствием она является для развития нашего сознания. Памятуя о негативных последствиях людских восхвалений, мы перестанем стремиться к ним и придавать им особое значение. Ум наш всегда будет спокоен и умиротворён, и похвалы окружающих не способны будут помешать нашему продвижению по пути к просветлению.

Однако это вовсе не означает, что нам не следует хвалить других людей. Похвалы в адрес окружающих, будь то мирские или просветлённые существа, приветствуются. Лучше всего превозносить тех, кто нам менее всего приятен. Вступая в прямое противодействие с нашим себялюбием и гордыней, подобная практика становится эффективным методом трансформации сознания. Восхваляя наших недругов в присутствии других людей, мы тем самым смиренно подносим им победу, оставляя поражение себе. Превознося тех, кого мы недолюбливаем или не уважаем, мы бросаем прямой вызов своему высокомерию: ведь принято вести себя надменно по отношению к тем, кого вы не уважаете. Подобная практика потребует от нас изрядной отваги и, без сомнения, явится эффективным противодействием для нашей гордыни. Однако всё будет зависеть от нашей мотивации. Обсуждая тему неблагого деяния грубости, Его Святейшество Далай-лама указывал на то, что сладкие речи, нацеленные на причинение вреда другим живым существам, на деле являются грубой речью.

Восхваляя других, в особенности наших врагов, следует делать это искренне, от всего сердца, памятуя об их доброте. Вспомните о том, что всё наше счастье прошлого, настоящего и будущего возникает благодаря доброте наших врагов. Поскольку благородные существа, такие как будды, испытывают по отношению к нам лишь безграничные любовь и сострадание, они не в состоянии предоставить нам шанс практиковать смиренное терпение. Незнакомцам мы безразличны: нельзя сказать, что мы им нравимся или не нравимся, поэтому они также не помогают нам развивать смирение.

Среди бесчисленного множества живых существ лишь наши недруги предоставляют нам драгоценную возможность практиковать смирение. Никто другой не в состоянии помочь нам в этом. Наш враг — единствен-

ный, кто способен содействовать обретению совершенного смирения и, как следствие, достижению просветления на благо всех живых существ.

Мы считаем кого-то нашим врагом, потому что человек этот недолюбливает нас и демонстрирует по отношению к нам гнев и иные негативные эмоции. Не практикуя смирение, мы попросту не хотим иметь ничего общего с таким человеком, дистанцируемся от него. Мы считаем его «проблемой», и он предстаёт перед нами в виде проблемы. Стремясь развить в себе смиренное терпение, мы учимся ценить доброту наших врагов. Их гнев по отношению к нам является необходимым условием преобразования нашего сознания на пути к просветлению. Вместо того, чтобы видеть в них нежелательное явление, проблему, мы начинаем воспринимать наших врагов как полезных и незаменимых людей, способствующих культивации пути в нашем сознании. Перестав видеть в них проблему, мы воспринимаем их как источник счастья.

Следует глубоко размышлять о доброте человека, гневающегося на нас. Милость его необъятностью своей подобна безграничному пространству. Позволяя нам развивать смирение, он не только дарит нам внутренний мир и все духовные реализации на пути к пробуждению, но и делает нас способными вести других живых существ к несравненному блаженству полного просветления. Когда мы подобным образом размышляем о доброте наших недругов, мы радуемся, и ум наш преисполнен благодарности.

Даже если бы мы поднесли нашему врагу горы золота или небеса, наполненные бриллиантами, этого было бы недостаточно, чтобы отблагодарить его за его доброту. Ничто не сравнится с ценностью той глубокой внутренней умиротворённости, которую мы испытываем, когда начинаем практиковать смирение по отношению к нашим врагам. Как мы сможем отблаг-

дарить их за обретенное нами душевное спокойствие, не говоря уже о наивысшем блаженстве полного просветления? Всё это делает наших врагов ценнее любого мирского богатства.

Использование болезни для очищения от негативной кармы

Мы можем использовать свои жизненные проблемы для очищения от негативной кармы, являющейся их причиной, и для того, чтобы предотвратить совершение нами неблагих деяний в будущем. Из этого логически следует, что проблемы вдохновляют нас на накопление благой кармы — причины счастья.

Столкнувшись с проблемой, мы начинаем искать её причину и понимаем, что она лежит не вовне, а кроется внутри нашего собственного ума. Как я уже объяснял, наши неприятности вызваны негативными отпечатками, оставленными в нашем сознании омрачениями и теми действиями, которые они за собой повлекли. Поскольку поток нашего сознания безначален, мы накапливали причины для возникновения проблем в течение бессчётного числа рождений. Открыв для себя этот факт, мы преисполняемся решимости очиститься от этого невообразимого количества причин страдания, созданных нами в этой жизни и в бесчисленных прошлых воплощениях. Также мы решаем быть предельно осторожными в будущем, с тем чтобы избежать создания новых причин страдания.

Один из текстов традиции трансформации сознания сравнивает болезнь с метлой, поскольку она очищает нас от негативной кармы и омрачений, выметая их из нашего сознания. Тибетские йогины, медитировавшие в горах, не имели пылесосов, и в их пещеры не было проведено электричество. В терминах сегодняш-

него дня мы смело можем сравнить болезнь с мощным пылесосом, очищающим нас от ментального мусора. Страдая от определённого заболевания, мы исчерпываем негативную карму прошлого, являющуюся причиной не только нашей болезни, но и всех прочих проблем. Понимание этого позволит нам увидеть болезнь в позитивном свете, осознать, что она — источник счастья.

В этом же тексте говорится о том, что «страдание — благословение духовного наставника», или, если вы верите в Бога, можно воспринимать болезнь как благословение свыше или божью милость. Что это означает? Столкнувшись с болезнью или другими трудностями, можно воспринимать их как благословение учителя, представляя, что тем самым гуру помогает нам очиститься от негативной кармы. Работаем ли мы, медитируем в уединении или изучаем Дхарму — следует воспринимать как благословение учителя любые трудности, с которыми мы сталкиваемся, пытаюсь воплотить в жизнь данные им наставления. Любая неприятность, возникшая на нашем пути, включая болезнь, есть благословение духовного наставника, помогающего нам очистить свой путь от препятствий. Вместо встречи с действительно серьёзной проблемой нам удалось исчерпать негативную карму через переживание мелкой неприятности. Проблема является благословением, потому что она очищает нас от огромного количества негативной кармы и омрачений — потенциальных причин будущих страданий.

Как превратить нищету в счастье? Следует просто размышлять о преимуществах бедности и недостатках богатства. Это позволит нам увидеть в бедности источник счастья, поскольку она способствует нашему продвижению по пути к просветлению.

Размышляя о жизни состоятельных людей, чьё существование, как правило, полно проблем и душевных

страданий, мы сможем быстро избавиться от одержимости идеей богатства. Состоятельные люди вынуждены заботиться о сохранении и преумножении своих капиталов; их тревожит тот факт, что кто-то может стать богаче их. Помимо этого жизнь богатых людей наполнена всевозможными отвлекающими факторами: у них всегда масса забот, и им доступно такое количество чувственных наслаждений, что у них попросту не остаётся времени на медитацию. Всё это делает крайне затруднительным их духовный прогресс. Если мы бедны, нам легче преуспеть в медитации, поскольку тяготы и лишения нашей жизни являются хорошим подспорьем в практике Дхармы.

Геше традиции кадам утверждали, что комфортное существование истощает запасы нашей благой кармы, подобно тому как череда дорогих покупок способна исчерпать многолетние сбережения. Комфортная жизнь действительно истощает нашу благую карму. Даже если в данный момент мы утопаем в роскоши, этому не суждено длиться вечно: как только запас благой кармы будет исчерпан, наше богатство исчезнет без следа и нас вновь будет ожидать нищета.

В то же самое время убогое существование, полное тягот и лишений, означает исчерпание нами негативной кармы прошлого — причины наших теперешних и грядущих страданий. Понимание этого научит нас воспринимать тяжёлую жизнь в позитивном свете, и мы сможем превратить её в источник радости.

Использование болезни для обретения решимости творить добро

Неприятности, такие как болезнь, способны подвигнуть нас на совершение благих деяний. Понимание того, что причина всех наших проблем кроется в наших собствен-

ных омрачениях, вдохновляет нас на трансформацию сознания и культивацию его позитивных аспектов, таких, как любовь, сострадание, смирение, мудрость, и прочие.

Проблемы также могут укрепить нашу решимость вести высоконравственный, праведный образ жизни и вдохновить нас на принятие обетов. Это явится причиной нашего счастья в теперешней жизни и благого рождения в будущем. Выпавшие на нашу долю страдания могут подтолкнуть нас к отказу от недобродетелей, таких как лишение жизни, присвоение чужого и ложь, приносящих вред нам самим и другим живым существам.

Использование болезни в медитации на пустотности

Мы можем использовать любое наше заболевание для медитации на его абсолютной природе — пустотности. Постижение абсолютной природы нашего Я исключительно важно, поскольку оно устраняет наше неведение, являющееся корнем всех проблем. Таким же образом мы можем постичь и абсолютную природу болезни.

Упомянувшийся ранее текст традиции трансформации сознания также учит, что «страдание — проявление пустотности». Я уже говорил об этом, когда объяснял, почему СПИД является простым обозначением. Когда врач наблюдает определённые изменения в клетках организма пациента, он обозначает их как «СПИД». Врач не использует термин «СПИД» до или даже непосредственно в момент наблюдения соответствующих изменений. Он делает подобное обозначение лишь после их обнаружения. Поэтому то, что врач видит, в самом начале СПИДом не является, это лишь основа, которая впоследствии будет обозначена как

СПИД. Обнаружение этой основы является для врача достаточным основанием для применения термина-ярлыка «СПИД» и последующей веры в сделанное обозначение. Другими словами, СПИД — это просто концепция, идея. СПИД — это не более чем обозначение, сделанное умами врача и пациента.

Таким образом, нет СПИДа, существующего в силу своей собственной природы. Тот истинный, самосуший СПИД, который является нашему восприятию, — чистой воды галлюцинация. Его не существует в природе. Истинный СПИД, кажущийся нам существующим самостоятельно, обладающим самосушим бытием, никоим образом не зависящим от нашего ума, — полная галлюцинация. Это фикция, которая совершенно *пуста*. Такой самосуший СПИД является объектом отрицания.

Медитация на пустотности заболевания, будь то рак, СПИД или простая головная боль, способна повлечь за собой глубокое исцеление. Осознание того факта, что мы галлюцинируем, что не существует самосушей болезни «в себе», также способно ослабить негативные эмоции страха и тревоги. Более того, медитация на абсолютной природе болезни поможет нам в постижении абсолютной природы нашего Я, приближая нас к конечной цели полного просветления.

Использование болезни для развития любви

Мы можем использовать наши проблемы, такие как болезнь, для развития любящей доброты по отношению к окружающим, размышляя следующим образом: «Подобно мне бесчисленные живые существа лишены переходящего счастья сансары и наивысшего блаженства полного просветления. Я использую выпавшее на мою

долю переживание, с тем чтобы даровать это счастье всем страждущим».

Использование болезни для развития сострадания

Одним из основных преимуществ страданий, вызванных заболеванием или любой другой проблемой, является то, что мы можем использовать эти переживания для развития сострадания по отношению к другим живым существам, испытывающим муки сансары. Чтобы в полной мере оценить данное преимущество, необходимо осознать, насколько ценным и важным качеством является сострадание. В противном случае, услышав о том, что проблемы помогают нам развивать сострадание, мы не придадим этому особого значения.

Сострадание является исключительно ценным душевным качеством, поскольку всё наше счастье теперь и в будущем, а также счастье всех живых существ зависит от нашего сострадания. Научившись высоко ценить сострадание, мы поймём, насколько важным является тот факт, что наши проблемы помогают нам развить сострадание к окружающим. Всё это позволит нам увидеть болезни и прочие жизненные неприятности в позитивном свете.

Мы с готовностью сопереживаем тем, чьи проблемы аналогичны нашим. Страдая от сильной головной боли, мы естественным образом чувствуем сострадание к людям, мучающимся от мигрени. Это верно и для любого другого недуга. Мы сопереживаем и стремимся помочь тем, кто страдает заболеванием, аналогичным нашему, поскольку мы на собственном опыте знаем, каково испытывать эту боль. Не имея представления об этой болезни, мы неспособны будем к столь интенсивному сопереживанию. Вполне естественно,

что, испытывая сострадание по отношению к таким людям, мы сможем постепенно увеличивать интенсивность этого переживания. Порождение сострадания и желания помогать другим — это та польза, которую мы извлекаем из собственной болезни.

Размышляя о проблемах, следует рассматривать их в более широком контексте, не ограничиваясь рамками одной конкретной неприятности, такой как болезнь. Как я уже упоминал ранее, проблемы — явление многоуровневое и многоплановое. Болезнь — лишь одна крохотная проблемка среди тысяч и тысяч проблем, относящихся к классу страдания боли. Живые существа также вынуждены испытывать страдание перемены и всеобъемлющее страдание обусловленности. Так же, как способность врача излечивать от определённого заболевания зависит от глубины его знаний о данном заболевании, наш успех в порождении сострадания зависит от того, сколь глубоко наше понимание страдания.

Следует фокусироваться не только на заболевании, но и на всех других изъянах нашей сансары — нашего собственного мира страданий. Затем следует взглянуть на тех, кто испытывает заболевание, аналогичное нашему, а также на всех тех, кто подвержен страданию боли, страданию перемены и всеобъемлющему страданию обусловленности. Размышляйте следующим образом: «Сам я ничто, и проблема моя ничтожна. Другие живые существа, которым несть числа, испытывают не только этот отдельный вид страдания, но и страдания гораздо более интенсивные. Как здорово было бы, если бы все они смогли освободиться от всякого страдания. Я сам освобожу их от всех видов страдания». Таким образом, мы используем собственные проблемы для развития великого сострадания.

Всякий раз, когда мы используем проблемы для порождения великих любви и сострадания, мы накапливаем неизмеримую благую заслугу и очищаем собствен-

ное сознание от изъязнов — причин болезни и всех прочих страданий. Обладая великой любовью и великим состраданием, мы будем искренне радоваться любой проблеме, возникающей на нашем жизненном пути. Мы сможем радоваться таким серьезным заболеваниям, как рак или СПИД, мы сможем радоваться даже самой смерти!

13. *Наивысшая польза от болезни*



Сущностной практикой явится использование нашей болезни и всех иных проблем для порождения бодхичитты — альтруистического стремления к достижению просветления во благо всех живых существ. Любящая и сострадательная мысль бодхичитты — квинтэссенция учения нашего гуру Будды Шакьямуни. Бодхичитта — лучшее лекарство, лучшая медитация, совершенная духовная практика. Жить с мыслью бодхичитты — значит, наилучшим образом позаботиться о своём здоровье и при необходимости излечиться от рака, СПИДа и любого другого заболевания. Нет лучшего средства обезопасить свою жизнь и здоровье, чем бодхичитта.

Бодхичитта означает альтруистическую заботу о других живых существах и отказ от своекорыстного эгоцентризма нашего Я. Это Я — источник всех эмоциональных проблем и тех факторов, что препятствуют обретению нами счастья и благоденствия, делая нас неспособными дарить счастье и благоденствие бесчисленным живым существам вокруг нас. Окружающие — источник всякого счастья, какое нам только доводилось или доведётся испытать: от преходящего, мирского счастья повседневной жизни до абсолютного блаженства овобождения и полного просветления. Поскольку воз-

никновение бодхичитты, или альтруистической мысли заботы о ближних, стремящейся дарить им счастье, зависит от существования страждущих живых существ, мы вправе утверждать, что всем своим счастьем мы обязаны другим.

Бодхичитта — наш лучший друг. Мирские, внешние друзья ненадёжны и переменчивы, но бодхичитта непоколебима. Она никогда не изменится и не предаст нас. Она никогда не причинит нам вреда, во все времена принося одну лишь пользу нам самим и другим живым существам. Нет друга лучше и надёжнее.

Также бодхичитта является наилучшим средством для достижения успеха в этой и будущих жизнях, в особенности успеха духовного — достижения освобождения и полного просветления. Успех — зависимое порождение, опирающееся на соответствующие причины и условия. Успех в обретении счастья обусловлен соответствующей причиной — благой кармой, которая, в свою очередь, возникает из благого намерения. С мыслью бодхичитты, стремящейся облагодетельствовать всех живущих, человек обретает максимальное количество благой заслуги — позитивной кармы. Во «*Вхождении на путь бодхисаттвы*» мастер Шантидева утверждает, что одним своим намерением принести пользу живым существам, даже не предпринимая никаких практических шагов в этом направлении, мы обретаем благу заслугу, безграничностью своей подобную небесам¹⁹. Если даже простое стремление служить живым существам приносит нам неизмеримую благу карму, бодхичитту можно по праву назвать непревзойдённым средством для достижения успеха в поисках счастья. Таково логическое обоснование утверждения о том, что бодхичитта является источником успеха. То же самое можно сказать и об обретении богатства.

Обладая бодхичиттой, мы становимся друзьями для всех живущих. Если мы чувствуем отчуждённость по

отношению к другим существам, так, словно от окружающего мира нас отделяет каменная стена, бодхичитта разрушит эту стену и мы ощутим, насколько близки нам все живые существа. С бодхичиттой мы носим всех живых существ в своём сердце. Наши любовь, сострадание и бодхичитта — источник всякого счастья, успеха и процветания как нашего собственного, так и всех живых существ.

Здоровы мы или больны, с мыслью бодхичитты наша жизнь всегда будет полезной для окружающих. Всё, что мы делаем, будет нести благо другим живым существам. Живя ради других, мы наполним каждое мгновение своей жизни глубоким смыслом, реализовав её основную цель.

Порождение бодхичитты — наиболее быстрый и эффективный способ устранить препятствия к обретению счастья и накопить благую заслугу, причину всякого счастья, в особенности непревзойдённого блаженства полного просветления. Без бодхичитты мы не сможем достичь просветления и осуществить наивысшую цель нашей жизни — привести всех страждущих живых существ к просветлению. Намерение развивать бодхичитту, осуществляя замену себя другими, — самое благородное из всех намерений.

Каким образом использовать собственные проблемы для порождения такой устремлённости к просветлению? Исследуйте их причину. Все наши проблемы так или иначе проистекают из нашего эгоцентрического себялюбия, поэтому следует навсегда забыть о собственном эго. Всё наше счастье возникает благодаря другим, поэтому следует всегда заботиться о благе ближних. Вот почему необходимо заботиться о других, игнорируя собственное эго. Приучая свой ум к медитации замены себя другими, детально исследуйте изъяны себялюбия и многочисленные преимущества заботы о ближних. Избавившись от эгоизма, мы сможем развить альтруистическую

мысль бодхичитты, которая приведёт нас к наивысшему счастью полного просветления и делает способными вести к нему всех живых существ. В то же самое время без каких бы то ни было надежд и ожиданий с нашей стороны бодхичитта естественным образом одарит нас превосходящими благами мирского счастья и успеха: славой, богатством и властью.

Пагубность себялюбия

Почему те или иные жизненные ситуации становятся для нас проблемами? Потому что мы ошибочно отождествляем себя со своим эгоцентрическим себялюбием. Возьмите для примера проблемы в межличностных отношениях. Именно привязанность, возникающая из себялюбия, заставляет нас чувствовать неудовлетворённость нашим нынешним партнёром и отвергать его или её ради нового кандидата. Совершенно очевидно, что проблемы не возникло бы, не последуй мы зову своего себялюбия. Если в жизни мы привыкли отождествлять себя со своим себялюбием, мы испытываем боль, когда кто-то перестаёт нас любить. Почему? Потому что это болезненно для нашего себялюбия. Когда мы идентифицируем себя с нашей эгоцентрической самовлюблённостью, нас ранит всё, что ранит нашу самовлюблённость. Такой способ самоидентификации совершенно ошибочен и не имеет ничего общего с подлинной реальностью нашего Я. Исследовав те проблемы, которые мы испытываем в повседневной жизни, мы убедимся, что они самым непосредственным образом связаны с нашими мыслями себялюбия. Подтверждением этому служит тот факт, что, как только мы освобождаемся от подобного эгоцентрического образа мышления, проблемы сами собой исчезают из нашей жизни. Мы уже не станем переживать, если партнёр бросит нас.

Когда мы больны, близкая дружба с нашим себялюбием заставит нас сильно переживать по этому поводу; расстанся мы с ним — исчезнет и повод для тревог. Хотя внешняя ситуация несколько не изменится, изменение нашего отношения к ней будет иметь потрясающий эффект. Понимая, какую роль играет себялюбие в испытываемых нами проблемах, вместо того, чтобы заниматься поисками внешних причин болезни, мы станем винить в ней собственный эгоизм. Проводя четкую грань между нашим Я и мыслями себялюбия, мы создаём необходимую дистанцию, позволяющую нам увидеть, что именно эгоизм является нашим настоящим врагом.

Хотя мы и воспринимаем наше Я существующим в силу своей собственной природы и никоим образом не зависящим от нашего ума, подобного Я в природе не существует. Такое подлинное Я — «подлинное» в смысле существования в самом себе — галлюцинация. Ранее мы уже рассматривали, почему наше тело не является Я, почему им не является наш ум и даже совокупность наших тела и ума. Хотя наше Я существует — функционирует, выполняя такие действия как сон, употребление пищи, ходьба, сидение, переживание радости и страдания, его невозможно обнаружить где-либо в совокупности наших тела и ума.

Я, лишь обозначенное нашим умом, кажется нам самосушим, и, веря в это сумосушее Я, мы заботимся о нём, как о самом важном и ценном субъекте среди бесчисленного множества других живых существ. Наиболее важной миссией во всей вселенной становится защита этого Я от проблем и наделение его счастьем. В действительности же мы холим и лелеем собственную галлюцинацию. Тщательно исследовав объект нашего себялюбия, мы обнаруживаем, что там, по сути, нечего любить: наше Я — пусто. Не углубляясь в подобный анализ и предпочитая верить собственным галлюцина-

циям, мы полагаем, что такое Я, заслуживающее нашей трогательной заботы, существует. Такова природа нашего себялюбия.

Коль скоро ум наш не есть Я, как может им являться наша мысль себялюбия? Я — не мысль себялюбия; мысль себялюбия — не Я. Они различны. Мысль себялюбия попросту является одной из основ для обозначения «Я». Необходимо это чётко усвоить.

Поскольку мы ещё не развили в себе мудрость путём постижения абсолютной и относительной природы явлений, в нас присутствует ложное воззрение неведения, отождествляющее наше Я с нашей мыслью себялюбия, и мы полагаем, что без мысли себялюбия наше Я попросту не сможет существовать. Если бы мысль себялюбия действительно являлась нашим Я, то это повлекло бы за собой массу противоречий. Поскольку существует восемьдесят четыре тысячи омрачений сознания, должно существовать и восемьдесят четыре тысячи Я. Отправляясь в путешествие, нам пришлось бы всякий раз покупать тысячи билетов! Поскольку наши родители обладают тысячами негативных и позитивных мыслей, каждая из которых может претендовать на роль Я, у нас были бы тысячи отцов и матерей. Вступая в брак, мы все были бы обречены на полигамию и полиандрию, поскольку сразу жили бы с тысячами жён или мужей. Нет нужды говорить, что всё это абсурдно и полностью противоречит тому, что мы наблюдаем в действительности.

Более того, если бы мысль себялюбия действительно являлась нашим Я, тогда с исчезновением себялюбия наше Я также должно будет исчезнуть. Это свидетельствовало бы о существовании Я, неспособного развить бодхичитту и достичь полного просветления.

Находясь в плену ложных измышлений, мы отождествляем своё Я с мыслью себялюбия и верим в то, что без мысли себялюбия наше Я перестанет существовать.

Однако мысль себялюбия не является независимым феноменом: она существует, завися от определённых причин и условий, и, как следствие, может быть устранена посредством создания других причин и условий. Так, мы можем изжить в себе себялюбие, медитируя на замене себя другими, приучая свой ум отречься от эго и заботиться о ближних.

Как осуществить замену себя другими? Как научиться заботиться о других, пренебрегая собой? Подумайте о том, что тело, которым мы теперь обладаем, получено нами от наших родителей и изначально являлось частью их физического тела. Тела наших родителей, в свою очередь, возникли из тел других людей. Обозначив своё тело как «Я», мы начинаем заботиться о нём, невзирая на то, что изначально оно являлось составляющей тела наших родителей. Поскольку те, кого мы называем «другими», — простое обозначение, сделанное нашим умом применительно к телам других людей, ум наш может переключиться с заботы о Я на заботу о других. Таково логическое обоснование возможности перехода от заботы о самих себе к заботе о ближних.

Существуют две разновидности медитации, позволяющей осознать тот факт, что все наши проблемы проистекают из нашего себялюбия. В первом случае вы исследуете то, каким образом все наши проблемы возникают из негативной кармы, накопленной по вине себялюбия. Таким образом, медитация на пагубности себялюбия является и медитацией на карме — всесторонним и глубоким изучением причин страдания. Огромное количество проблем в нашей жизни связано с десятью недобродетелями — действиями, чья негативность обусловлена наличием у совершающего их мотивации себялюбия. Нет негативной кармы — причины страданий, которая существовала бы сама по себе: её создаёт наш ум.

Другой, более короткой аналитической медитацией является исследование того, каким образом наши те-перешние проблемы напрямую связаны с нашим себя-любием и почему все без исключения неприятности в нашей жизни самым непосредственным образом свя-заны с нашим эгоизмом. До тех пор, пока мы дружны с мыслями себялюбия, жизнь наша полна проблем. Как только мы понимаем природу этих мыслей и расста-ёмся с ними — проблемы наши исчезают.

Не утруждая себя аналитическим исследованием происходящего, мы склонны думать, что мысль себя-любия является в нашей жизни другом и союзником. Западная культура в особенности настаивает на том, что своекорыстие помогает нам и оберегает нас. По-пытавшись проверить истинность этого утверждения и использовав для этого собственную мудрость, мы об-наружим, что эта бредовая идея — очередная галлю-цинация. В действительности себялюбие постоянно вредит нам, разрушая нас самих и наше счастье. Оно препятствует нашему преходящему, мирскому успеху и процветанию и, что самое главное, успеху абсо-лютному.

Мы сами создаём все те проблемы, которые встре-чаются на нашем жизненном пути. Их источник в на-шем себялюбии, а не в окружающих. Главной причи-ной наших бед, среди которых и болезни, является наш собственный ум. Совершенно очевидно, что люди с сильно развитым себялюбием лишают себя спокойствия и счастья и причиняют массу проблем окружающим. Такие люди, где бы они ни появлялись, всегда прино-сят с собой конфликты и дисгармонию.

До тех пор, пока мы находимся во власти себялю-бия, мы постоянно завидуем тем, кто богаче, образо-ваннее или влиятельнее нас. Мы стремимся превзойти равных и с высокомерием взираем на тех, кого счита-ем ниже нас. Кто бы нам ни повстречался, себялюбие

тотчас поднимает в нашем сознании вихрь тревожащих мыслей и ведёт нас к накоплению негативной кармы. Наше себялюбие постоянно истязает нас. Ни на минуту не оставляя нас в покое, оно наполняет наши умы тревогами и страхами. Именно оно в конечном итоге ответственно за ту боль, что причиняют нам гнев, привязанность, зависть, гордыня и другие омрачения сознания.

Все неприятности, возникающие на нашем жизненном пути, следует использовать как орудие в борьбе с себялюбием — нашим главным врагом. Каждую проблему, которую создаёт для нас наше себялюбие, необходимо обращать против творца, её породившего, с тем чтобы сокрушить его. Когда нас порицают, вместо того, чтобы принимать критику на свой счёт, следует подставить ей другую цель и превратить её в оружие, уничтожающее наше себялюбие. Следует тотчас подумать: «Это как раз то, что мне нужно для того, чтобы разделаться со своим себялюбием, от которого мне одни мучения. Оно препятствует моему счастью, как временному, так и абсолютному, и повинно во всех моих бедах. Помимо этого моё себялюбие вредит всем живым существам прямо или косвенно, из жизни в жизнь». Медитируя подобным образом, мы научимся воспринимать критику и прочие малоприятные ситуации как полезные и необходимые условия, помогающие нам развивать сознание и жить более качественной, осмысленной жизнью. Самолюбие — болезнь нашего ума, а критика — то лекарство, которое позволяет нам избавиться от этого хронического недуга.

Следует видеть главного врага в нашем самолюбии, а болезнь, критику и все прочие жизненные неприятности воспринимать как оружие, способное его уничтожить. Радуйтесь возникающим проблемам и обращайтесь их против собственной мысли себялюбия, с тем чтобы уничтожить этого врага, приносящего нам один вред.

Себялюбие вредило нам в прошлом, вредит в настоящем и будет вредить в будущем. Мысль о том, что проблемы вредны, исчезнет, как только мы научимся обращать их против нашего эгоцентризма. Проблемы перестанут тревожить нас, когда мы увидим, что они несут нам одно лишь благо, помогая сокрушить собственное себялюбие — врага, на чьей совести все наши беды, постоянные разочарования и неудовлетворённость.

Преимущества заботы о ближних

Другие живые существа — источник нашего счастья. Всё счастье прошлого, настоящего и будущего приходит к нам благодаря милости других живых существ. Так, нам следует благодарить других живых существ за это драгоценное человеческое рождение, за то, что жизнь наша долгая и протекает в столь комфортных и безопасных условиях. Условия эти являются результатом наших прошлых благих деяний, состоявших в поддержании обета не убивать и не причинять вреда живым существам. Как я уже объяснял ранее, результатом подобного благого деяния является переживание нами четырёх типов счастья. Первой формой счастья является драгоценное человеческое рождение. Второй — наше долголетие, переживание результата, подобного причине. Обретённым результатом явится наше рождение в стране, где жизнь комфортна и спокойна, отсутствуют опасности и нет причин для страхов. Четвёртым результатом станет то, что и в этой жизни мы будем стремиться придерживаться этики непричинения вреда живым существам, создавая тем самым результат, подобный причине.

Таким образом, каждое из десяти благих деяний ведёт к счастью, и можно утверждать, что всё счастье, испытываемое нами изо дня в день, связано с нашими

прошлыми добродетелями. Я хочу продемонстрировать вам то, каким образом всё наше счастье возникает благодаря другим живым существам. Возьмите для примера это драгоценное человеческое рождение, дающее нам возможность развивать свой ум, обрести любое преходящее или абсолютное счастье, которого мы только пожелаем, а также освободить всех живых существ от страданий и их причин и даровать им счастье. Мы обрели это совершенное человеческое рождение, создав все его индивидуальные причины (поддерживая обет не убивать, практикуя щедрость и посвящая заслуги обретению совершенного человеческого тела), благодаря доброте других живых существ. Не будь других живых существ, мы были бы лишены возможности практиковать нравственность. Так, принимая обет не убивать, мы принимаем на себя это обязательство по отношению ко всем без исключения живым существам. Наше совершенное человеческое рождение зависит от доброты каждого живого существа, заключающейся в самом факте их существования, как зависит от неё и всякая накопленная нами благая заслуга и всякая польза, которую мы смогли принести окружающим, обладая этим драгоценным человеческим телом. Всякий раз, когда в нас рождается мысль бодхичитты, мы обретаем огромную благую заслугу, и происходит это благодаря доброте каждого живого существа.

Благодаря другим живым существам мы даже сможем познать непревзойдённое блаженство полного просветления, состоящее в устранении всех препятствующих факторов и обретении всех без исключения духовных реализаций. Наивысшей целью пути махаяны является полное просветление, а его фундаментом — бодхичитта, которая, в свою очередь, возникает в нашем уме благодаря доброте живых существ. Если бы в мире отсутствовали страждущие живые существа, мы были бы лишены всякой возможности развить бодхи-

читту. Стало быть, каждое живое существо исключительно ценно, а их доброта по отношению к нам не знает границ.

Помимо всего вышесказанного мы обязаны живым существам тем комфортом и удовольствиями, которые наполняют нашу повседневную жизнь. Для того, чтобы мы могли жить в удобном доме, бесчисленные насекомые вынуждены были принять страдания и смерть, тогда как другим живым существам пришлось взвалить на свои плечи бремя негативной кармы их убийства. Мы обретаем уют домашнего очага и крышу над головой, защищающую нас от непогоды, ценой смерти и мучений огромного числа живых существ.

То же самое происходит и с предметами нашего гардероба. Многие живые существа приняли мучения и смерть, а другие вынуждены были их калечить и убивать, чтобы мы могли испытывать комфорт, нося понаравившуюся нам одежду, особенно если она сделана из шёлка, кожи или меха.

Мы получаем удовольствие от употребляемой пищи и напитков также благодаря доброте других живых существ. Даже для того, чтобы мы смогли насладиться чашкой чая или тарелкой супа, великое множество крохотных существ вынуждено принять мучения и умереть. Бессчётное количество насекомых умирает на полях для того, чтобы на нашем столе оказалось даже одно зерно риса, и множество других существ вынуждены творить это злодеяние, накапливая негативную карму. Каждое рисовое зерно появилось на свет из другого рисового зерна, то — из предыдущего, и так далее до бесконечности. Размышляя подобным образом об истории происхождения одного крохотного рисового зёрнышка, мы будем попросту не в состоянии представить себе количество живых существ, принявших мучения и смерть, и тех людей, что приняли на себя бремя негативной кармы, убивая и калеча их.

Поскольку мы испытываем комфорт и наслаждения в этой жизни благодаря другим живым существам, мы ни в коем случае не должны пользоваться всем этим с одной лишь мыслью о собственном благе. Такое отношение явится неоправданной жестокостью по отношению к живущим. Поскольку все они — источник нашего счастья, следует предпринять хоть что-нибудь для того, чтобы принести пользу бесчисленным живым существам.

Каждое существо бесценно и способно принести нам огромную пользу. Забота и служение даже одному живому существу приближают нас к просветлению, устраняя множество препятствий и принося массу благой заслуги. Забота об одном живом существе, будь то наши мать, отец, ребёнок или даже злейший враг, позволит нам стремительно преобразить свой ум на пути к просветлению. Все они — наши подлинные учителя. Демонстрируя сострадание даже по отношению к одному живому существу, мы сможем обрести все без исключения духовные реализации пути махаяны, начиная от бодхичитты и заканчивая полным просветлением.

С другой стороны, проявление безразличия по отношению хотя бы к одному живому существу, например, к тому, кто нас недолюбливает, сделает невозможным достижение нами просветления. Это явится непреодолимым препятствием для обретения нами несравненного блаженства полного пробуждения, поскольку не позволит нам вступить на путь махаяны, единственные врата которого — бодхичитта.

Я уже объяснял то, каким образом все наши проблемы вытекают из нашего себялюбия. До тех пор, пока в нас живо себялюбие, в нас нет места просветлению. Себялюбие является основным препятствием и для достижения преходящего, мирского счастья в сансаре. Именно из-за него мы неспособны обрести внутренний покой в повседневной жизни. Поняв, что себялюбие —

источник всех проблем, оставьте мысли о собственном эго и начните заботиться о ближних, даже если это всего лишь одно живое существо. Даже одно живое существо ценнее нас, поскольку всё наше счастье и благополучие возникает благодаря этому живому существу, а все беды проистекают от нашего цепляния за Я.

Если даже одно-единственное живое существо ценнее и важнее нас самих, что можно сказать о двух живых существах — они ещё более ценны, и нам следует заботиться о них и служить им. Сто живых существ много крат важнее и ценнее, чем мы, поэтому мы должны трудиться, принося им пользу. В действительности, живущим несть числа, и, поскольку бесчисленные живые существа невообразимо ценнее и важнее нас самих, нам следует заботиться об их благе. Размышляя о бесконечном множестве живых существ, мы в полной мере осознаём собственную незначительность. По сравнению с ними мы — ничто.

Теперь мы видим, почему все наши проблемы — сущий пустяк. Заботясь лишь о своём благе, мы думаем, что у нас масса проблем. Медитируя на замене себя другими, мы понимаем, что сколько бы проблем ни возникало на нашем жизненном пути, они ничтожны. В нашей жизни нет ничего более важного, чем забота о ближних и беззаветное служение бесчисленным живым существам. Любая другая деятельность никчёмна и является пустой тратой времени.

14. Сердце исцеления: принятие-даяние



Культивация бодхичитты посредством медитации принятия-даяния (по-тибетски *тонг-лен*) является наиболее быстрым и эффективным способом исцеления. При медитации принятия-даяния, порождая великое сострадание, мы *принимаем* на себя боль и страдания бесчисленного множества живых существ, вместе с вызвавшими их причинами, используя это для того, чтобы разрушить собственное себялюбие — источник всех наших проблем. Порождая великую любовь, мы *отдаём*, дарим живым существам всё, чем обладаем: наше тело, родных и близких, имущество, благую заслугу и собственное счастье. Мы приступаем к выполнению практики принятия-даяния после медитации на недостатках себялюбия, доброте живых существ и преимуществах заботы о ближних. Медитацию принятия-даяния следует выполнять при появлении на нашем пути любой проблемной ситуации, будь то заболевание раком, СПИДом или любой другой болезнью, неудачи в личной жизни, в бизнесе или в духовной практике.

Медитация принятия-даяния исключительно глубокая и эффективная практика, при которой мы используем собственную боль для развития сострадания по отношению к другим живым существам. При по-

мощи этой медитации мы учимся переживать все свои заболевания и иные трудности во имя и во благо всех живых существ. Правильное выполнение медитации способно облегчить нашу боль, и нередко случаи, когда результатом её становится полное выздоровление. Как бы то ни было, основной целью практики принятия-даяния является самоочищение от первопричин болезни, сокрытых в нашем уме.

Требующая от практикующего изрядной отваги, медитация замены себя другими гораздо важнее визуализации света, исходящего от исцеляющих божеств или любой другой медитации. Принимая на себя страдания всех живых существ и без остатка отдавая им собственное счастье, мы используем нашу болезнь для развития непревзойдённого добросердечия бодхичитты — самой сути исцеления.

Принятие

Приступая к практике замены себя другими, первым делом следует развить в себе сострадание. Подумайте о тех мучениях, которые постоянно вынуждены испытывать живые существа, неспособные в силу своего неведения распознать подлинные причины страдания. Даже распознав эти причины, они не в состоянии избавиться от них, парализованные собственной ленью. Размышляйте: «Как прекрасно было бы, если бы все живые существа освободились от страданий и их причин: кармы и омрачений сознания». Затем постарайтесь развить в себе великое сострадание, подумав: «Я сам освобожу их от всех страданий и их причин».

Затем синхронизируйте медитацию с собственным дыханием. Вдыхая, представляйте, что вы принимаете в себя все страдания живых существ вместе с причина-

ми, их породившими, визуализируя их в виде чёрного дыма, входящего в вас через ноздри. Если вы страдаете от определённого заболевания или иной проблемы, первым делом постарайтесь сконцентрироваться на тех живых существах, которые испытывают аналогичные страдания, после чего размышляйте о всех прочих бедах, выпадающих на долю живых существ, и о причинах, их породивших. Медленно вдыхая этот чёрный дым, вбирайте в себя все страдания и их причины. Словно извлекая острый шип из их плоти, вы тотчас освобождаете бесчисленное множество живых существ от всех страданий.

После этого примите в себя все тонкие препятствующие факторы, которые присутствуют в потоке сознания *архатов* и бодхисаттв, достигших высших ступеней пути. В плане негативных аспектов вам нечего принять от духовных наставников и будд, и вы можете лишь совершать им подношение.

Чёрный дым входит в вас через ноздри, растворяется в себялюбии, поселившемся в вашем сердце, и полностью разрушает его. Ваш эгоизм — творец всех ваших проблем — исчезает без следа. Подобно тому, как ракету направляют точно на цель, направьте оружие этой медитации в самый центр вашего эгоцентрического себялюбия.

Себялюбие зиждется на неведении, цепляющемся за идею об истинном Я. Хотя подобного феномена в природе не существует, мы оберегаем это ложное Я так, словно оно куда важнее и ценнее всех живых существ вместе взятых.

В тот момент, когда наше себялюбие исчезает, ложное Я, которое наше неведение считало истинно существующим, также перестаёт существовать. Оно становится совершенно *пустым*, каким оно в действительности изначально и являлось. Постарайтесь как можно дольше медитировать на этой пустотности — абсолютной природе нашего Я. Подобная медитация

обладает мощным очищающим эффектом. Устраняя подлинную причину болезни, она является наилучшим лекарством.

Выполняя данную медитацию в более усложнённом варианте, вы можете принимать в себя и все те негативные факторы окружающей среды, которые приносят страдание живым существам. Вдыхая через нос, визуализируйте, как в виде чёрного дыма в вас входят те малоприятные места обитания, в которых вынуждены проживать другие существа. Представляйте, как вы вбираете в себя раскалённую добела железную твердь горячих адов, лёд холодных адов, враждебную внешнюю среду мира голодных духов и животных, и загаженные, нечистые места обитания людей. Чёрный дым входит в вас через ноздри и устремляется прямо в сердце, где растворяется в вашем себялюбии, полностью разрушая его. Ваш эгоизм перестаёт существовать. Даже тот объект, о котором ваше эгоистическое себялюбие столь трогательно заботилось, — ваше истинное, самосущее Я — становится совершенно пустым.

Поскольку количество живых существ огромно и не поддаётся исчислению, принятие на себя их страданий позволяет нам накапливать поистине безграничную благую заслугу. Всякий раз принимая на себя страдания других живых существ, мы обретаем бескрайние небеса благой заслуги — бескрайние небеса позитивной кармы. Мы переживаем глубочайшее очищение, избавляясь не только от причины болезни, но и от причин всех прочих страданий. Подобная визуализация способна устранить препятствия для развития нашего сознания. Медитация на пустотности также является эффективным средством очищения от изъянов и накопления благой заслуги. Медитируя подобным образом на принятии, мы совмещаем практику относительной бодхичитты — альтруистической

устремлённости к достижению просветления с прямым постижением пустотности — бодхичиттой абсолютной. Даже не обладая пока мудростью абсолютной бодхичитты, мы интегрируем медитацию на пустотности в нашу практику бодхичитты — медитацию принятия-даяния.

Даяние

Следующим этапом практики является развитие любви. Мы начинаем с размышлений о том, что, хотя все живые существа стремятся к счастью, они тем не менее вынуждены страдать, не ведая истинных причин счастья или ленясь их создавать. Даже если им удалось обрести преходящее, мирское счастье, им по-прежнему неведомо наивысшее блаженство полного просветления. Подумав: «Как замечательно было бы, если бы все живые существа обладали счастьем и его причинами», порождайте в себе великую любовь с мыслью: «Я сам дарю им это счастье и его причины».

Визуализируйте собственное тело в виде драгоценности, исполняющей желания, способной осуществить все чаяния живых существ. После этого поднесите всё, чем вы обладаете, в дар каждому живому существу. Дарите им свою благую карму трёх времён и всякое счастье, являющееся её результатом, вплоть до наивысшего блаженства полного просветления. Поднесите им всё своё имущество, семью и друзей, собственное тело, представляя, что оно — драгоценность, исполняющая желания. Также совершите подношения всем просветлённым существам.

Всякий раз, поднося своё тело живым существам, мы обретаем необъятные небеса благой заслуги, источника всякого счастья, включая непревзойдённое счастье полного просветления. Даря свою позитивную карму

другим живым существам, мы также обретаем огромную благую заслугу, как это происходит и при поднесении другим счастья — результата благой заслуги. Это исключительно эффективная медитация.

Живые существа получают всё, чего они желают, включая все духовные реализации на пути к просветлению. Те, кто одинок, находят верного друга, ищущие духовного наставника — обретают совершенного гуру, ищущие работу — находят её. Нуждающиеся в лечении — встречают квалифицированного врача, а ищущие лекарство — находят то лекарство, которое способно исцелить их от болезни.

Поскольку основной проблемой человека является недостаток средств к существованию, представьте, что из вашего тела — драгоценности, исполняющей желания, — на каждое живое существо проливается золотой дождь из многих миллионов долларов. Вы также можете визуализировать, как всё вокруг превращается в чистую землю, например чистую землю Будды Амитабхи или Будды Сострадания Авалокитешвары. Вы дарите живым существам всё, чего они пожелают, включая и чистую землю с её райскими наслаждениями. Наслаждения эти служат причиной возникновения в умах живых существ пути, ведущего к просветлению, и все они благополучно его достигают.

Выполняя подобную визуализацию щедрого даяния, вы автоматически создаёте причины для собственного богатства и процветания в этой и будущих жизнях. У вас всегда будут источники дохода, и бедность минует ваш дом. В дополнение к этим мирским выгодам вы обретёте выгоду абсолютную — просветление. Щедрость по отношению к окружающим создаёт причину вашего собственного преуспеяния, а преуспевая, вы сможете приносить ещё больше пользы живущим.

Аналогичным образом мы дарим мирским богам *сурам* и *асурам* всё, в чём они нуждаются: защитные

доспехи и тому подобное. Все они также достигают полного просветления.

Совершая практику даяния в отношении обитателей адов, вы можете полностью трансформировать среду их обитания в благостную чистую землю, полную наслаждений и лишённую какого бы то ни было страдания.

Визуализируйте ады в виде чистых земель, настолько прекрасных, насколько в состоянии их представить ваше воображение. Раскалённые докрасна, дышащие жаром железные темницы, в которых обитают мученики горячих адов, превращаются в украшенные самоцветами райские дворцы и мандалы. Все обитатели адов получают то, чего они желают, и достигают полного просветления.

Проделайте то же самое с голодными духами. Трансформируйте их мир в чистую землю и поднесите им тысячи изысканных яств, вкусом своим подобных живительному нектару. Получив всё, о чём они мечтали, голодные духи обретут и наивысший дар — полное просветление.

Поскольку животные более всего нуждаются в защите и покровительстве, явите себя в форме Ваджрапани или другого гневного божества, с тем чтобы защитить их от нападения хищников. Животные получают от вас всё, чего они искали, и это становится причиной обретения и завершения ими пути, ведущего к просветлению.

Также сделайте подношение архатам и бодхисаттвам. Даруйте им все духовные реализации, необходимые для завершения пути, ведущего к просветлению.

Когда все живые существа достигли таким образом полного просветления, возрадуйтесь с мыслью: «Как замечательно, что мне удалось привести к просветлению всех без исключения живых существ».

Сделайте практику принятия-даяния частью вашей жизни

Выполните медитацию принятия-даяния несколько раз утром, повторите её вечером и постарайтесь помнить о ней в течение всего дня, особенно в те моменты, когда вы начинаете думать о своих проблемах. Просто заиклившись на мысли: «Я болен СПИДом» или «Я болен раком», вы лишь усугубите свою ситуацию. Подавленность и нервозность ещё больше ослабят ваш и без того ослабленный организм. В то же самое время вы сможете превратить все свои переживания в радость, если используете мысль о наличии у вас рака или СПИДа для развития любви и сострадания посредством медитации принятия-даяния.

Вместо того, чтобы фиксироваться на возникшей проблеме, вгоняя себя в депрессию и создавая тем самым ещё больше проблем, вспомните о практике принятия-даяния. Немедленно подумайте: «Я молился о том, чтобы принять на себя страдания других, и вот это свершилось. Я стану переживать эту проблему во имя всех живых существ». Вы выполняли визуализацию, и теперь то, о чём вы просили, происходит в действительности. Вместо того, чтобы уйти с головой в собственные переживания и просто пытаться перетерпеть возникшую проблему, тотчас напомните себе, что вы испытываете её на благо всех живых существ.

Представьте, что вы испытываете страдания за всех живых существ, что ваша болезнь — болезнь всех живущих. Вместо того, чтобы думать: «У меня проблема», представьте, что вы добровольно испытываете эту проблему за других. Коль скоро вам так или иначе предстоит страдать от этого заболевания, почему бы не использовать его для развития наивысшего добросердечия бодхичитты. Как это осуществить? Необходимо помнить о всех болезнях и иных формах стра-

дания, выпадающих на долю всех без исключения живых существ. Затем вы начинаете переживать собственную болезнь за всех людей с заболеванием, аналогичным вашему, за всех людей, страдающих от любого заболевания, за всех бесчисленных живых существ, испытывающих любые формы страдания. Представьте, что в вашем заболевании воплотились все болезни и беды других существ и что, страдая от него, вы освобождаете всех живущих от необходимости испытывать какое бы то ни было страдание, от причин этого страдания и дарите им несравненное блаженство полного просветления. В прошлом вы возносили молитвы о том, чтобы обрести способность принимать на себя страдания других существ, взамен даруя им собственное счастье. Теперь ваши молитвы сбылись и пришло время действовать.

Если у вас разболелась голова и вы приняли лекарство, всё равно постарайтесь наполнить это малоприятное переживание смыслом, подумав: «Я испытываю эту головную боль во имя всех живых существ. Я страдаю от неё ради бесчисленного множества других существ, создавших причины для переживания головной боли теперь или в будущем. Пусть все их страдания прекратятся. Да обретут они счастье, состоящее в отсутствии этой боли, и, что самое главное, пусть все они обретут абсолютное счастье».

Подходите таким образом и к любому другому заболеванию, даже если это СПИД или рак. Когда в голове вашей возникает мысль: «У меня СПИД» или «У меня рак», до того как вас накроет волна страха, тревог или других негативных эмоций, тотчас напомните себе: «Я испытываю это заболевание во благо всех живых существ» и старайтесь поддерживать это осознание. Позволив себе расстроиться и пасть духом, вы лишите себя всякой возможности заниматься какой бы то ни было духовной практикой. Будучи подавлены, вы не за-

хотите общаться с окружающими или оказывать им помощь. Вы будете просто неспособны помогать другим.

Используйте все свои переживания для продвижения по пути к просветлению. Посвятив свою жизнь другим, вы превращаете каждое её событие в путь, ведущий к избавлению живых существ от страданий и дарованию им преходящего и, что самое важное, абсолютного счастья.

Всякий раз, когда вы посвящаете себя благу других, переживая собственные проблемы ради всех живущих, посредством этого вы обретаете огромную благу заслугу. Всякий раз, когда вы используете свою болезнь, чтобы развивать мысль бодхичитты, вы обретаете огромную заслугу. Переживая собственное заболевание ради других живых существ, вы каждый раз совершаете великое очищение. Интенсивное и искреннее переживание собственной болезни как благодеяния по отношению к другим живым существам избавляет вас от невообразимого количества препятствующих факторов. Одна минута медитации на бодхичитте посредством переживания собственной болезни или иной проблемы ради блага других живых существ способна повлечь за собой более эффективное очищение, чем начитывание ста тысяч мантр Ваджрасаттвы с эгоистической мотивацией.

Поскольку живые существа, ради которых мы испытываем эти страдания, не поддаются исчислению, обретаемая нами благая заслуга также безмерна, а очищение устраняет не только причину отдельной болезни, но и причины всех без исключения проблем. Всякий раз, когда вы размышляете подобным образом, вы делаете шаг к наивысшему счастью полного просветления. Это позволит вам превратить серьёзные проблемы, такие как заболевание СПИДом или раком, в стремительный путь к просветлению, эффективностью своей подобный пути тантры.

Целью утренней медитации принятия-даяния является обретение способности осуществлять реальную замену себя другими в течение предстоящего дня. Даже если вы не в состоянии медитировать в течение всего дня, старайтесь хотя бы сохранить в уме суть этой медитации. Касается ли ваша основная проблема вашего здоровья, межличностных отношений или работы, если вам так или иначе предстоит с ней жить, почему бы не сделать это переживание полезным. Примите от бесчисленных живых существ все их проблемы, в особенности проблемы, аналогичные вашим, заодно с их причинами — кармой и омрачениями сознания. Направьте их себе в сердце и используйте в борьбе с собственным эгоизмом.

Когда вас просят выполнить сложную работу, согласитесь, вместо того, чтобы перекладывать проблему на чьи-то плечи. Если кто-то несёт тяжёлую поклажу, помогите ему, если это в ваших силах. Если начальник необоснованно обвиняет вас в ошибке, которую вы не совершали, вместо того, чтобы доказывать свою невиновность, переадресуя неприятности другим, примите вину на себя и позвольте другим избежать ответственности. Если возникла необходимость выполнить тяжёлую работу, сделайте её самостоятельно, предоставив другим наслаждаться радостью комфортного отдыха.

Если у вас есть возможность выбрать между победой и поражением, отдайте победу другим, а поражение оставьте себе. На самом деле, практикуя замену себя другими, вы являетесь настоящим победителем, стремительно приближаясь к просветлению. Чем чаще вы приносите себя в жертву другим и испытываете страдания во благо всех живущих, тем быстрее вы достигнете конечной цели — полного пробуждения. Подобно практике тантры порождение бодхичитты посредством медитации принятия-даяния является короткой дорогой к просветлению.

Практикуя принятие-даяние, вы превращаете все свои проблемы в радость, и сердце ваше постоянно наполнено счастьем. Даже попав в беду, вы будете сохранять спокойный и радостный душевный настрой. Негативные мысли не будут возникать в вашем уме, и вы не станете творить зло, создавая негативную карму, приносящую вред не только вам самим, но и окружающим. Мысль бодхичитты — великолепная защита.

Также, если вы способны постоянно поддерживать радостный настрой ума, вас будут переполнять чувство свободы и ликование, позволяющие легко общаться с окружающими и помогать им. Когда ум ваш пребывает в таком открытом, радостном состоянии, вы станете уживчивы и перестанете конфликтовать с другими людьми. У вас также появятся силы и вдохновение, необходимые для прогресса в духовной практике.

Вместо того, чтобы видеть в своих проблемах нечто нежелательное, осознайте их благотворность и необходимость. Не имея проблем, вы лишитесь драгоценной возможности использовать их для эффективного устранения изъянов и накопления благой заслуги. Ваши беды несут вам одно лишь благо, помогая очиститься от причин страдания и достичь просветления. Всякий раз принося себя в жертву живым существам, вы делаете ещё один шаг по направлению к счастью, к наивысшему блаженству полного просветления.

Практика принятия-даяния в момент смерти

Медитация принятия-даяния может выполняться даже в процессе умирания. Отрезок времени, непосредственно предшествующий смерти, исключительно важен, и если нам удастся выполнить в этот момент медитацию принятия-даяния, превратив наш ум в бодхичитту, это

будет большей удачей, чем многомиллионный выигрыш в лотерею. Вместо того, чтобы отвергать смерть как нечто ужасное, мы сможем использовать её для развития собственного сознания на пути к просветлению. Не применив эту медитацию при умирании, мы упустим уникальный шанс принести пользу себе самим и другим живым существам.

Даже умирая, стремитесь сделать происходящее с вами полезным для других живых существ. Когда смерть стоит на пороге, размышляйте: «В прошлом я молился о том, чтобы принять на себя те муки смерти, которые вынуждены испытывать все существа в сансаре. Теперь я переживаю собственную смерть за всех тех, кто покидает эту жизнь в данный момент или расстанется с ней в будущем. Как замечательно было бы, если бы все они освободились от необходимости испытывать муки смерти, предоставив это мне одному. Да обретут они это наивысшее счастье».

Умирая с альтруистической мыслью, что мы переживаем это страдание за всех живых существ, мы выполняем наилучшую практику *пховы* из всех существующих, перенося наше сознание в чистую землю будд, где нет места страданиям рождения, старения, болезни и смерти. Хотим мы того или нет, наша готовность принять на себя страдания других живых существ явится самой эффективной пховой, сделав стремительным наше продвижение к конечной цели полного просветления.

Геше Чекава, мастер традиции кадам, ежедневно молился о перерождении в адских мирах, с тем, чтобы, принеся себя в жертву, занять место тех существ, что уже рождены в аду, и тех, которым предстоит принять это мучительное рождение в будущем. Лежа на смертном одре, в месте своего уединённого затворничества, Геше Чекава продолжал возносить молитвы о рождении в аду, однако вместо видения преисподней его по-

сетило видение чистых земель. Тогда Геше Чекава сокрушённо сказал своему ученику-прислужнику, что молитвам его не суждено сбыться.

До тех пор, пока мы не обретём полного контроля над смертью и перерождением, медитация принятия-даяния, выполняемая в процессе умирания, позволит нам превратить это событие в путь, ведущий к просветлению. Она поможет нам принять рождение, оптимальное для дальнейшего развития нашего сознания на духовном пути. Мы сможем родиться в семье, где будут созданы все условия для нашей духовной практики, позволяющие нам двигаться от счастья к счастью, приближаясь к заветной цели несравненного блаженства полного просветления.

Также, медитация принятия-даяния способна гарантировать нам рождение в чистой земле, где мы сможем получать учения непосредственно от будды-владыки этой чистой земли и завершить благодаря этому путь к просветлению. Став буддой, мы сможем направлять во все миры вселенной мириады эманаций, являя живым существам разнообразные методы духовной практики, соответствующие уровню развития их сознания, и ведя всех страждущих к наивысшему счастью полного просветления. До тех пор, пока пребывают небеса, до тех пор, пока мы не приведём к просветлению каждое живое существо, мы будем непрерывно, спонтанно и без усилий трудиться во благо всех живущих.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Исцеляющие практики



15. Несложные целебные медитации



Хотя психологический эффект — трансформация сознания — является наиболее важным фактором успешного исцеления, такие практики, как визуализация будд, ступ и других сакральных объектов силы, также обладают исцеляющим потенциалом. Один только вид такой святыни способен принести пользу уму и вызвать глубокое очищение. Именно по этой причине я рекомендую использовать ступы или изображения будд в качестве визуализируемого объекта при исцеляющей медитации белого света.

В учениях сутр гуру Будда Шакьямуни объясняет, что даже взгляд, полный ненависти, брошенный на изображение будды, станет причиной того, что человек этот в будущем встретит миллион будд. Подобное благословение прежде всего обусловлено исключительной силой возвышенного ума будды. Фигура будды символизирует благородное существо с чистым сознанием, свободным как от грубых, так и от тонких изъянов, обладающее безграничным состраданием по отношению ко всем живым существам. Единственной мыслью, присутствующей в уме такого индивида, является стремление приносить пользу живущим. Возвышенный ум будды обладает силой исцелять, поскольку его всеведущая мудрость пронизана безграничным со-

страданием. Благодаря той силе, что заключена в изображённом объекте, любой неприязненный или омрачённый иной негативной мотивацией взгляд, брошенный на изображение, очищает смотрящего от большого количества внутренних изъянов. Очищение это со временем приведёт к тому, что он воочию узрит великое множество будд.

Различные изъяны сознания омрачают наш ум подобно тому, как набежавшие облака временно закрывают солнце. Как и облака, изъяны нашего сознания — явления преходящие, и от них можно избавиться. Растворяясь и исчезая, облака становятся всё тоньше и прозрачнее, обнажая солнце, сияющее за ними в бездонном голубом небе. Пелена изъянов, омрачающих наше сознание, постепенно истончается, открывая нашему восприятию всё большее число неведомых доселе явлений. На самом деле ни один из этих вновь открывшихся феноменов не является новым, просто раньше, в силу омрачённости нашего сознания, они были недоступны нашему восприятию. Со временем мы обретаем способность видеть полностью просветлённых существ в их чистом аспекте, слушать даваемые ими учения и напрямую получать от них наставления в духовной практике, как это описывается в житиях великих йогов.

Если вы являетесь приверженцем другой духовной традиции и визуализация Будды неприемлема для вас по религиозным соображениям, действенной альтернативой может стать созерцание лика Иисуса Христа или иного символа веры. Религиозное наследие человечества подобно огромному супермаркету с широким ассортиментом «продуктов духовного питания», где каждый сможет подобрать себе то, что ему по вкусу.

Визуализируя выбранный вами символ, например Иисуса Христа, помните, что самым важным элементом практики является ваша вера в то, что он обладает

всеми качествами просветлённого существа: мудростью всеведения, состраданием ко всем живущим и способностью наилучшим образом осуществлять их благо. Делая обозначение «Иисус Христос» вместо обозначения «Будда», вы тем не менее представляете себе фигуру, обладающую всеми качествами будды. Поступая таким образом, вы принимаете прибежище в достойном объекте. Поскольку медитация на любой фигуре, обладающей этими качествами, идентична медитации на будде, выполняя подобные очистительные визуализации, вы получаете благословения просветлённых существ. Это куда полезнее, чем воспринимать символ вашей веры как простое живое существо. В этом случае медитация ваша будет мало чем отличаться от созерцания светоносных лучей и потоков очищающего нектара, источаемых коровой или деревом.

Даже если вы не приемлете религию как таковую, вы всё равно можете выполнять медитацию исцеляющего белого света, сострадания и принятия-даяния. В медитации исцеляющего белого света ступа используется в качестве визуализируемого объекта, поскольку в ней самой заключены огромная целительная сила и глубокий символизм. Форма ступы, от её основания и до самой верхушки, символизирует собой весь путь к просветлению. В ней отображены основа (две истины: абсолютная и относительная), путь (метод и мудрость) и результат (обретение совершенных и чистых тела и ума будды).

При желании можно визуализировать универсальную исцеляющую энергию, проливающуюся на вас в виде белого света, исходящего со всех сторон, с тем чтобы излечить вас от болезни и её причин — негативных отпечатков в вашем сознании. Просто концентрируйтесь на этой вселенской исцеляющей силе, наполняющей вас светом и приносящей выздоровление. Тело ваше приобретает светоносную природу, а ум стано-

вится кристально чистым. Если вы больны раком, представляйте, как лучи света бьют в то место, где расположена раковая опухоль, тотчас исцеляя поражённые ткани.

Ещё одной альтернативой является визуализация исцеляющего света, исходящего из кристалла. Сначала представьте себе, как кристалл вбирает в себя универсальную исцеляющую энергию в форме лучей белого света. После этого «заряженный» кристалл начинает источать сконцентрированное в нём сияние, полностью излечивая вашу болезнь.



1. ИСЦЕЛЯЮЩАЯ МЕДИТАЦИЯ БЕЛОГО СВЕТА

При выполнении исцеляющей медитации белого света²⁰ происходит очищение от четырёх нежелательных факторов: болезней, вредоносного воздействия духов, неблагих деяний и отпечатков, оставленных этими деяниями. Козни духов могут явиться внешним условием заболевания, но никак не его основной причиной. Главная причина болезни, как и любой другой нашей проблемы, — негативные кармические отпечатки, оставленные в потоке нашего сознания неблагоприятными мыслями и поступками. Именно эти отпечатки и материализуются позже в виде наших проблем. Отпечатки накладываются на наше сознание подобно тому, как отснятые изображения запечатляются на фото- или киноплёнке. Сцены кинофильма фиксируются в виде кадров-отпечатков на киноплёнке, которая затем вставляется в кинопроектор, подаётся электричество, и отснятые сцены проецируются

на экран. Схожим образом все наши радости и невзгоды проистекают из нашего собственного ума, при этом счастье обусловлено позитивными мыслями, а страдание — негативными. Все наши благие и неблагие мысли и поступки, по сути, возникают из тех впечатлений, что хранятся в нашем ментальном потоке, или, иными словами, ментальном сознании.

Существует шесть типов сознания: глаза, уха, носа, языка, тела и ментальное сознание. Именно шестое, ментальное сознание, странствует из жизни в жизнь, перевоплощаясь, или *реинкарнируясь*. Пять сознаний органов чувств растворяются и исчезают в процессе умирания, однако поток шестого сознания продолжается, неся в себе все впечатления, оставленные мыслями и поступками прошлого. Ментальное сознание надёжно хранит в себе впечатления всего содеянного, произнесённого и помысленного, перенося их из вчера в сегодня, из прошлого года в год нынешний, из детства в старость, из прошлой жизни в жизнь настоящую. Именно ментальное сознание делает нас способными помнить то, чем занимались утром, вчера, в прошлом году или когда были ещё ребёнком.

Поскольку негативные мысли, поступки и те впечатления, которые они оставляют в потоке нашего сознания, являются причиной всех страданий, встречающихся в нашей жизни, включая и болезни, для того, чтобы избавиться от причин заболевания, необходимо очистить свой ум от этих трёх факторов. Следует, однако, мыслить шире и не ограничиваться очищением от причин болезни, ведь болезнь — лишь одна из тысяч проблем, встречающихся в сансаре. Под сансарой подразумеваются наши психофизические совокупности — теперешний союз наших тела и ума. Сансара также именуется циклическим бытием, или круговертью, поскольку совокупности наши кружат в ней, переходя из жизни в жизнь.

Подобно тому, как урожай вырастает в поле, масса проблем возникает на плодородной почве союза наших тела и ума. Мы вынуждены переживать рождение, старение, болезни и смерть, расставаться с желанными объектами и встречаться с тем, что вызывает у нас отвращение. Даже обретя всё, о чём мечтали, мы по-прежнему не находим удовлетворённости. Почему эта совокупность наших тела и сознания несёт в себе столько проблем? Потому что она была создана из нечистых, осквернённых причин: кармы и неведения, заблуждающегося относительно истинной природы нашего Я и окружающего нас мира. Порождённая нечистыми причинами совокупность наших тела и ума по самой своей природе — страдание и производит на свет массу проблем, одной из которых и является болезнь. В данном контексте мы уделяем особое внимание очищению от причин заболевания, однако следует помнить, что параллельно мы избавляемся и от причин, вызывающих великое множество других форм страдания, которыми наполнена наша жизнь.

Мотивация

Перед выполнением медитации следует породить в уме благую мотивацию. Спросите себя: «Какова цель моей жизни? Целью моей жизни не является одно лишь решение собственных проблем и обретение индивидуального счастья. Её цель — освободить всех живых существ от всех страданий и их причин и даровать им счастье, в особенности непреходящее, наивысшее блаженство полного просветления. *Это* цель моей жизни, *вот* зачем я живу на этом свете.

Смысл моей жизни величием и необъятностью своей подобен безграничному пространству. На мне лежит ответственность за освобождение всех без исклю-

чения живых существ от страданий и их причин и дарование им временного мирского и непреходящего абсолютного счастья.

Для того, чтобы обрести способность беззаветно служить другим существам, я должен развить в себе мудрость и сострадание по отношению ко всем живущим. Для этого мне потребуются крепкое здоровье и долгие годы жизни. Вот для чего я выполняю эту исцеляющую медитацию белого света».

Медитация

Постарайтесь расслабиться, приняв любую удобную для вас позу. Если в этом есть необходимость, вы можете даже лечь. Решающим фактором здесь является не положение вашего физического тела, а та медитация, которая происходит в вашем уме.

Сначала сделайте медленный вдох, затем выдох. Делая выдох, представляйте, как все ваши теперешние и будущие болезни, а также все те причины, что способны вызвать страдания (ваши негативные мысли, поступки и отпечатки, оставленные ими в сознании), покидают вас в виде чёрного дыма, выходящего из ваших ноздрей, словно дым из заводской трубы. Все телесные недуги, вред, чинимый духами, неблагие деяния, помыслы и их отпечатки навсегда оставляют вас, и символизирующие их клубы чёрного дыма полностью растворяются в невообразимой дали. Почувствуйте, как на вас нисходит физическое и душевное благополучие.

Вдыхая, визуализируйте свет, подобный солнечным лучам, исходящий ступой²¹ — символом чистого и возвышенного сознания будды. Представляйте, что в этой ступе воплощена всеведущая мудрость полностью просветлённого существа.

Интенсивное белое сияние, исходящее от ступы, падает вам прямо в сердце, наполняя светом всё ваше тело. Представляйте, что вы тотчас очищаетесь от всех болезней, вредоносного влияния духов, неблагих деяний, помыслов и их отпечатков в вашем сознании. Особое внимание уделяйте мысли о том, что все без исключения заболевания оставили вас. Ваше тело словно соткано из белого света. Страдания вам более неведомы. Вас переполняет восторг. Всё ваше тело, от головы до пят, пронизано блаженством.

Представляйте, что жизнь ваша продлевается, а позитивная энергия — причина счастья и процветания — прибывает. Мудрость, сострадание, постижения и духовные реализации на пути к просветлению присутствуют в вас во всей полноте.

Ещё раз выполните визуализацию самоочищения и принятия лучей света от ступы. Выдыхая — очищайтесь, вдыхая — впускайте в себя исцеляющий белый свет, избавляясь от всех проблем заодно с их причинами. Тело ваше наполняется светом и блаженством. Повторяйте эту визуализацию снова и снова.

Посвящение заслуги

Теперь от всего сердца посвятите ту позитивную энергию, что вы создали в процессе этой медитации, благу всех живых существ.

Силою тех благих деяний и кармических отпечатков, что я создал теперь, создавал в прошлом и создам в будущем, да обрету я способность развить в себе абсолютное добросердечие бодхичитты и, познав наивысшее счастье полного пробуждения, привести всех без исключения живых существ к совершенной внутренней умиротворённости полного просветления.

Силою той благой заслуги, что создана мною посредством порождения позитивной мотивации и выполнения позитивного действия — медитации, пусть всякое живое существо, которое увидит, услышит меня или подумает обо мне, тотчас освободится от всего, что препятствует счастью: от болезней, вреда, приносимого духами, негативных действий и омрачений сознания, и без промедления познает непревзойдённое блаженство полного просветления.



2. МЕДИТАЦИЯ НА СОСТРАДАНИИ

Поскольку медитация на сострадании является самой важной исцеляющей практикой, постоянно помните о ней в своей повседневной жизни²². Всякий раз встречая других людей или даже животных, напоминайте себе, что целью вашей жизни является освободить их от страданий и привести к счастью. Видя членов своей семьи или даже незнакомцев на улице, думайте: «Я здесь, чтобы сделать их счастливыми». Старайтесь развивать в себе великое сострадание.

Интеграция подобной практики в повседневную жизнь исключительно полезна, поскольку она принесёт вам счастье и удовлетворённость, наполнит вашу жизнь смыслом. При таком подходе к жизни вы станете получать от неё огромное удовольствие.

Медитация

Все бодхисаттвы обладают великим состраданием, и целью их появления в этом мире является избавление

других живых существ от страданий и дарование им счастья. Представляйте, как сострадание бодхисаттв входит в ваше тело в форме белого света.

Даже если вы не верите в существование бодхисаттв, вам хорошо известно, что некоторые люди своей способностью испытывать сострадание существенно превосходят других. Один человек может обладать лишь малой толикой сострадания, другой — быть в меру сострадательным, а третий — способным сопереживать всем сердцем. Каждый человек испытывает сострадание хотя бы по отношению к одному живому существу.

Сострадание просветлённых существ является всеобъемлющим, поскольку они сопереживают всем без исключения живым существам. Представляйте себе, как ваш ум впитывает в себя это безграничное сострадание, которое постепенно заполняет всё ваше сознание. Почувствуйте, как вы сопереживаете каждому существу; вы желаете, чтобы все они освободились от страданий и причин, их породивших, причин, которые находятся в умах живущих. Распространите это сострадание на всех представителей рода человеческого: людей на улицах, в магазинах, домах, ресторанах и офисах, а также на каждое животное и насекомое.

Теперь медитируйте на великом сострадании, размышляя: «Я принимаю на себя всю ответственность за освобождение живых существ от страданий и дарование им счастья». Ваше сострадание становится великим состраданием, когда в вас возникает решимость самостоятельно выполнить всю необходимую работу.

Посвящение заслуги

Силою всех моих благодеяний прошлого, настоящего и будущего, а также благих деяний других живых существ

пусть сострадание — источник всякого счастья и исцеления — родится в моём уме и умах всех живых существ, в особенности тех, кто страдает от рака, СПИ-Да и других заболеваний. Отсутствие сострадания и мудрости делает болезнь проблемой для нашего ума. Пусть все мы обретём сострадание и мудрость и все болезни наши тотчас исчезнут.



3. МЕДИТАЦИЯ ПРИНЯТИЯ-ДАЯНИЯ

Проделайте обычные предварительные практики²³. Затем от всего сердца, с искренним желанием осуществить это в реальности, прочтите следующие строки:

(Можно читать их как по-тибетски, так и по-русски, главное, чтобы вы поняли и прочувствовали заключённый в них смысл.)

Дэ-ней дже-цун ла-ма тхуг-дже-чен
 Ма-гьюр дро вэй диг-дриб дуг-нгэл кюн
 Ма-лю тан-да даг-ла мин-па-данг
 Даг-ги дэ-ге шен-ла танг-ва-йи
 Дро-кюн дэ данг дэн-пар джин-ги-лоб

Пусть семена недобродетели всех матерей—живых существ,
 Все их изьяны и страдания, сей миг падут на одного меня,
 Благослови, чтоб смог я радовать других,
 Им даровав всё своё счастье и заслуги²⁴.

Представляйте поразивших ваш организм болезнетворных бактерий (ваше заболевание), ваши эгоизм и се-

бялюбие в виде тёмного сгустка, расположенного в области сердца.

Представьте всех живых существ шести планов сансарного бытия, в особенности тех, кто страдает от заболевания, аналогичного вашему, расположившимися вокруг в человеческом обличье. Размышляйте об их страданиях; подумайте о муках тех, кто, как и вы, болен, тех, в ком болезнь пока лишь зреет, и о мучениях существ, населяющих другие миры сансары.

Затем представьте, как вы извлекаете из них всё это страдание в форме луча чёрного света, покидающего их тела через правую ноздрю и входящего в вас через вашу левую ноздрю. Свет этот устремляется напрямиком в чёрный сгусток, расположенный в вашем сердце, и разрушает его.

Вообразите, что тем самым вы полностью освобождаете живых существ от страданий. Молитесь о том, чтобы ваше страдание смогло заменить их боль, и воображайте, как тот чёрный сгусток — ваши болезнь и себялюбие, — что существовал в вашем сердце, исчезает, не оставив после себя и следа.

Затем представьте, как вы подносите другим всё своё счастье, собственное тело, имущество и позитивную энергию. Они покидают вас в форме потоков белого света, выходящего из вашей правой ноздри. Свет входит в левую ноздрю каждого живого существа, наполняя всех их счастьем.

Такова визуализация, которую вы проделываете, читая молитву. Это исключительно действенная медитация, и, выполняя её с полной самоотдачей, практикующий сможет достичь потрясающих результатов.

16. Будда Медицины



Медитация на божестве

Исцеляющее медитативное божество, наилучшим образом подходящее конкретному больному, определяется его индивидуальной кармой, и поэтому при его выборе рекомендуется обратиться за советом к сведущему ламе. После этого необходимо получить посвящение данного божества или дозволение на его практику, которые включают в себя и устную передачу мантры божества. Поскольку устная передача мантры достигает нас посредством непрерывной цепи передач, она содержит в себе благословение самого божества и всех высокореализованных лам линии преемственности, вплоть до вашего личного наставника, непосредственно передавшего вам эту мантру. Целью получения благословения непрерывной линии передачи является придание вашей медитации на избранном божестве и начитыванию его мантры большей силы.

При выполнении визуализации и начитывании мантры божества следует помнить, что основная исцеляющая энергия возникает из нашей мотивации любви, сострадания и бодхичитты. Мотивация — ключевой момент вашей практики, тогда как визуализация и начитывание мантр вторичны. При этом, однако, не стоит забывать, что визуализация сакральных объектов и начитывание мантры увеличивают целебную силу

практики. Моим советом людям, решившим использовать медитацию для исцеления от серьёзных заболеваний и впоследствии вернувшим себе здоровье, было культивировать позитивную, альтруистическую мотивацию и не ограничиваться одной лишь визуализацией и начитыванием мантр. Однако, как показала практика, некоторым людям для того, чтобы излечиться от рака, оказалось достаточно одной лишь визуализации белого света и сильной веры в то, что он несёт в себе исцеление.

Иногда выздоровление наступает в результате самостоятельного выполнения предписанной медитации, иногда благодаря тому, что за вас её выполняют другие. Оптимальным является самостоятельное выполнение больным лечебной медитации. Исцеление займёт больше времени, если медитацию за вас делают другие, хотя это, безусловно, помогает. Моя итальянская ученица, получившая посвящение Калачакры, работала в онкологическом отделении крупной больницы. Одна из её пациенток страдала раком груди, и моя ученица часто садилась напротив и, визуализируя себя в форме Калачакры, посылая лучи исцеляющего света в грудь больной женщины. После почти трёхмесячного выполнения этой практики раковая опухоль у больной уменьшилась до половины своего прежнего размера.

Мы можем выполнять исцеляющие практики за тех людей, которые не в состоянии выполнить их самостоятельно. Дети или пожилые люди зачастую неспособны должным образом фокусировать свой ум, не понимают или в принципе не готовы принять такие практики, как визуализация и начитывание мантр. В наших силах помочь этим людям, выполняя за них медитацию или благословляя для них воду мантрами Будды Медицины, Авалокитешвары, Тары или других просветлённых существ (см. Главу 21).

Для исцеления других следует использовать практику медитативного божества, с которым у нас сильна кармическая связь. Наличие такой тесной связи гарантирует скорейшее достижение положительных результатов. Однако следует помнить, что исцеляющая энергия возникает в большей степени из нашей веры, нежели из ясной и устойчивой визуализации божества или безупречного звучания мантры. Самым важным моментом является вера в то, что исцеляющее божество обладает мудростью всеведения, безграничным состраданием к нам самим и ко всем другим живым существам и совершенной способностью направлять нас. Такова суть выполняемой практики. Отчётливая и детальная визуализация формы божества не столь важна, главное — не упустить в процессе созерцания саму суть практики.

Исключительно важным является обретение стопроцентной уверенности в том, что посредством выполненной медитации вы полностью очистились от болезни и её причин, поскольку присутствующая в вашем уме вера и есть тот аспект сознания, благодаря которому происходит исцеление. Мудрость и сострадание играют ключевую роль в других практиках, но в практике визуализации божества и начитывания мантры целебный эффект во многом обусловлен силой вашей веры в то, что очищение действительно имело место. Истинный целитель — ваша вера.

Перед тем как использовать мантру для исцеления других, необходимо провести медитационный ретрит по практике данного божества, включающий в себя начитывание большого количества мантр, аккумулирующее их целебную энергию. Чем больше мантр нам удаётся начитывать в ходе нашей ежедневной практики, тем выше будет наша способность к целительству.

Перед начитыванием мантры необходимо создать правильную мотивацию, а именно стремление реали-

зовать в собственном сознании на благо живых существ глубокий смысл, заключённый в мантре исцеляющего божества, — все этапы пути, ведущего к просветлению. Размышляйте: «Силою этой мантры да обрету я способность избавить каждое живое существо от болезней и всех иных проблем. Пусть всякий, кто слышит эту мантру, тотчас исцелится. Пусть все существа сей же миг избавятся от любого страдания и его причин, очистятся от всех изъянов и осуществят на практике тот путь, что заключён в этой мантре, во всей его полноте».

Подобное благопожелание способно наполнить нас животворящей силой. Наши тело, речь и ум обретут способность исцелять окружающих, тотчас избавляя их не только от болезней, но и от всех иных страданий и их причин.

Чистая мотивация бодхичитты, присутствующая в уме целителя, является главной составляющей успеха, даже если пациенту будет казаться, что своим исцелением он обязан медитации, мантре или принимаемому лекарству. Совершение нами ритуалов-пудж и начитывание мантр ради исцеления больных станут более эффективными, если сердце наше будет наполнено добротой. Хотя мантры и лекарства способны излечивать болезни, самое ценное, что целитель может предложить больному, — своё доброе сердце. Добросердечие является фактором первостепенной важности и для самого целителя, гарантирующим, что все его усилия по медитации и начитыванию мантр явятся подлинной, чистой Дхармой — причиной просветления.

Полезьа от практики Будды Медициньы

Чем вызвано появление семи Будд Медициньы? Полностью просветлённый ум обладает даром всеведения, позволяющим ему воспринимать прошлое, настоящее

и будущее, исполнен великого сострадания по отношению ко всем живущим и наделён совершенной силой — способностью вести их к просветлению. Поскольку незамутнённая мудрость всеведущего ума пронизана безграничным состраданием ко всем живым существам, она являет себя миру, принимая различные воплощения, среди которых и семь Будд Медицины, с тем чтобы устранить препятствия, встающие перед живыми существами и даровать им преходящее и абсолютное счастье, в особенности непревзойдённое блаженство полного просветления.

Причина, по которой практика Будды Медицины является столь эффективным средством достижения успеха как мирского, так и абсолютного, состоит в том, что в далёком прошлом, когда Будды Медицины были ещё бодхисаттвами, они непрестанно молились о благе живущих и поклялись исполнять все молитвы существ, которым суждено будет родиться в эпоху упадка, ознамачающую закат учения Будды Шакьямуни. Они развили в себе целеустремлённую решимость достичь просветления, с тем чтобы осуществить задуманное. Такова была их мотивация, когда они медитировали на пути к просветлению и достигали на нём духовных реализаций.

Мы живём во времена, отмеченные пятью знаками упадка: упадком умов, долголетия, живых существ, времён и воззрений. По сути, все вышеперечисленные разновидности упадка вытекают из первого вида — *упадка умов*. Неведение, гнев, вожделение и прочие омрачения сознания набирают силу, потому что живые существа не преображают свои умы, следуя духовному пути.

Это, в свою очередь, приводит к *упадку долголетия*, означающему, что средняя продолжительность жизни неуклонно снижается. Несколько тысяч лет тому назад большинство людей доживали до ста лет, а до этого

продолжительность жизни была ещё выше. Первые представители рода человеческого жили многие тысячи лет, наслаждаясь относительным миром и счастьем. В наши дни большинство людей доживают лишь до шестидесяти-семидесяти лет. Подобный упадок долголетия вызван упадком умов.

Упадок ума также приводит к *упадку живых существ*, чьи умы становятся исключительно упрямыми, косными и непокорными. Им крайне трудно практиковать смирение, любовь, сострадание и прочие добродетели. Даже получив все необходимые наставления, они либо вовсе не в состоянии практиковать Дхарму либо находят это крайне трудным занятием. С таким возбуждённым, неуправляемым умом они невосприимчивы к учению Дхармы.

Упадок времён выражается в распространении войн и распрей между народами. Становятся частыми явлениями такие природные катаклизмы, как землетрясения, засухи, голод и эпидемии.

Упадок умов приводит также и к *упадку воззрений*, при котором всё меньше людей верит истине и всё больше — лжи и извращённым толкованиям. Когда кто-то совершенно искренне, от всего сердца говорит чистую правду, люди плохо понимают смысл сказанного или отказываются верить услышанному. Когда кто-то лжёт, окружающие с готовностью принимают всё сказанное на веру. В данный момент мы говорим не об абсолютной, а об относительной истине. Среди людей становятся популярными ложные воззрения, подобные вере в то, что добродетель не является причиной счастья, а недобродетель не влечёт за собой страдание. Они с готовностью верят ложному толкованию причин счастья и страдания, но испытывают большие трудности при попытках понять или принять верное объяснение их подлинных причин. Также людям крайне сложно постичь абсолютную истину.

Ввиду повсеместного распространения пяти форм упадка человечество вынуждено сталкиваться с новыми видами заболеваний и проблемами при их диагностировании. Столкнувшись с неизвестной ранее болезнью, врачи затрудняются поставить диагноз и не могут предложить эффективного лечения. Все эти перемены в точности соответствуют тому, что гуру Падмасамбхава предрекал более тысячи лет тому назад.

Поскольку умы живых существ деградируют, то же самое происходит и со всем, что окружает их. Пища теряет свою питательность, лекарства — свою эффективность, и даже мантра уже не обладает былой силой. Вот почему, выполняя ретрит по практике медитативного божества, мы, как правило, вынуждены начитывать большее количество мантр, чем этого требовалось в прошлом. В то же самое время благодаря клятве, данной Буддами Медицины, их мантра становится только сильнее с погружением мира в эпоху упадка. Это одна из причин, по которой важно начитывать мантру Будды Медицины.

В прошлом Будды Медицины поклялись, что не оставят неотвеченной ни одну молитву живых существ, родившихся в эпоху упадка. Каждый Будда Медицины неустанно молился, чтобы обрести способность избавлять живых существ от страданий, и вы можете сами оценить обширность их молитв, ознакомившись с развёрнутой и средней версиями текста пуджи Будды Медицины (см. Приложение).

В «Сутре сияния лазурита» гуру Будда Шакьямуни спрашивает у своего ученика: «Ананда, веришь ли ты описанию качеств Будды Медицины, данному мною?», — на что Ананда отвечает: «Как могу я усомниться в твоих учениях, о Будда». Когда Учитель спрашивает Ананду, почему тот верит его словам, Ананда отвечает: «Качества просветлённого ума Будды непостижимы. Его всеведущая мудрость способна неопос-

редованно, напрямую постигать всё сущее, включая уровни сознания и индивидуальную карму, присущие каждому живому существу. Вот почему в уме моём нет и тени сомнения в отношении изречённого Буддой». После этого Будда даёт Ананде ещё один совет: «Ананда, всякий, кто услышит одно лишь благородное имя или мантру этого Будды, избежит рождения в низших мирах». Таким образом, ежедневно начитывая мантру или имя Будды Медицины, мы навсегда защитим себя от рождения в низших уделах сансары.

Молитва Будде Медицины — эффективное и быстрое действующее средство достижения успеха не только в целительстве, но и в других начинаниях. Вот почему важно выполнять эту практику ежедневно как в лечебных целях, так и для достижения прогресса в духовной практике и удачи в мирских делах. Благодаря состраданию Будд Медицины и их альтруистической устремлённости служить живым существам, медитируя, начитывая их мантру и прося их о помощи, мы вправе на такую рассчитывать. Со своей стороны Будды Медицины неустанно молились о благе живых существ, в особенности тех, кому доведётся жить в эпоху упадка, и поклялись, что молитвы наши будут услышаны. Адресуя их Буддам Медицины, мы сможем быстро добиться всего, чего желаем. Наивысшей же пользой, которую способны принести нам Будды Медицины, является полное просветление.

Помощь умирающим и умершим

Семь Будд Медицины способны не только исцелять от болезней, но и очищать от кармических препятствий тех, кто ещё жив, и тех, кто уже покинул этот мир. Крайне полезно начитывать, с мотивацией бодхичитты, мантру или имя Будды Медицины в ухо умираю-

щему человеку или животному, так как это способно уберечь их от рождения в низших мирах. Если умирающий не в состоянии более слышать, можно, начитав мантры, подуть на него. Также можно нанести на тело умирающего тальк или туалетную воду, благословлённые мантрами.

Если человек находится на самом пороге смерти и вот-вот покинет этот мир, можно использовать практику Будды Медицины для осуществления пховы — переноса сознания. Визуализируйте Будду Медицины над головой умирающего. Луч света, подобный трубе, исходит из сердца Будды Медицины, образуя канал в теле умирающего. Канал этот напоминает рукоять зонтика, полую внутри, но не имеющую нижнего выходного отверстия, и заканчивается чуть ниже пупка умирающего. Визуализируйте сознание умирающего расположенным в его сердце в виде светящейся точки белого цвета размером с горчичное зерно. Не обладая плотностью или массой, оно практически невесомо.

Подобные крючьям, красные лучи исходят из сердца божества и подхватывают сознание умирающего, которое устремляется вверх по каналу прямо в сердце Будды Медицины. Войдя в сердце божества, сознание умирающего тотчас принимает рождение из лотоса в чистой земле Будды Медицины. Там оно получает учения от самого Будды Медицины, который также предрекает достижение этим живым существом полного просветления.

Если во время выполнения медитации вам удаётся поддерживать мотивацию сострадания и стабильную концентрацию, вы сможете предотвратить рождение этого человека в низших мирах сансары.

Также в момент смерти можно использовать специальные пилюли для пховы. Пилюли, изготовленные мною в Дхарамсале, содержат в себе пилюли для пховы, благословлённые Пабонкой Дэчен Ньингпо. Так-

же они были благословлены Его Святейшеством Далай-ламой, хранившим их несколько дней в своей комнате, Кирти Ценшабом Ринпоче и другими ламами. Помимо традиционных ингредиентов пилюли эти содержат множество драгоценных субстанций, таких как магнитное железо и реликвии из известной статуи Будды Шакьямуни из храма Рамоче в Лхасе, благословлённые самим гуру Буддой Шакьямуни.

Когда умирающий перестаёт дышать, положите одну такую пилюлю ему на макушку и дайте ей побыть там некоторое время. Сила, заключённая в ингредиентах пилюли, особенно в реликвиях великих йогоинов прошлого, оказывает воздействие на сознание умирающего, гарантируя его удачное рождение. Перед тем как тело умершего вынесут прочь, сильно дёрните его за волосы на самой макушке, это поможет сознанию покинуть тело через верхнее отверстие центрального канала. Если сознание выходит из тела умирающего через макушечное отверстие, человек этот, как правило, принимает рождение в мире без форм или в чистой земле.

Практика Будды Медицины способна очистить и освободить от страданий даже тех, кто уже покинул этот мир. Полезно начитывать мантру Будды Медицины, дуя при этом на плоть убитых животных, которую вы собираетесь принять в пищу, трупы и даже на старые кости, так как это способно устранить кармические препятствия и позволить умершему существу родиться в чистой земле или в одном из высших миров сансары. Уж если вы едите мясо, то постарайтесь, чтобы убитое животное получало от этого пользу. Начитывайте эту действенную очищающую мантру, перед тем как приступить к трапезе, от всего сердца желая, чтобы убитое животное тотчас покинуло низшие миры, переродившись в чистой земле или в одном из высших миров и никогда более не рождалось в скорбных уделах сансары.

Даже если человек или животное умерли многие сотни, а то и тысячи лет тому назад и сознание их воплотилось в одном из низших миров, начитывая мантру Будды Медицины и подув на их кости, вы сможете перенести их в чистую землю или в один из высших миров сансары. После начитывания мантр можно также подуть на воду, песок или тальк и нанести их на кожу или кости умершего человека или животного. По крайней мере, это сможет сократить их пребывание в низших мирах.

Пуджа Будды Медицины также исключительно полезна для умирающих и тех, кто уже оставил этот мир. Когда кто-то серьёзно заболел, принято выполнять развёрнутую пуджу Будды Медицины, включающую в себя клятвенные благопожелания каждого из семи Будд. Порой именно эта пуджа определяет, будет человек жить или отойдёт в мир иной. Иногда больной тотчас выздоравливает, а иногда, вместо того, чтобы мучиться длительное время, умирает по прошествии одного-двух дней с умиротворённым умом. Являясь крайне эффективным средством при лечении серьёзных заболеваний, пуджа Будды Медицины также используется для достижения общего благополучия и процветания, успеха в бизнесе, духовной практике и других начинаниях. Пуджа, или медитация Будды Медицины, также применяется, чтобы помочь людям, пребывающим в коме.

Вне всякого сомнения, выздоровление является *зависимым порождением*, и зависит оно от того, насколько тяжела негативная карма больного. Если кармическое препятствие не столь серьёзно, то даже короткая практика способна привести к выздоровлению. Но если бремя кармы исключительно тяжело, то может возникнуть необходимость многократного, десяти-, двадцати-, тридцати- или даже сорокакратного выполнения пуджи. При наличии серьёзных кармических препятствий выздоровления не наступит до тех пор,

пока не будут приложены значительные усилия по выполнению соответствующих пудж и медитаций.

Геше лама Кончок однажды рассказывал мне, как во время визита на Тайвань он по просьбе одного из своих учеников подарил человеку, находящемуся в коме, изображение Будды Медицины. Насколько я помню, геше-ла также выполнил для него развёрнутую пуджу Будды Медицины. Изображение простояло у изголовья постели больного всего одну ночь, и уже на следующее утро человек этот вышел из комы.

Благословление лекарства

Начитывая мантру Будды Медицины, можно также повысить эффективность лекарства, которое предстоит принимать вам самим или другим людям. Положите лекарство в чашу, поставьте её перед собой и визуализируйте над ней диск луны. В центре лунного диска находится голубой слог ОМ, окружённый слогами мантры Будды Медицины: ОМ БЕКАНДЗЭ БЕКАНДЗЭ МАХА БЕКАНДЗЭ РАДЖА САМУДГАТЭ СВАХА, расположенными посолонь. Приступив к начитыванию мантры, визуализируйте, как из всех её слогов начинает сочиться нектар. Стекая вниз, он насыщает собой расположенное под ним лекарство. В завершение мантра и диск луны растворяются в лекарстве, которое становится исключительно действенным, способным, подобно панацее, излечивать от всех болезней и избавлять от вредоносного воздействия духов, а также их причин: негативной кармы и омрачений сознания. Если лекарство предназначается человеку, больному раком, представьте себе, что оно обретает особую силу исцелять рак. Чем сильнее ваша вера и чем больше количество начитанных вами мантр, тем эффективнее станет лекарство.

Когда тибетские врачи изготавливают свои лекарства, они всегда благословляют их, выполняя медитацию и начитывая мантры Будды Медицины, делая их гораздо более эффективными. Помимо целебного эффекта содержащихся в них лекарственных трав и иных субстанций такие лекарства обретают дополнительную духовную силу, способную привести к очищению сознания и скорому выздоровлению.

Если вы занимаетесь целительством, полезно провести одно- или двухмесячный медитативный ретрит по практике Будды Медицины и совершать ежедневное начитывание его имени или мантры. Считается, что, сделав это, вы завоюете расположение богинь врачевания и защитников, чья благосклонность поможет вам безошибочно диагностировать заболевания и назначать верное лечение. Результатом подобной практики может стать даже обретение вами дара ясновидения. Знаком этого послужит то, что, прежде чем явиться к вам на приём «во плоти», пациенты станут являться вам во снах, и вы будете диагностировать их заболевания. На следующий день они действительно будут обращаться к вам за помощью, и вы сможете рекомендовать им наилучший способ лечения. Другим проявлением этого дара станет ваша способность, сконцентрировавшись на пульсе больного, мгновенно и без колебаний ставить верный диагноз и назначать эффективное лечение. Не исключено и то, что, проверяя пульс больного, вы сможете видеть в окружающем пространстве богинь врачевания, которые будут давать вам советы относительно природы заболевания и оптимального лечения.

Смысл мантры Будды Медицины

Существуют длинная, средняя и короткая версии мантры Будды Медицины. Длинная мантра, содержащаяся в

«Сутре Будды Медицины», входит в обе практики Будды Медицины, приведённые ниже. Входит в них и короткая версия мантры: **ОМ БЕКАНДЗЭ БЕКАНДЗЭ МАХА БЕКАНДЗЭ РАДЖА САМУДГАТЭ СВАХА.**

Обращаясь к восьми Буддам Медицины Манджушри просил: «Во исполнение клятвы, данной Вами в прошлом, молю, даруйте особую мантру, способную быстро приносить успех живым существам, родившимся в эпоху упадка, благая заслуга которых ничтожна, а страдания, включая болезни и вред, чинимый духами, огромны. Пусть обретут они способность воочию узреть всех будд и пусть сбудутся все их чаяния». В ответ на просьбу Манджушри восемь Будд Медицины в один голос изрекли мантру Будды Медицины. (Говоря о *Восьми Буддах Медицины*, мы имеем в виду семь Будд Медицины и гуру Будду Шакьямуни.)

Если мы сделаем начитывание этой мантры своей ежедневной практикой, будды и бодхисатвы станут заботиться о нас, подобно матери, заботящейся о своём любимом чаде, и укажут нам путь. Ваджрапани — воплощение мощи всех будд, Четыре Стражника и другие защитники станут всегда оказывать нам покровительство и направлять нас. Мы сможем очиститься от негативной кармы и быстро избавимся от болезней и козней вредоносных духов. Нам будет сопутствовать удача, и мы преуспеем во всех своих начинаниях.

БЕКАНДЗЭ в мантре Будды Медицины означает устранение боли, тогда как **МАХА БЕКАНДЗЭ** означает великое устранение боли. Согласно одному из толкований, первое **БЕКАНДЗЭ** относится к устранению боли *истины страдания* — не только боли, связанной с расстройством здоровья, но и всех иных форм физического и душевного страдания. Сюда же входит и устранение боли, связанной со смертью и перерождением, болей, вызванных кармой и омрачениями сознания.

Второе БЕКАНДЗЭ устраняет всякую истину *причины страдания*, которую следует искать не вовне, а внутри нашего собственного ума. Под Истиной причины страдания следует понимать карму и тревожащие мысли — внутренние причинные факторы, превращающие внешние факторы, такие как продукты питания или солнечные лучи, в условия, вызывающие то или иное заболевание. Учёные утверждают, что длительное пребывание на солнце является причиной рака кожи, однако, как я уже объяснял ранее, именно внутренние причины делают внешние факторы потенциальными условиями заболевания. При отсутствии причины заболевания в нашем уме ничто не способно сделать какое-либо явление окружающего мира патогенным и болезнетворным.

Третий элемент мантры — МАХА БЕКАНДЗЭ — означает великое устранение боли и относится к устранению даже тончайших впечатков, оставленных тревожащими мыслями в потоке нашего сознания.

Таким образом, мантра Будды Медицины содержит в себе противоядие всего пути к просветлению, от его отправной точки и до непревзойдённого блаженства полного пробуждения. Первое БЕКАНДЗЭ относится к этапам общего пути практикующих со скромными возможностями, второе — общий поэтапный путь практикующих средних способностей, тогда как МАХА БЕКАНДЗЭ заключает в себе поэтапный путь наиболее способных практикующих. Повторение мантры оставляет в нашем сознании отпечатки — потенциал реализовать на практике заключённый в мантре путь. Оно наполняет наши сердца благословением целостного пути, делая нас способными пройти весь поэтапный путь к просветлению, обозначенный формулой БЕКАНДЗЭ БЕКАНДЗЭ МАХА БЕКАНДЗЭ.

Слог ОМ состоит из трёх индивидуальных звуков: «А», «О» и «М», символизирующих безупречно чис-

тые и совершенные тело, речь и ум Будды Медицины. Целиком реализовав путь, ведущий к просветлению, мы очистим наши загрязнённые тело, речь и ум, трансформировав их в чистые и совершенные тело, речь и ум Будды Медицины. Теперь мы способны служить идеальными проводниками для всех живых существ. Благодаря обрётённому всеведению мы в состоянии спонтанно, неопосредованно и безошибочно знать уровни развития сознания живых существ. Это позволит нам определять наиболее эффективные методы, способные направить их к непревзойдённому блаженству полного просветления, по пути, ведущему от счастья к счастью. Мы также обретаем совершенную способность являть себя миру, принимая воплощения, наилучшим образом подходящие различным живым существам. Служа им проводниками, мы пользуемся богатым арсеналом методов, таких как материальная помощь, наставления в мирских дисциплинах или духовные наставления в Дхарме. Как только в сознании живого существа созревает отпечаток, оставленный благим деянием прошлого, мы без промедления пускаем в ход всевозможные средства, чтобы вести его к конечной цели полного просветления.



1. ПРАКТИКА БУДДЫ МЕДИЦИНЫ

Введение

Выполняя данную практику Будды Медицины для заболевшего или умирающего человека или животного, необходимо визуализировать семь Будд Медицины,

восседающими один поверх другого над телом человека или животного²⁵. Сначала представьте себе, как нектар исходит из самого верхнего Будды Медицины — Славного Доблестного Владыки Превосходных Знаков, очищая живое существо от дурной кармы и прочих изъянов. Повторите имя Славного и Доблестного Владыки Превосходных Знаков семь раз, после чего позвольте ему раствориться в фигуре Будды Медицины, расположенного непосредственно под ним. Аналогичным образом семикратно повторяйте имена оставшихся Будд Медицины и визуализируйте, как один за другим каждый из них растворяется в Будде, расположенном ниже.

Дойдя до последнего Будды Медицины, начитывайте столько мантр, сколько сможете, и вновь визуализируйте процесс интенсивного очищения. Представьте себе, что исцеляемый человек или животное полностью очистились и в потоке его сознания не осталось и следа негативной кармы. Тело его стало ясным и чистым, подобно прозрачному кристаллу.

Затем последний Будда Медицины, тая, превращается в свет, который вливается в исцеляемое существо, благословляя его тело, речь и ум и делая их совершенными телом, речью и умом Будды Медицины. Ум живого существа превращается в чистый и благородный ум Будды Медицины. Сосредоточенно медитируйте на их тождественности.

Можно представлять, как лучи света, исходящего от Будды Медицины, достигают всех живых существ, в особенности тех, кто болен раком, СПИДом или другими серьёзными заболеваниями, и очищают их. Также можно визуализировать семь Будд Медицины, восседающими над головой каждого живого существа и очищающими их аналогичным образом. Сконцентрируйте основное внимание на том человеке или животном, которых вы пытаетесь исцелить, и одновременно

представляйте, что семь Будд Медицины также расположены на макушке каждого живого существа.

Мотивация

Чтобы получить максимальную пользу из выполняемой медитации, превратив её в причину достижения вами полного пробуждения, начните свою практику с порождения чистой мотивации. Поступая таким образом, вы сможете освободить всех живых существ от страданий и их причин и привести их к полному просветлению.

Размышляйте: «Целью моей жизни не является одно лишь решение собственных проблем и обретение счастья для себя самого. Я должен освободить от страдания и его причин всех без исключения живых существ и привести их к наивысшему счастью полного просветления. Для этого мне необходимо развивать свой ум, культивируя мудрость и сострадание. Следуя пути духовного целительства, я освобождаю свой ум от всех грубых и тонких изъянов. Чтобы преуспеть в этом, мне необходимы долгие годы жизни и отсутствие внешних препятствий, таких как болезни, и внутренних, таких как негативные мысли, поступки и отпечатки, оставленные ими в моём сознании. Именно поэтому, стремясь нести благо и радость всем живущим, я выполняю медитацию семи Будд Медицины».

Визуализация

Примерно в десяти сантиметрах над вашей макушкой расположен цветок лотоса. В его центре, на белом диске луны, восседает ваш коренной гуру — суть дхармакайи всех будд, в обличье Будды Медицины. Тело его синего цвета и испускает синее сияние. Его правая рука, демонстрируя мудру дарования высших реализаций, по-

коится на правом колене, держа стебель растения *ару-ра* между большим и указательным пальцами. Его левая рука, сложенная в мудру сосредоточения, держит лазуритовую чашу, наполненную нектаром. Он восседает в ваджрной позе и облачён в монашеские одежды. Его украшают знаки благородства, и он обладает всеми качествами будды.

Принятие прибежища и порождение бодхичитты

Вплоть до достижения мною полного просветления,
я принимаю прибежище в Будде, Дхарме
и Наивысшем
Собрании — Сангхе.

Силою тех благих заслуг, что накоплены мною
Посредством практики даяния и других совершенств,
Пусть я без промедления достигну состояния будды,
Чтобы вести всех живых существ
К состоянию полной пробуждённости.

(Повторить трижды.)

Порождение четырёх безмерных мыслей

Как замечательно было бы, если бы все живущие
пребывали в равности,
Свободные от вожеления и отвращения, ни к кому
не привязываясь и ни от кого не отстраняясь.
Пусть все они познают эту равность.
Я сам приведу их к этой равности.
Молю, гуру-будда, благослови, чтобы мне удалось
осуществить задуманное.

Как замечательно было бы, если бы все живущие
обрели счастье и причину счастья.

Пусть все они обретут счастье и его причины.
Я сам дарую им счастье и его причины.
Молю, гуру-будда, благослови, чтобы мне удалось
осуществить задуманное.

Как замечательно было бы, если бы все живущие
избавились от страдания и его причин.
Пусть все они освободятся от страдания и его причин.
Я сам освобожу их от страдания и его причин.
Молю, гуру-будда, благослови, чтобы мне удалось
осуществить задуманное.

Как замечательно было бы, если бы все живущие
вовек не расставались со счастьем высокого
рождения и освобождения.
Пусть никто и никогда не расстаётся с этим счастьем.
Я сам добьюсь того, чтобы они никогда с ним
не расставались.
Молю, гуру-будда, благослови, чтобы мне удалось
осуществить задуманное.

(Повторить трижды.)

Порождение особой бодхичитты

Чтобы заботиться о благе матерей — живых существ, я
должен срочно, как можно быстрее обрести драгоцен-
ное состояние полной и совершенной пробуждённо-
сти. Чтобы осуществить это, я практикую йогу гуру Буд-
ды Медицины.

Семичленная молитва

Совершаю земной поклон гуру Будде Медицины.
Подношу облака даров как материальных,
так и созданных мыслью.

Раскаиваюсь во всех злодеяниях, что совершал
с безначальных времён.
Сорадуюсь всей добродетели, высших существ
и мирских.
Молю тебя, гуру Будда Медицины, пребудь с нами,
наставляя и вращая колесо учения до опустошения
сансары.
Пусть силою моих благих заслуг и тех, что созданы
другими,
В уме моём произрастут две бодхичитты,
И я стану буддой во благо всех живущих.

Подношение мандалы (по желанию)

Землю, умощённую благовониями и усыпанную
цветами,
Украшенную горой Меру, четырьмя континентами,
солнцем и луной,
Представляю как землю будд и подношу в дар:
Пусть все страждущие наслаждаются этой
совершенно чистой землёй.
ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ
НИРЬЯТАЯМИ

Молитва-прошение

Молю тебя, Бхагаван Будда Медицины, чьё совершен-
ное тело небесного цвета из лазурита символизирует
мудрость всеведения и сострадание, необъятностью
своей подобные безграничному пространству, даруй
мне своё благословение.

Молю тебя, гуру Будда Медицины, Сострадательный,
державший в правой руке панацею — владыку лекарств,
символизирующую данный тобою обет помогать жал-

ким скитальцам, терзаемым четырьмястами двадцатью четырьмя болезнями, даруй мне своё благословение.

Молю тебя, гуру Будда Медицины, Сострадательный, держащий в левой руке чашу с нектаром, символизирующую данный тобою обет даровать славный, животворящий нектар Дхармы, искореняя напасти болезней, старости и смерти, даруй мне своё благословение.

Семь Будд Медицины, возносившие в прошлом молитвы о благе живущих, поклявшись, что им суждено будет сбыться в эпоху упадка, молю вас, явите на деле их истинность мне и всем живым существам.

Семь Будд Медицины, гуру Будда Шакьямуни всегда восхвалял подношения Вам и молитвы, уча, что благословение Ваше проявится незамедлительно. Взываю к Вашему состраданию и молю Вас на деле явить эту силу мне и всем живым существам.

Визуализация

Прямо над головой гуру Будды Медицины расположена драгоценность, исполняющая желания, которая по сути своей — ваш духовный наставник.

Выше на лотосе и диске луны восседает Будда Владыка Ясного Знания, красного цвета. Правая рука его являет мудру дарования высших реализаций, а левая — мудру сосредоточения.

Над ним на лотосе и диске луны восседает Будда Мелодичный Океан Провозглашённой Дхармы. Тело его жёлтого цвета, а руки сложены в аналогичные мудры.

Над ним на лотосе и диске луны восседает Будда Наивысшая Слава, Свободная от Печали. Тело его

имеет розовый цвет, а обе руки сложены в мудре сосредоточения.

Над ним на лотосе и диске луны восседает Будда Превосходное Чистое Золото. Тело его бледно-жёлтого цвета, правая рука сложена в мудру дарования учения, а левая — в мудру сосредоточения.

Над ним на лотосе и диске луны восседает Будда Владыка Мелодичного Звука. Тело его красновато-жёлтого цвета, а руки сложены в аналогичные мудры.

Над ним на лотосе и диске луны восседает Будда Славный Доблестный Владыка Превосходных Знаков. Тело его жёлтого цвета, а руки сложены в аналогичные мудры.

Призывания к Буддам Медицины

С тем чтобы гарантировать скорое исполнение вашей молитвы, будь то просьба о чьём-либо выздоровлении, успехе в бизнесе или в начинаниях, связанных с Дхармой, почтительно сложив руки у груди, семь раз прочтите строки, содержащие имена Будд Медицины, от всего сердца принимая прибежище в каждом из них.

Если вы выполняете практику Будды Медицины для умирающего или уже умершего человека, храните в сердце просьбу о его перерождении в чистой земле или в одном из высших миров сансары.

После каждого седьмого повторения, читая строки молитвы-прошения, представляйте, как Будда Медицины растворяется в фигуре, расположенной ниже.

Обретший все реализации разрушитель всех осквернений, узревший подлинную природу явлений, совершенный Будда Славный Доблестный Владыка Превосходных Знаков²⁶, склоняюсь к Твоим стопам, подношу дары и принимаю прибежище. (×7)

Пусть тотчас исполнятся все молитвы, что Ты возносил в прошлом, и те, что я возношу теперь, на благо мне и всем живым существам.

Представляйте, как Будда Славный Доблестный Владыка Превосходных Знаков благосклонно внимает вашей мольбе и дарует вам нисходящий поток живительного нектара, очищающего ваше тело и ум от болезней, вредоносного воздействия духов, дурной кармы и изъянов сознания. После этого Будда Славный Доблестный Владыка Превосходных Знаков, тая, превращается в свет, который вливается в расположенного ниже Будду Владыку Мелодичного Звука и растворяется в нём.

Обретший все реализации разрушитель всех осквернений, узревший подлинную природу явлений, совершенный Будда Владыка Мелодичного Звука, склоняюсь к Твоим стопам, подношу дары и принимаю прибежище. (×7)

Пусть тотчас исполнятся все молитвы, что Ты возносил в прошлом, и те, что я возношу теперь, на благо мне и всем живым существам.

Обретший все реализации разрушитель всех осквернений, узревший подлинную природу явлений, совершенный Будда Превосходное Чистое Золото, Великая Драгоценность, Выполняющая Все Обеты, склоняюсь к Твоим стопам, подношу дары и принимаю прибежище. (×7)

Пусть тотчас исполнятся все молитвы, что Ты возносил в прошлом, и те, что я возношу теперь, на благо мне и всем живым существам.

Обретший все реализации разрушитель всех осквернений, узревший подлинную природу явлений, совершенный

ный Будда Наивысшая Слава, Свободная от Печали, слоняюсь к Твоим стопам, подношу дары и принимаю прибежище. (×7)

Пусть тотчас исполнятся все молитвы, что Ты возносил в прошлом, и те, что я возношу теперь, на благо мне и всем живым существам.

Обретший все реализации разрушитель всех осквернений, узревший подлинную природу явлений, совершенный Будда Мелодичный Океан Провозглашённой Дхармы, склоняюсь к Твоим стопам, подношу дары и принимаю прибежище. (×7)

Пусть тотчас исполнятся все молитвы, что Ты возносил в прошлом, и те, что я возношу теперь, на благо мне и всем живым существам.

Обретший все реализации разрушитель всех осквернений, узревший подлинную природу явлений, совершенный Будда Восхитительный Владыка Ясного Знания, Наивысшая Мудрость Океана Дхармы, склоняюсь к Твоим стопам, подношу дары и принимаю прибежище. (×7)

Пусть тотчас исполнятся все молитвы, что Ты возносил в прошлом, и те, что я возношу теперь, на благо мне и всем живым существам.

Обретший все реализации разрушитель всех осквернений, узревший подлинную природу явлений, совершенный Будда Гуру Медицины, Владыка Лазурного Света, склоняюсь к Твоим стопам, подношу дары и принимаю прибежище. (×7)

Пусть тотчас исполнятся все молитвы, что Ты возносил в прошлом, и те, что я возношу теперь, на благо мне и всем живым существам.

Визуализация во время начитывания мантры

Чтобы даровать вам всё, о чём вы просите, сердце и совершенное тело гуру Будды Медицины испускает мириады лучей белого света, которые заполняют ваше тело от головы до пят. Свет этот полностью очищает вас от болезней и вредоносного влияния духов, а также от их причин: вашей негативной кармы и омрачений сознания. Тело ваше становится чистым, подобно кристаллу.

Свет проливается в ваше тело второй и третий раз, наполняя вас великим блаженством. Завершив третью визуализацию, представляйте, как гуру Будда Медицины тает, превращаясь в белый или синий свет, который, войдя через макушку, растворяется в вас. Поток вашего сознания полностью очищен, и вы сами становитесь Буддой Медицины.

(Тем из вас, кто не получал великих посвящений *тантры действия* (санскр. *крийя-тантра*. – Прим. пер.) или высшей йога-тантры (санскр. *ануттарайога-тантра*. – Прим. пер.), следует выполнять визуализацию, при которой Будда Медицины растворяется, превращаясь в свет, который затем благословляет ваше тело, речь и ум, входя в вас в районе межбровья.)

В области вашего сердца появляются лотос и диск луны. В центре лунного диска находится голубой слог ОМ, окружённый слогами, составляющими мантру Будды Медицины.

Приступив к начитыванию мантры, представляйте, как лучи света, испускаемые слогами в вашем сердце, устремляются во всех направлениях. Они достигают всех живых существ, населяющих шесть миров сансары, наполняя светом их тела. Силою вашей великой любви, желающей им счастья, и великого сострадания, желающего, чтобы они избавились от всякого страдания, вы очищаете всех без исключения живых существ.

Вы освобождаете их от всех болезней, вредоносного влияния духов, а также от причин этих страданий — негативной кармы и омрачений.

Длинная мантра Будды Медицины

ОМ НАМО БХАГАВАТЭ БЕКАНДЗЭ / ГУРУ БЕН-
ДУРЬЯ ПРАБХА РАДЖАЯ / ТАТХАГАТАЯ / АРХА-
ТЭ САМЬЯКСАМ БУДДАЯ / ТАДЬЯТХА / ОМ БЕ-
КАНДЗЭ БЕКАНДЗЭ / МАХА БЕКАНДЗЭ РАДЖА /
САМУДГАТЭ СОХА

Короткая мантра Будды Медицины

(ТАДЬЯТХА)²⁷ / ОМ БЕКАНДЗЭ БЕКАНДЗЭ /
МАХА БЕКАНДЗЭ / РАДЖА САМУДГАТЭ СВАХА

Завершая начитывание мантры, представляйте, как все живые существа принимают обличье Будды Медицины. Порадуйтесь тому, что вам удалось привести всех живых существ к достижению просветления в форме Будды Медицины.

Упрощённая визуализация

Визуализируя гуру Будду Медицины восседающим у вас на макушке, выполняйте следующее призывание:

Обретший все реализации разрушитель всех осквернений, узревший подлинную природу явлений, совершенный Будда Гуру Медицины, Владыка Лазурного Света, склоняюсь к Твоим стопам, подношу дары и принимаю прибежище. (×7)

Пусть тотчас исполнятся все молитвы, что Ты возносил в прошлом, и те, что я возношу теперь, на благо мне и всем живым существам.

После этого начитывайте мантру и визуализируйте, как сердце и всё совершенное тело гуру Будды Медицины испускает мириады лучей очищающего белого света, полностью избавляющего вас от болезней и вредоносного влияния духов, а также от их причин — негативной кармы и омрачений сознания. Наполненное светом ваше тело становится чистым, как кристалл. Затем лучи света устремляются во всех направлениях, неся исцеление от болезней и очищение от омрачений сознания всем матерям — живым существам.

Растворение и слияние

Завершив начитывание мантры, представьте, как гуру Будда Медицины тает, превращаясь в свет, вливающийся в ваше сердце и растворяющийся в нём. Ваш ум становится идентичен дхармакайе — сущности всех будд.

Посвящение заслуги

Силою тех благих заслуг, что созданы мною посредством практики Будды Медицины, пусть я обрету способность во всей полноте свершить деяния бодхисаттв, обширностью своей подобные безграничному океану. Пусть я стану совершенным покровителем, прибежищем и проводником для всех скитальцев — живых существ, заботившихся обо мне в прошлых жизнях бесчисленное число раз.

Силою всех моих благих заслуг прошлого, настоящего и будущего пусть всякое живое существо, видящее, слышащее меня или прикасающееся ко мне, вспомнившее или заговорившее обо мне, тотчас и навсегда освободится от всех страданий и познает наивысшее блаженство.

Силою моей собственной благой заслуги трёх времён, благой заслуги будд, бодхисаттв и других живых существ, подобно Будде Медицины, чьё сострадание охватывает всех живущих, пусть стану я опорой и поддержкой для всех страждущих существ, необъятностью своей подобных пространству.

Силою этой благой заслуги (лишённой истинного самобытия — *пустотной*), пусть я (несамосущий и *пустотный*) без промедления достигну просветления (несамосущего и *пустотного*) в форме гуру Будды Медицины и обрету способность вести всех живых существ (несамосущих и *пустотных*) к (несамосущему и *пустотному*) просветлению, рассчитывая в этом лишь на самого себя (несамосущего и *пустотного*).



2. ИСЦЕЛЯЮЩИЙ БУДДА

Простая и одновременно глубокая практика Будды Медицины и четырёх исцеляющих богинь была преподаана великим индийским мастером Гуру Ринпоче, или Падмасамбхавой²⁸. Она способна излечивать от уже

имеющихся заболеваний и предотвращать появление болезней в будущем. Само собой разумеется, что, какую бы медитацию или иную исцеляющую практику мы ни использовали, абсолютное целительство всегда требует участия нашего собственного ума, нашего добросердечия. В конечном итоге нам так или иначе придётся научиться следить за собственным сознанием и оберегать его от тревожащих мыслей. Визуализация медитативных божеств способна вдохновить и даровать благословение, однако ключевой практикой по-прежнему остаётся защита нашего ума в повседневной жизни.

Мотивация

Чем бы вы ни занимались, исключительно важно культивировать при этом благую мотивацию. Размышляйте следующим образом: «Цель моей жизни — освободить всех живущих от всех проблем и их причин, находящихся в умах живых существ, и даровать им мир и счастье, в особенности наивысшее блаженство полного просветления, в котором они так нуждаются. Для того, чтобы осуществить задуманное, мне необходимо обладать здоровыми, чистыми и совершенными телом и умом. Стремясь обрести их во благо живых существ, безграничностью своей подобных пространству, я выполняю эту исцеляющую медитацию».

Медитация

Визуализируйте самих себя в своём нормальном, человеческом обличье. Представьте, что ваше сердце, расположенное прямо в центре грудной клетки, перевернуто остриём вверх. Внутри него находится вось-

милепестковый лотос. В центре лотоса расположен диск луны, на котором восседает Исцеляющий Будда в форме *наивысшего преобразования*²⁹. Его совершенное тело кристально чисто и словно соткано из лучей тёмно-синего света. В правой руке он держит растение арура, а в левой — чашу для подаяний.

Перед Исцеляющим Буддой находится белая исцеляющая богиня Обретённая Мудрость; справа жёлтая исцеляющая богиня Спонтанное Богатство; позади него красная богиня леса Шея Павлина; слева зелёная богиня деревьев Сияющая. Каждая богиня обладает природой дарящего блаженство лучезарного света. Каждая из них имеет одно лицо и две руки, держа в правой руке растение арура, а в левой — богато украшенный сосуд. Все они сидят, скрестив ноги, но не в полной ваджрной позе, а в позе, выказывающей почтение Исцеляющему Будде.

Прочтите молитву-прошение:

О Победитель, обретший все качества, ушедший за пределы, и Вы четыре исцеляющие богини, прошу Вас, тотчас усмирите все терзающие меня болезни и избавьте от необходимости испытывать телесные недуги в будущем.

Пять божеств, находящихся у вас в сердце, испускают лучи света соответствующих цветов, наполняя ваше сердце и тело упоительным сиянием, полностью очищающим вас от всех болезней, вредоносного влияния духов, неблагих деяний и их отпечатков. Нектар, льющийся из чаши для подаяний Исцеляющего Будды и сосудов исцеляющих богинь, целиком заполняет ваше сердце, а затем и тело, каждая пора которого начинает испускать лучи света пяти цветов. Всем сердцем поверьте в то, что вы навсегда избавились от всех болезней и никогда не встретитесь с ними вновь.

Однонаправленно сфокусировав свой ум на выполняемой визуализации, начитывайте короткую или длинную мантру Исцеляющего Будды семь, двадцать один, сто восемь или большее количество раз.

Короткая мантра Исцеляющего Будды

ТАДЬЯТХА ОМ БЕКАНДЗЭ БЕКАНДЗЭ / МАХА
БЕКАНДЗЭ / РАДЖА САМУДГАТЭ СВАХА

Длинная мантра Исцеляющего Будды

ОМ НАМО БХАГАВАТЭ БЕКАНДЗЭ / ГУРУ БЕН-
ДУРЬЯ ПРАБХА РАДЖАЯ / ТАТХАГАТАЯ / АРХА-
ТЭ САМЬЯКСАМ БУДДАЯ / ТАДЬЯТХА / ОМ БЕ-
КАНДЗЭ БЕКАНДЗЭ / МАХА БЕКАНДЗЭ / РАДЖА
САМУДГАТЭ СВАХА

Если вы больны, по завершении начитывания мантры нанесите немного слюны на левую ладонь, потрите её кончиком безымянного пальца правой руки, прикоснитесь им к отверстиям правой и левой ноздри, в месте расположения нерва, известного как «Нерв-Всемогущий Владыка», после чего нанесите слюну на поражённые участки вашего тела. Затем начитывайте как можно большее количество мантр, состоящих из санскритских гласных и согласных (*али-кали*. — Прим. пер.), а также мантр Сердца Зависимого Порождения (также известной как *Сушность Пратитьясамутпанды*. — Прим. пер.)

Санскритские гласные

ОМ А АА И ИИ У УУ РИ РИИ ЛИ ЛИИ Э ЭЙ О ОУ
АМ АХ СВАХА

Санскритские согласные

ОМ КА КХА ГА ГХА НГА/ ЦА ЦХА ДЗА ДЗХА
 НЬЯ/ ТА ТХА ДА ДХА НА/ ТА ТХА ДА ДХА НА/ ПА
 ПХА БА БХА МА/ Я РА ЛА ВА/ ЩА ША СА ХА
 КША СВАХА

Сердце зависимого порождения

ОМ ЙЕ ДХАРМА ХЕТУ - ПРАБХАВА ХЕТУН ТЕ-
 ШАН ТАТХАГАТО - ХЬЯ - ВАДАТ / ТЕШАНЦА ЙО
 НИРОДХА / ЕВАМ - ВАДИ / МАХА - ШРАМАНАЙЕ
 СВАХА

Данная практика, являющаяся *сокровищем Дхармы* (тиб. *терма*) Падмасамбхавы, способна исцелить вас от уже имеющихся заболеваний и защитить от опасности заболеть в будущем.

Посвящение заслуги

Силою всех моих благих деяний прошлого, настоящего и будущего пусть наивысшее добросердечие заботы о ближних — источник счастья трёх времён, моего собственного и всех окружающих — родится в умах существ, лишённых этого драгоценного помысла, и прибывает в умах, уже обретших его.

Силою добродетели трёх времён, моей собственной и совершённой благородными существами, чья мотивация кристально чиста, пусть все отцы и матери — живые существа обретут счастье. Пусть я один стану причиной этого, и пусть навсегда опустеют низшие уделы сансары.

Пусть тотчас исполнятся все молитвы благородных существ, посвятивших свои жизни счастьем других, и пусть я сам стану причиной этого.

Силою благих деяний трёх времён, моих собственных и совершённых благородными существами, пусть я достигну несравненного счастья полного просветления — состояния сознания, свободного от всяких изъянов и обладающего всеми благими качествами, и приведу к нему всех живущих.

17. Освобождение животных



Введение

Когда кому-то грозит преждевременная кончина, освобождение животных является весьма действенным и практичным методом продления жизни. Также можно порекомендовать выполнение практик Белой Тары Намгьялмы и других просветлённых существ, способных даровать долголетие. Перед тем как выполнять визуализации и начитывание мантр божества долголетия, необходимо получить от опытного ламы посвящение в практику данного медитативного божества. Очистительная практика изготовления оттисков *ца-ца* также применяется как средство продления жизни.

Говоря о «преждевременной» смерти, я имею в виду ситуацию, при которой человек, обладающий достаточным для поддержания жизни количеством благой заслуги, внезапно и скоропостижно умирает. Благой кармой своего прошлого этот человек создал причины прожить долгие годы, однако, движимый эгоизмом себялюбия или иным омрачением сознания, он совершил в прошлом и тяжкое злодеяние, которое теперь проявляется в виде серьёзного препятствия его долголетию и способно повлечь за собой преждевременную кончину. Преждевременная смерть может быть вызвана болезнью, дорожно-транспортным происшествием или иными обстоятельствами.

Выполняя практику освобождения животных, вы покупаете живых существ в местах, где их ожидает неминуемая смерть (с последующим употреблением их плоти в пищу и т.п.), и выпускаете их в максимально безопасном месте, где у них будет шанс прожить дольше. Сутью данной практики является то, что, продлевая жизнь животных, которым уготована скорая смерть, вы тем самым автоматически продлеваете собственную жизнь. Посеяв определённое семя, вы получите соответствующий ему результат. Посеяв картофель, вы соберёте урожай картофеля, посеяв перец-чили, вы получите перец-чили. Выросшее растение естественным образом будет зависеть от того семени, которое вы положите в почву. Подобно этому благое деяние продления жизни других существ естественным образом продлевает вашу собственную жизнь.

Поскольку, спасая животных от преждевременной смерти, мы продлеваем их жизнь, считается, что эта практика может помочь при серьёзном заболевании, в особенности при раке. Многие люди, выполнявшие эту практику, смогли исцелиться от неизлечимых онкологических заболеваний. Я уже рассказывал вам историю Элис, которая заболела раком и успешно использовала эту практику как один из методов продления своей жизни.

В целом, если мы хотим иметь крепкое здоровье и жить долго, как в этой, так и в будущих жизнях, нам следует принять обет не убивать живых существ. Другой практикой продления жизни является принятие Восьми махаянских обетов и начитывание некоторых действенных мантр. Практика освобождения животных в основном направлена на продление жизни, тогда как начитывание мантр более эффективно для излечения от болезней и защиты от воздействий различных вредоносных существ, способных послужить

причиной заболевания. Освобождение животных можно уподобить следованию здоровой диете, способной укрепить ваши силы, а начитывание мантр — принятию лекарства, убивающего болезнетворные бактерии.

Среди множества пудж и иных практик, призванных продлить нашу жизнь, освобождение живых существ — наиболее эффективная. Служение другим также является действенной практикой. Давая кров, пищу, напитки, одежду и лекарства больным, немощным и голодающим, вы также создаёте причины собственного долголетия.

Лучше всего освобождать животных, о которых вы сами сможете потом позаботиться. Каждый день кормя их, вы будете практиковать Дхарму посредством даяния, накапливая при этом массу благой кармической заслуги — причины счастья. Вы не только дарите счастье спасённому вами животному, но и постоянно создаёте причину своего собственного будущего счастья и процветания. Если освобождённое вами животное — хищник, тем самым вы избавите его от необходимости убивать других живых существ.

Освобождение животных можно осуществлять не только ради собственного блага, но и во благо других живых существ. Так, вы можете посвятить эту практику вашим родным, близким или другим людям. Вы можете посвятить её всем живым существам. Если ваше финансовое положение не позволяет вам выкупать животных, простой и менее затратной альтернативой явится покупка и освобождение червей. Тогда как рыба, выпущенная в открытый водоём, подвергается серьёзной опасности быть съеденной другим хищником, черви, как я уже упоминал ранее, имеют шанс прожить существенно дольше: освобождённые, они тотчас скрываются под землёй. Освобождение рыб представляется мне крайне затруднительной процедурой, кроме случаев, когда поблизости имеется водоём, в котором им

не будет грозить опасность быть съеденными своими естественными врагами.

Практика спасения животных широко распространена среди китайских буддистов, и её выполнение можно регулярно наблюдать в храмах и монастырях. В буддийских храмах Сингапура, Тайваня и Гонконга существуют специально созданные вольеры для черепах. Когда прихожане хотят освободить черепаху, они приносят её в монастырь и выпускают в вольер. Верующие, пришедшие сделать подношение храму, или простые любопытствующие дают этим черепахам хлеб и другой корм.

Практика шести совершенств и освобождение животных

Выполненная идеально, практика освобождения животных включает в себя все шесть совершенств: щедрое даяние, нравственность, смирение, радостное усердие, сосредоточение и мудрость.

Практика щедрости включает в себя четыре вида даяния: дарование любви, дарование защиты от страха, дарование Дхармы и материальные дары. Мы даруем любовь, поскольку мы не просто *желаем*, чтобы животное испытало счастье, но и самостоятельно *осуществляем* задуманное, выпуская животное на волю. Мы даруем животным защиту от страха, освобождая их от ужаса скорого и неминуемого увечья и смерти. Поскольку ритуал освобождения животных также очищает их от негативной кармы, мы тем самым освобождаем их и от опасности рождения в низших мирах сансары.

Мы совершаем щедрое даяние Дхармы, благословляя действенными мантрами воду, которой затем окропляем освобождаемое животное. Это оказывает на

них благотворное влияние, очищая от негативной кармы и приводя к рождению божеством-дэвой, человеком или в чистой земле.

Давая корм освобождённому животному, мы совершаем четвёртый вид даяния — подносим ему материальные дары.

Практика нравственности состоит в нашем отказе от причинения вреда другим живым существам. *Практика смирения* имеет три разновидности: смирение непоколебимости в мыслях Дхармы, смиренное принятие страдания и смирение незлобивости в отношении людей или животных во время ритуала освобождения. Преодолевая трудности и неудобства, связанные с освобождением животных, их покупкой и перевозкой к месту освобождения, мы выполняем *практику радостного усердия*.

Непрерывное памятование о той мотивации, что подвигла нас на освобождение животных и, как следствие, поддержание в уме позитивного настроения, является *практикой сосредоточения*. *Практикой мудрости* является понимание того, что мы сами, наши действия по освобождению животного и само животное — лишь обозначения, сделанные нашим умом.

Польза от дарования Дхармы

Важно сделать практику освобождения животных наиболее эффективной, чтобы она не только обеспечила чьё-то долголетие, но и оказалась по-настоящему благотворной для самого животного. Ключевую роль в этом играет практика дарования Дхармы. Попросту выкупая животных в местах, где им грозит скорая смерть, и освобождая там, где не существует опасности для их жизни, мы не оказываем им такую уж большую услугу. Не имея возможности услышать Дхарму,

умерев, большинство из них вновь переродится в мире животных или в другом низшем уделе сансары. Несомненно, освобождая животных, мы приносим им определённую пользу, продлевая их жизнь, однако наибольшую пользу они получают, услышав звучание мантры или учения Будды. Прочитанные вслух учения о пустотности, бодхичитте и тантре, оставляя отпечаток в сознании животных, гарантируют, что в будущем они обретут человеческое рождение, встретят и станут практиковать Дхарму и реализуют путь, ведущий к просветлению. Читая им учение Будды, мы не только избавим животных от страданий сансары, но и сделаем их способными достичь полного просветления. Тем самым мы дарим спасённым животным безграничное благо, освобождая их от всех страданий сансарной круговерти и их причин. Это делает нашу практику исключительно полезной, и, выполняя её, мы испытываем глубокое удовлетворение.

Существует множество историй, повествующих о пользе подобного дарования Дхармы. Так, после того как Будда Шакьямуни дал учение пятистам лебедям, в следующем воплощении все они стали монахами и архатами, другими словами, полностью освободились от циклического бытия сансары. Голубь, прилетавший слушать учения, читаемые вслух мастером Нагарджуной, переродился человеком, принял монашество и стал великим учёным - *пандитом*. Мастер Васубандху также держал ручного голубя, постоянно слушавшего, как тот читал учения. В своей следующей жизни этот голубь переродился человеком, принял монашество и написал четыре комментария к тем учениям, которые он прослушал, будучи птицей.

Существует также история об индийских купцах, чей корабль собрался проглотить огромный кит. Когда они во весь голос прочли молитву прибежища, кит закрыл свою пасть и умер. Животное это переродилось чело-

веком по имени Шриджата, со временем принявшим монашество и достигшим состояния архата. Это было то самое существо, которое в одной из своих прошлых жизней было мухой, объехавшей верхом на куске навоза вокруг ступы, и накопившее тем самым достаточно благой кармы, чтобы, родившись человеком, попасть в монастырь и принять монашеские обеты.

*История Шриджаты:
польза от круговых обходов святынь*

Шриджата, начавший практику Дхармы, уже будучи пожилым человеком, в той же жизни достиг состояния архата. К тому моменту, когда ему исполнилось восемьдесят лет, Шриджата жил дома со своей семьёй, но жизнь эта ему порядком надоела, так как домашние не выказывали ему никакого уважения. Дети постоянно подшучивали над ним. Однажды, не в силах более сносить их насмешки, он подумал: «Как я хочу оставить этот дом и обрести спокойствие в тиши монастырских стен».

Шриджата покинул свой дом и направился в близлежащий монастырь, настоятелем которого был Шарипутра — один из ближайших учеников гуру Будды Шакьямуни. Когда Шарипутра — умудрённый архат — решил проверить, обладает ли старик благой кармой, чтобы стать монахом, он не смог обнаружить в нём ровным счётом ничего достойного. Шарипутра сказал ему: «Обыкновенно в монастырь поступают затем, чтобы учиться. Неспособные к учению прислуживают другим монахам, убираясь и помогая по хозяйству. Став монахом, ты не сможешь ни учиться, ни работать, потому что ты слишком стар». С этими словами Шарипутра отказался принять старика Шриджату в монахи.

Шриджата страшно расстроился, услышав такой ответ. Он рыдал и бился головой о ворота монастыря. Безутешный, через некоторое время он отправился в близлежащую рощу, где продолжил лить слёзы и причитать. В то время Будда Шакьямуни находился в Индии. Всеведущий ум Будды непрестанно воспринимает всех живых существ. Как только в живом существе созревает благая карма получить наставление Будды, Он тотчас является ему в обличье, наиболее подходящем уровню развития сознания данного существа, и указывает ему путь.

Хотя в материальном измерении Будда находился очень далеко от Шриджаты, Он тотчас явился перед стариком и спросил его, в чём дело. Шриджата рассказал Будде обо всём, что с ним произошло, включая и отказ Шарипутры постричь его в монахи. На это Будда возразил, что старик обладает кармой, достаточной для того, чтобы стать монахом: «Шарипутра не завершил ещё накопление двух добродетелей: мудрости и метода. Я же в совершенстве обрёл обе заслуги, достиг полного просветления и вижу в тебе благую карму, позволяющую тебе принять монашеские обеты».

Говоря это, Будда подразумевал, что в сознании Шарипутры, достигшего состояния архата, по-прежнему присутствуют определённые изъяны, не позволяющие ему видеть тонкие и неочевидные явления во всей их полноте. Архат дословно означает «победивший врага». Речь здесь идёт не о внешних врагах, а о внутренних — омрачениях сознания и их семенах, являющихся причинами наших страданий. Полностью сокрушив внутреннего врага, архаты достигают абсолютного, непреходящего счастья освобождения. Однако в силу того что они не завершили ещё накопление двух видов добродетели, в их сознании по-прежнему присутствуют тонкие препятствующие факторы, или изъяны. Даже обладая невероятными духов-

ными силами и реализациями, они по-прежнему не в состоянии воспринимать тонкие явления во всей их полноте.

Будда, завершивший накопление двух видов добродетели, очистившийся от двух видов препятствующих факторов и развивший мудрость всеведения, способен воспринимать все без исключения, даже самые тонкие кармы. Другими словами, благая карма, позволявшая старику Шриджате принять монашество, была столь мала и неочевидна, что только Будда был в состоянии её узреть.

Будда смог определить, что Шриджата создал благую карму для того, чтобы стать монахом, невзирая на то, что случилось это в невообразимо далёком прошлом и вдали от этих мест. Будда объяснил Шриджате, что в одном из прошлых воплощений, несчётное число жизней тому назад, тот был мухой, которой удалось совершить «обход» вокруг ступы. Один текст утверждает, что это произошло, когда он уселся на кусок коровьего навоза, подхваченный потоками воды и проплывший вокруг ступы, другой — что он следовал за запахом навоза, разбросанного вокруг ступы, перелетая от одной кучи к другой, пока не совершил полный облёт.

Хотя муха и не понимала сакрального значения ступы и того, что обход этой святыни способен стать причиной просветления, такое непреднамеренное кружение очистило её от негативной кармы и принесло благую заслугу, став тем самым причиной счастья. Мухой руководила одна лишь привязанность к запаху навоза, разбросанного вокруг ступы. В мотивации её не было ничего возвышенного. Однако благодаря силе, заключённой в самом сакральном объекте, облёт этот стал добродетелью. Будда объяснил, что эта малая добродетель, заключавшаяся в неосознанном обходе вокруг ступы, создала причину для того, чтобы Шриджата стал монахом.

Когда Будда проверил, какой из учителей имеет кармическую связь со стариком и сможет наилучшим образом позаботиться о нём, он обнаружил, что наставником этим является Маудгальяна — архат, обладающий многими духовными силами. Из двух ближайших учеников Будды Шакьямуни Шарипутра славился своей мудростью, а Маудгальяна — духовными силами, способностью творить чудеса. Для того, чтобы наставник смог вести ученика по духовному пути, между ними должна существовать особая кармическая связь. При отсутствии такой связи наставник не в состоянии будет принести большую пользу ученику. Затем Будда вверил старика Маудгальяне, также являвшемуся настоятелем одного из монастырей.

Став монахом, Шриджата превратился в излюбленный объект насмешек молодых послушников монастыря. В один прекрасный день, не в силах более сносить их издёвки, он сбежал из монастыря, решив утопиться в реке, что протекала неподалёку. Вскоре Маудгальяна принялся разыскивать старика. Не обнаружив его на территории монастыря, он воспользовался даром ясновидения и понял, что старик только что бросился в реку. Вновь прибегнув к своим духовным силам, Маудгальяна тотчас перенёсся на берег реки и вытащил Шриджату из воды. Старик пребывал в полном недоумении: о задуманном им не знала ни одна живая душа. На некоторое время он лишился дара речи. Когда Маудгальяна спросил его, зачем он прыгнул в воду, тот не смог вымолвить ни слова. Потрясённый, он стоял с открытым от удивления ртом.

Когда Шриджата наконец пришёл в себя и объяснил, что произошло, Маудгальяна сказал: «Причина, по которой ты сбежал из монастыря и пытался утопиться в реке, состоит в том, что ты до сих пор не отрёкся от сансары». Маудгальяна приказал старику

крепко держаться за край его монашеского платья и взмыл вместе с ним в небеса.

Они долго летели над простором океана, пока наконец не достигли огромной горы из костей. Когда они опустились на неё, старик спросил у учителя: «Чьи это кости?» «Это кости твоих прошлых воплощений», — отвечал тот. В прошлом Шриджата родился китом. От слов учителя мурашки побежали по телу старика, и в уме его зародилось отречение от сансары. Осознав, что сансара по самой своей природе — страдание и неопределённость, он преисполнился решимости освободиться от циклического бытия — всех видов страдания и их причин.

Ступив на путь, Шриджата в той же жизни достиг состояния благородного существа-*арья*. Несмотря на то что он приступил к практике Дхармы, уже будучи восьмидесятилетним стариком, Шриджата смог не только принять монашество, но и стать архатом, избежав круговерти рождений и смертей и полностью освободившись от страданий сансары. Очистившись от всех страданий и их причин, включая семена омрачений сознания, архат наслаждается этой упоительной свободой несколько эонов, до тех пор, пока Будда не решит, что настало время призвать его на путь махаяны. Тогда Будда посылает архату лучи света из своих рук и обращается к нему с призывом вступить на путь Великой колесницы. Достигнув махаянского пути арьев, архат постепенно избавляется от тонких изъянов сознания. Когда даже тончайшие препятствующие факторы полностью устранены, он завершает путь, становясь буддой — полностью пробуждённым существом, способным вести к просветлению бесчисленное множество живых существ.

Способность старика Шриджаты вести к просветлению бесчисленное множество живых существ обусловлена достижением им самим полного просветления.

Состояние будды, в свою очередь, было достигнуто им благодаря вхождению на путь махаяны, после достижения им состояния архата. Архатом Шриджата стал благодаря принятию монашеских обетов. Стать монахом ему позволила та ничтожно малая благая карма, которую он создал, будучи мухой. Не имеющая ни малейшего представления о сакральной природе ступы и её способности очищать умы, влекомая привязанностью к запаху коровьего навоза, муха эта совершила полный облёт вокруг ступы. Таким образом, можно утверждать, что всё началось с этой крохотной благой заслуги от облёта ступы. Все без исключения духовные реализации *пяти путей*, ведущих к индивидуальному освобождению и пути махаяны, ведущего к полному просветлению, возникли благодаря этой ничтожно малой благой карме, созданной насекомым. История Шриджаты демонстрирует то, какая сила заключена в статуях и изображениях, ступах, текстах и других сакральных объектах, способных даровать духовные реализации. Они — исключительно эффективные объекты для очищения сознания живых существ и дарования им счастья, вплоть до достижения полного просветления. В ступе, как в сакральном объекте, заключена такая великая сила, что даже непреднамеренный и неосознанный обход вокруг неё способен очистить от негативной кармы и принести благою заслугу.

Стоит ли говорить, что благое действие намеренного и осознанного обхода вокруг ступы, в особенности с позитивной мотивацией принесения пользы другим живым существам, явится куда более эффективным. Кармические плоды такого действия окажутся весомее и созреют гораздо быстрее плодов неосознанного облёта святыни мухой, совершённого без какой-либо позитивной мотивации. Каждый обход будет приносить невероятную пользу. Он будет не только исцелять нас от болезней, но и очищать негативную карму

прошлого и изъяны сознания, являющиеся первопричинами всех болезней. Помимо такого всеобъемлющего и глубокого исцеления обходы эти явятся причиной реализации всего пути, ведущего к непревзойдённому блаженству полного просветления.

Принимая во внимание всё вышесказанное, весьма полезно перед освобождением животных совершать вместе с ними обходы сакральных объектов. Так, делая один обход вокруг ступы или другого объекта силы, держа в руках банку, в которой находятся сто червей, вы подносите каждому из них высший из даров — просветление. Если в руках у вас тысяча червей, вы дарите просветление одной тысяче матерей — живых существ. Вы также дарите им избавление от циклического бытия, прекращая их мучения в сансаре, ддящиеся с безначальных времён. Безначальность — наиболее пугающий аспект сансарных страданий, и вы освобождаете от безначальной сансары одну тысячу своих матерей — живых существ. Вы также дарите им благоприятное рождение: вы дарите рождение в высших мирах на сотни тысяч жизней одной тысяче матерей — живых существ. Поскольку своей способностью к преумножению карма несравнимо превосходит любое явление материального мира, совершив один обход вокруг святыни, подобной ступе, вы сможете создать причину для сотен тысяч благих рождений. Способность кармы к росту и преумножению многократно превосходит потенциал крохотного семени, производящего на свет могучее дерево с десятками тысяч ветвей, листьев, цветов и семян.

Выполняя ритуал освобождения животных, помимо окропления их освящённой водой также рекомендуется обносить их вокруг ступ и других сакральных объектов. Делая это, вы не только освобождаете их от рождения в низших мирах сансары, но и направляете к просветлению, позволяя им создать его причину.

*Польза от мантр, начитываемых
во время ритуала
освобождения животных*

Хотя истории о проявлении кармических отпечатков, оставленных в сознании животных прослушиванием учения Будды, с трудом воспринимаются нашим обычным умом, чтение вслух учений, молитв и мантр исключительно полезно. Начитывая действенную мантру, способную очистить от негативной кармы, мы спасаем слышащее её животное от повторного рождения в низших мирах.

Так, любой человек или животное, услышавшее имя Будды Ринчен Цугторчена, избежит рождения в скорбных уделах сансары. Если человек, находящийся при смерти, в состоянии слышать и это не приведёт его ум в смятение, полезно прочесть ему на ухо молитву-поклонение Будде Ринчен Цугторчену³⁰. Если способность слышать уже оставила умирающего, можно прочесть имя этого будды или любую из действенных мантр, упомянутых в контексте практики освобождения животных, после чего подуть на его тело. Также можно благословить своим дыханием воду или тальк, которые затем нанести на тело умирающего для очищения его от негативной кармы. Таким образом мы уберём этого человека от рождения в низших мирах сансары, дав ему шанс родиться в чистой земле будды.

Замечательным способом принести пользу животному во время церемонии его освобождения является окропление и поливание его водой, благословлённой мантрами Ченрезика, Намгьялмы, Колеса, Исполняющего Желания и других будд. Во всех этих мантрах заключена великая сила, даже если произносящий их не обладает высокими духовными реализациями, такими, как постижение бодхичитты, пустотности и прочими. Начитывайте мантры с нерушимой верой и ду-

майте, что тем самым вы очищаете животное от всей негативной кармы. Это довольно эффективный способ помочь животному избежать страданий низших уделов сансары. Очистившись от негативной кармы, освобождаемое вами живое существо избавится от необходимости вновь и вновь перевоплощаться в низших мирах.

Может показаться, что нет ничего проще, чем очистить живое существо от груза негативной кармы и изменить характеристики его грядущего рождения, однако не всё так просто, и данная методика работает не в каждом случае. Само освобождаемое животное должно обладать благой кармой, которая сделает это возможным. Успех будет в значительной степени зависеть и от того, насколько сильна ваша вера в эффективность используемых мантр. Данная практика обладает реальной силой благодаря истинности учения Будды и присутствию в его уме безграничного сострадания по отношению ко всем живым существам. Однако она принесёт плоды лишь в том случае, если само живое существо создало необходимую карму для того, чтобы это произошло. Не каждое существо обладает благой кармой, необходимой для того, чтобы в момент смерти рядом оказался человек, искренне практикующий Дхарму и способный уберечь умирающего от рождения в низших мирах или перенести его сознание в чистую землю. Мало кому выпадает такая удача.

Польза от мантры Ченрезика

Польза от начитывания мантры Ченрезика (на санскрите — Авалокитешвара) **ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ** огромна и безграничностью своей подобна пространству³¹. В учениях сказано, что, начав, Будда не смог бы закончить перечисление благих результатов повторе-

ния этой мантры. Польза, которую вы сможете извлечь из повторения мантры Ченрезика, будет зависеть от того, насколько совершенна ваша практика начитывания: от чистоты вашей мотивации и качества сознания.

Существует пятнадцать основных преимуществ начитывания мантры Ченрезика (как короткой, так и длинной её версии). Помимо исцеления от болезней и защиты от вредоносных влияний извне повторение мантры Ченрезика способно даровать следующие блага:

Во всех грядущих жизнях вы встретите праведных, верующих правителей.

Вы родитесь в благодатной стране, жители которой исповедуют Дхарму.

Условия вашей жизни будут благоприятствовать практике Дхармы.

Вы всегда сможете встретить духовного наставника.

Во всех рождениях вы станете обладателем совершенного человеческого тела.

Ум ваш утвердится на пути, ведущем к просветлению.

Ваши обеты не придут в упадок.

Окружающие будут жить с вами в мире и согласии.

Вам всегда будет сопутствовать достаток.

Другие существа всегда будут оберегать вас и служить вам.

Ваше имущество будет сохранно и не будет похищено.

Всё задуманное сбудется.

Вы всегда найдёте защиту у доблестных *нагов* и *дэв*.

В каждой жизни вы сможете встретить будду и услышать Дхарму.

Внимая чистой Дхарме, вы постигнете её сокровенный смысл — *пустотность*.

Учения гласят, что всякий, начитывающий мантру Ченрезика с мыслью сострадания, обретёт эти пятнадцать благих плодов.

Полезьа от мантры Намгьялмы

Мантра Намгьялмы, богини долголетия и очищения, обладает массой достоинств. Заключённая в ней сила столь велика, что всякий, услышавший эту мантру, никогда более не переродится в низших мирах сансары.

Существует история, повествующая о том, как появилась в этом мире мантра Намгьялмы. Сын богов по имени Непоколёбимый, узрел, что в шести грядущих воплощениях ему предстоит родиться животным: собакой, обьязьяной и так далее. Когда жизнь богов-дэв подходит к концу, они на время обретают дар ясновидения — способность вспомнить свои прошлые жизни и заглянуть в жизни будущие. Жизнь дэв, или обитателей мира богов, наполнена наслаждениями и практически лишена физических страданий. Однако с приближением смерти, когда такое божество понимает, что ему предстоит переродиться в одном из низших миров сансары, оно испытывает невероятные душевные муки.

Когда Непоколёбимый осознал, что впереди его ожидает рождение животным, он пал духом и обратился за советом к Индре — повелителю дэв. Индра ответил, что ему следует искать совета у гуру Будды Шакьямуни. Когда Непоколёбимый явился к Будде, тот предстал перед ним в образе богини Намгьялмы и передал ему эту мантру. Непоколёбимый повторял мантру Намгьялмы по шесть раз в день и на седьмой день полностью очистился от кармических причин шестикратного рождения животным. Такова очищающая сила этой мантры.

Милосердный и сострадательный гуру Будда Шакьямуни поведал Четырём Охранителям о следующих благих результатах повторения мантры Намгьялмы: «Если, оmyв тело, надев чистые одежды и приняв восемь обетов, вы тысячу раз прочтёте эту мантру, даже если время, отведённое вам благой кармой прошлого, подошло к концу и смерть стоит на пороге, вы сможете

продлить свою жизнь, устранить препятствия и излечиться от болезни».

Начитывая мантру Намгьялмы в ухо животному, вы гарантируете, что теперешняя жизнь станет его последним рождением в мире животных. Если человек тяжело болен и врачи не в состоянии ему помочь, выполнение практики Намгьялмы, как это описано выше, избавит его от болезни и рождения в низших мирах. После смерти его будет ожидать рождение в чистой земле. Для представителей рода человеческого эта жизнь станет последним рождением во чреве.

Прочитав мантру Намгьялмы двадцать один раз, подув на горчичные зёрна и бросив их на кожу или кости существа, совершившего в жизни много злодеяний, вы тотчас освободите его из низших миров сансары, гарантировав рождение в одном из счастливых уделов. Даже если это существо уже переродилось в аду или другом скорбном уделе, его сознание очистится и примет рождение в мире дэв или ином счастливом уделе сансары.

Если вы заложите эту мантру в ступу или напишете её на молитвенном флаге, висящем в помещении или на крыше дома, всякий, на кого падёт тень от ступы или флага, избежит рождения в низших мирах. Ветер, обдувающий ступу, статую или молитвенный флаг, содержащий мантру Намгьялмы, касаясь живых существ, будет очищать их от кармы, ведущей к рождению в низших мирах сансары. Таким образом, повторение этой мантры или ношение её на теле безусловно приводят к великому очищению.

Польза от мантры Колеса, Исполняющего Желания

Мантра Колеса, Исполняющего Желания, ОМ ПАДМО УШНИЩА ВИМАЛЭ ХУМ ПХЭТ обладает мас-

сой достоинств. Начитывая эту мантру семь раз в день, вы обеспечите себе рождение в чистой земле. Прочитав мантру и благословив своим дыханием одежду или благовония, вы очиститесь сами и сможете даровать очищение другим живым существам. Прочтя мантру Колеса, Исполняющего Желания, подуйте на благовоние и подожгите его. Дым от его курения станет очищать окружающих.

Подвешенная над дверным проёмом, эта мантра будет очищать всех, проходящих под ней, освобождая их от рождения в низших мирах. В Тибете написанная на бумаге мантра Колеса, Исполняющего Желания, кладётся на тело умершего, с тем чтобы, очистив его, предотвратить перерождение в скорбном уделе сансары.

Даже одно воспоминание об этой мантре способно очистить от *пяти карм немедленного воздаяния*. Она предотвращает рождение в Мире Невыносимых Мук — аду с наиболее интенсивными страданиями. Очистившись от всякой дурной кармы и препятствий, вы никогда более не родитесь в низших мирах. Эта мантра сделает вас способными вспомнить прошлые жизни и увидеть жизни грядущие. Семикратное ежедневное повторение мантры Колеса, Исполняющего Желания, принесёт вам благую заслугу, сравнимую с заслугой от подношения даров буддам, числом равным песчинкам в Ганге. В следующей жизни вы родитесь в чистой земле и достигнете множество ступеней медитативного сосредоточения сознания.

Подув после прочтения этой мантры на песок и посыпав им останки человека или животного, вы обеспечите ему перерождение в одном из высших уделов, даже если в прошлом существо это нарушало обеты и уже пало в низшие миры сансары. Прочтя мантру Колеса, Исполняющего Желания, и благословив после этого своим дыханием туалетную воду или благовония, вы сможете даровать очищение и исцеление от заразной

болезни всякому, кто почувствует запах ваших духов или аромат воскуряемого благовония. Также эта мантра поможет вам обрести совершенные качества будды.

Польза от мантры Митрукпы

Всякий, кто услышит мантру Митрукпы, избежит рождения в низших мирах сансары. Если вы прочтёте эту мантру сто тысяч раз, благословите своим дыханием воду, песок или горчичные зёрна и нанесёте их на тело умершего человека или животного, существо это, даже если оно приняло рождение в одном из низших миров сансары, тотчас покинет скорбный удел. Хотя сознание уже оставило тело и находится в совершенно другом месте, благодаря тесной связи с этим физическим телом, имевшей место в прошлом, на него по-прежнему может быть оказано воздействие. Всё, что для этого требуется, — прикосновение благословлённой субстанции к любой части тела усопшего. Одно это способно очистить сознание умершего и выволить его из низших миров сансары, гарантировав рождение в одном из счастливых уделов.

Прослушивание или начитывание мантры Митрукпы способно очистить даже существ с наиболее тяжкой негативной кармой, например человека, совершившего пять карм немедленного воздаяния. Один вид этой мантры может привести к очищению от всей негативной кармы. Показав умирающему человеку мантру Митрукпы, написанную на листе бумаги, вы сможете полностью очистить его сознание от негативных кармических отпечатков.

Польза от мантры Кунриг

Кунриг — ещё одно могущественное божество, дарующее очищение. Прослушивание или повторение его

мантры способно защитить от рождения в низших мирах сансары. Кирти Ценшаб Ринпоче утверждает, что в местности Амдо существует традиция принятия перед смертью великого посвящения Кунриг, с тем чтобы очиститься от всей негативной кармы, накопленной в прожитой жизни.

Полезьа от мантры Божества Безупречного Сияния

Комментарий к мантре Божества Безупречного Сияния³² гласит, что, прочтя эту мантру двадцать один раз, благословив своим дыханием песок и посыпав им останки или места захоронения умерших, вы сможете освободить от мук преисподней тех, кому довелось переродиться в аду, гарантировав им рождение в счастливых уделах сансары. Если же им посчастливилось родиться в одном из высших миров — на них прольётся дождь из прекрасных цветов.

Полезьа от мантры Миларепы

Мантра Миларепы **ОМ АХ ГУРУ ХАСА ВАДЖРА САРВА СИДДХИ ПХАЛА ХУМ** также способна принести благие результаты, упомянутые выше. Миларепа утверждал, что каждый, кто ежедневно начитывает его мантру, сможет родиться в чистой земле Миларепа и встретить там самого великого йогина. Прочтя мантру и подув на останки живого существа, принявшего рождение в одном из низших миров сансары, вы позволите ему полностью избавиться от негативной кармы и переродиться в чистой земле.



18. *Практика освобождения животных*

НЕОБХОДИМЫЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подготовка алтаря

Для церемонии освобождения животных рекомендуется оборудовать большой алтарь, состоящий из максимально возможного количества сакральных объектов, таких как ступы, статуи, ца-ца, реликвии Будды, тексты Дхармы, и обильных подношений. Если вы собираетесь освобождать живых существ, чьей средой обитания является пресная или морская вода, алтарь можно развернуть прямо на берегу моря, озера, реки или другого водоёма.

Одним из вариантов обустройства алтаря является сооружение пятиуровневой конструкции, основой и первым уровнем которой может послужить большой стол. На самом верхнем уровне, как это обычно описывается в разделе «Ламрима», посвящённом обустройству алтаря, следует поместить статую Будды Шакьямуни, текст «Ламрима» или Праджняпарамиты и ступу. На средних уровнях алтаря расставьте как можно больше слепков ца-ца и статуй. При отсутствии статуй и ца-ца альтернативой им могут послужить любые изображения будд. На самом нижнем уровне расположите восемь подношений³³, а по углам — вазы с цветами. Подношения учителям, Будде, Дхарме и

Сангхе делаются ради блага освобождаемых существ, поэтому происходящее можно рассматривать как своего рода пуджу для животных.

Приобретение животных и уход за ними

Покупайте тех животных, которых ожидает неминуемая смерть, и старайтесь держать их в просторном контейнере. Животные могут быть как крупными, так и мелкими. Помните, что чем крупнее животное, тем интенсивнее его страдания во время забоя. Принимайте в расчёт реакцию животных друг на друга и не помещайте хищника в одну клетку с потенциальной жертвой. Расположите контейнер в непосредственной близости от того места, где вы собираетесь выпустить животных, и укройте их от прямых солнечных лучей. Убедитесь, что в месте, где вы освобождаете животных, нет хищников, могущих представлять угрозу их жизни. Не освобождайте в одном и том же месте хищника и его потенциальную жертву.

Проверьте, в каком состоянии находятся животные, которых вы собираетесь выпустить на волю. Позаботьтесь о тех, которые могут не дожить до освобождения, и, отправляясь к месту проведения ритуала, заранее благословите ведро воды. Прибыв на место, прежде чем приступить к чтению молитв и мантр, совершите вместе с животными как можно больше обходов алтаря, так как некоторые из них могут вскорости умереть. Так, часть рыб может не дожить до освобождения, задохнувшись под тяжестью тел, лежащих сверху. Совершив обходы алтаря сразу по прибытии, вы гарантируете, что даже те животные, которые не доживут до освобождения, очистятся от негативной кармы и создадут множество причин для просветления, освобождения от сансары и благого перерождения. Если вы успели вы-

полнить обходы алтаря, у вас не будет причин сильно огорчаться, если некоторые животные умрут во время повторения мантр, благословления воды или чтения молитв.

Создайте благую мотивацию, прочтите несколько мантр и подуйте на животных или окропите их благословлённой водой. После этого без промедления освободите тех из них, которые находятся в критическом состоянии. Позже, перед освобождением основной массы животных, у вас будет шанс прочитать больше мантр и молитв для тех, чьё состояние не вызывает опасений. Очень важно следить за состоянием освобождаемых животных, в противном случае ослабленные особи могут умереть, так и не увидев свободы. Постарайтесь не причинять животным никаких страданий помимо тех, что они и так вынуждены испытывать.

Благословление воды

Благословляя воду перед церемонией освобождения животных, можно растворить в ней несколько *пилюль-мани*. Пилюли-мани содержат в себе огромную силу, так как они благословлены Его Святейшеством Далай-ламой и многими йогинами — мастерами медитации. Измельчите пилюли-мани, обернув их в ткань и раздавив, и добавьте их в благословляемую воду.

Благословление воды мантрами можно провести непосредственно перед прибытием освобождаемых животных или даже за день до этого. Рекомендуется начитывать имена Тридцати Пяти Будд и Будд Медицины, мантры Ченрезика, Намгьялмы, Колеса, Исполняющего Желания, Миларепы, Будды Медицины и других божеств. Визуализируйте божество, расположившимся над сосудом с водой, и начитывайте его мантру. Представляйте, как потоки светоносного нектара,

источаемого из сердца божества, вливаются в благословляемую воду. Завершив начитывание мантры, представьте, как визуализируемое божество тает и растворяется в воде. Благословите воду своим дыханием — отныне она обладает силой очищать от негативной кармы и изъянов сознания.

Заблаговременно подготовив воду подобным образом, вы избавите ослабленных, умирающих животных от необходимости ждать, пока вы закончите эту процедуру и сможете благословить воду большим количеством мантр.

Когда животные доставлены на место, выполните ритуал их освобождения, как это описано ниже. Произносите мантры вслух, поскольку некоторые животные в состоянии их слышать. По моему собственному опыту, лягушки слышат мантры: они затихают и смотрят на вас, пока вы их начитываете. То же самое происходит и с голубями. Визуализируйте соответствующее божество восседающим над головой каждого освобождаемого животного. Посылая нисходящие потоки светящего нектара, оно очищает животных от болезней, вредоносного воздействия духов, негативной кармы и изъянов сознания.

Завершая начитывание мантры определённого божества, дуйте на воду с мыслью: «Пусть это полностью очистит всех животных от дурной кармы и препятствующих факторов». Завершив начитывание всех мантр и молитв, окропите или полейте животных благословлённой водой. Если перед вами целая гора моллюсков, обильно полейте их благословлённой водой, чтобы она смогла омыть каждого их них.

Благословляя больных или умирающих людей, я часто использую для этого тальк, однако в случае с животными делать это не рекомендуется. Тальк может попасть им в глаза и причинить страдания. Если перед вами целое нагромождение моллюсков, крабов или ра-

ков, велика вероятность того, что благословлённый тальк не коснётся каждого из них. Полив их водой, вы сможете омыть даже тех животных, что находятся в самом низу.

Обходы святынь

Завершив или продолжая начитывание мантр, совершите как можно больше обходов посолонь вокруг сооружённого вами алтаря, неся в руках освобождаемых вами животных. Каждый обход вокруг святынь — семя будущего просветления, как вашего собственного, так и каждого спасённого вами живого существа. Как я уже объяснял выше, каждый такой обход способен создать не только причину сотен тысяч рождений в благих уделах, но и причину освобождения от сансары и достижения полного просветления. Один обход ступы посолонь очищает вас от негативной кармы, ведущей к рождению в восьми горячих адах. Завершив обходы, выпустите животных на волю. Практикуя щедрое даяние, вы также можете оставить в месте освобождения корм для спасённых вами животных.

Поскольку большинство животных не в состоянии увидеть статуи и иные изображения будд или услышать мантры и молитвы, наиболее эффективными способами принесения им пользы являются обходы вместе с ними святынь и окропление их благословлённой водой. Освобождая живых существ подобным образом, вы приносите им огромную пользу. Вы очищаете животных от негативной кармы и причин страдания, сея в потоке их сознания семена будущего освобождения и полного просветления. Лучшее, что мы можем сделать, — это помочь животным избавиться от дурной кармы и накопить благую заслугу — причину всякого счастья, в особенности непревзойдённого блаженства

полного просветления. Даже если животному суждено погибнуть вскоре после ритуала освобождения, жизнь его не будет прожита даром. В противном случае независимо от того, сколь долгой окажется его жизнь, оно лишь накопит ещё больше негативной кармы, причиняя страдания другим живым существам.



РИТУАЛ

Мотивация

Начните с размышлений о том, что когда-то все эти создания были людьми. Не практикуя Дхарму и не укрощая свои умы, умерев, они переродились животными. Их теперешнее мучительное воплощение — результат неуправляемости их умов. Мы не хотели бы оказаться на их месте даже на долю секунды. Мы расстраиваемся, когда замечаем на своём теле даже крохотный знак старения — такой, как ещё одна морщина на лице. Как сможем мы пережить обладание телом одного из этих несчастных созданий? Это будет выше наших сил!

Крайне важно прочувствовать свою связь с животными. Не следует смотреть на них и думать, что тела их не имеют к нам никакого отношения. Не воспринимайте их тела как постоянные или самосущие явления, никоим образом не связанные с их умами. И, что самое главное, не думайте, что ваш собственный ум не способен породить аналогичное тело.

Размышляйте о том, что каждое из этих существ однажды было вашей любящей матерью. Будучи людь-

ми, они являли по отношению к вам исключительную доброту. Даровав вам при рождении тело, они проявляли о вас трогательную заботу, спасая от всевозможных опасностей сотни раз на дню. Позже они приложили массу усилий для того, чтобы подготовить вас к самостоятельной жизни в этом мире, научив ходить, говорить и тому, как следует вести себя с окружающими. Им также пришлось создать немало негативной кармы, с тем чтобы обеспечить ваши счастье и процветание.

Они были бесконечно добры к вам несчётное число раз, не только как человеческие матери, но и как матери-животные. Родившись собаками, они давали вам своё молоко и добывали корм, птицами — каждый день приносили вам множество червей. Всякий раз, выступая в роли ваших матерей, они самоотверженно заботились о вас, защищая и стремясь сделать вас счастливыми. Бессчётное число раз они жертвовали ради вас своим комфортом и даже собственной жизнью. Будучи животными, они постоянно прикрывали вас собой, защищая от нападения хищников. Таким образом, в прошлом живые существа были исключительно добры по отношению к нам.

В прошлом каждое из этих животных являлось не только вашей заботливой матерью, но и отцом, братом и сестрой бесчисленное множество раз. Все мы одинаковы, все мы — одна большая семья, просто так вышло, что в настоящий момент мы обладаем разными телами. Надо испытывать по отношению к освобождаемым животным чувства близости и родства, подобные тем, что мы испытываем по отношению к членам своей семьи. Необходимо принять, впустить их в своё сердце.

Размышляйте: «Я должен освободить всех мучеников адов от страданий и их причин и привести их к просветлению. Я должен освободить всех голодных духов

от страданий и их причин и привести их к просветлению. Я должен освободить всех животных от страданий и их причин и привести их к просветлению».

Представьте в деталях те страдания, что встречаются в мире животных. Эти невежественные, бессловесные твари живут в постоянном страхе быть атакованными другими животными или быть замученными и убитыми человеком.

Затем размышляйте: «Я должен освободить всех людей от страданий и их причин и привести их к просветлению». В дополнение к тем страданиям, что люди вынуждены испытывать в силу негативной кармы прошлого, оставаясь во власти омрачений сознания, они продолжают создавать новые причины страданий, таких как рождение в низших мирах сансары.

Находясь во власти кармы и омрачений сознания дэвы, родившиеся в мире богов, также вынуждены испытывать страдания. Поэтому размышляйте: «Я должен освободить всех обитателей мира богов от страданий и их причин и привести их к просветлению».

«Для того, чтобы освободить всех живых существ от изъязнов и привести их к полному просветлению, я сам должен стать буддой. Другого пути не существует, и, чтобы осуществить задуманное, необходимо практиковать Шесть совершенств. Поэтому я освобождаю этих животных, творя добро и служа другим живым существам посредством щедрого даяния Дхармы и пропитания». Порождайте в своём уме бодхичитту, размышляя подобным образом.

Особое посвящение

Я посвящаю освобождение этих животных Его Святейшему Далай-ламе — Будде Сострадания, принявшему человеческое обличье, единственному прибежищу

и источнику счастья всех живущих. Пусть жизнь Его Святейшества будет долгой и пусть реализуются все его возвышенные помыслы.

Я посвящаю эту практику долголетию и доброму здоровью других благородных существ, несущих счастье живущим. Пусть все их возвышенные помыслы тотчас реализуются.

Пусть члены сангхи пребывают в добром здравии и обретут долголетие. Пусть тотчас сбудутся их устремления в практике Дхармы. Пусть у них всегда будет возможность внимать учению, размышлять и медитировать; да преуспеют они в поддержании безупречной нравственности и уже в этой жизни достигнут совершенного постижения учения и высоких духовных реализаций.

Пусть щедрые покровители, поддерживающие Дхарму и заботящиеся о сангхе, обретут долголетие и преуспеют во всех своих начинаниях согласно возвышенной Дхарме.

Эта практика освобождения животных также посвящается долголетию всех людей, создающих благодетельную карму и наполняющих свою жизнь глубоким смыслом через принятие прибежища и следование нормам безупречной нравственности.

Пусть эта практика станет лекарством, избавляющим всех живых существ от страданий болезни, в особенности СПИДа и рака, а также от страдания смерти.

Благая заслуга от этой практики также посвящается всем злодеям, погрязшим в недобродетели. Пусть все они встретят Учение, примут прибежище и, уверовав в за-

кон кармы, практикуют Дхарму, пусть жизнь их будет долгой. (Без практики Дхармы долголетие принесёт им один лишь вред, так как они продолжают творить зло.)

Также посвятите свою практику конкретным больным, членам семьи, друзьям и прочим.

Принятие прибежища и порождение бодхичитты

Вплоть до достижения мною полного просветления
Я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и
Наивысшем

Собрании — Сангхе.

Силою тех благих заслуг, что накоплены мною
Посредством практики даяния и других совершенств,
Пусть я без промедления достигну состояния будды,
Чтобы вести всех живых существ
К состоянию полной пробуждённости.

(Повторить трижды.)

Порождение четырёх безмерных мыслей

Как замечательно было бы, если бы все живущие
пребывали в равности,
Свободные от вожеления и отвращения, ни к кому
не привязываясь и ни от кого не отстраняясь.
Пусть все они познают эту равность.
Я сам приведу их к этой равности.
Молю, гуру-будда, благослови, чтобы мне удалось
осуществить задуманное.

Как замечательно было бы, если бы все живущие
обрели счастье и причины счастья.

Пусть все они обретут счастье и его причины.
Я сам дарую им счастье и его причины.
Молю, гуру-будда, благослови, чтобы мне удалось
осуществить задуманное.

Как замечательно было бы, если бы все живущие
избавились от страдания и его причин.
Пусть все они освободятся от страдания
и его причин.
Я сам освобожу их от страдания и его причин.
Молю, гуру-будда, благослови, чтобы мне удалось
осуществить задуманное.

Как замечательно было бы, если бы все живущие
вовек не расставались со счастьем высокого
рождения и освобождения.
Пусть никто и никогда не расстаётся с этим счастьем.
Я сам добьюсь того, чтобы они никогда с ним не
расставались.
Молю, гуру-будда, благослови, чтобы мне удалось
осуществить задуманное.
(Повторить трижды.)

Если вы располагаете временем, то можете также прочесть молитвы очищения пространства, благословления подношений и призывания³⁴.

Семичленная молитва

Совершаю земной поклон посредством тела, речи и
ума,
Подношу облака даров как материальных, так и
созданных мыслью.
Раскаиваюсь во всех злодеяниях, что совершал с
безначальных времён.

Сорадуюсь всей добродетели высших существ и
мирских.

Молю вас, добрейшие учителя, пребудьте с нами,
Наставляя и вращая Колесо Учения до опустошения
сансары.

Все мои благие заслуги, а также те, что созданы
другими,
Я посвящаю великому просветлению.

Подношение мандалы

Землю, умощённую благовониями и усыпанную
цветами,

Украшенную горой Меру, четырьмя континентами,
солнцем и луной,

Представляю как поле будд и подношу в дар:

Пусть все страждущие наслаждаются этой
совершенно чистой землёй.

Силою той благой заслуги, что создана подношением
этой мандалы,

Пусть все живые существа, населяющие шесть миров
сансары,

И в особенности освобождаемые мною животные,

Тотчас переродятся в чистой земле и достигнут
полного просветления.

**ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ
НИРЪЯТАЯМИ**

Основа всех благих качеств³⁵

Молю, благослови, чтоб смог я ясно осознать,

Что подлинная преданность добрейшему,

досточтимому наставнику —

Основа всех благих качеств — является корнем пути,
И, преисполнившись почтения и усердия, вверил себя
Учителю.

Молю, благослови, чтоб смог я осознать,
Что это полное свободное благое тело человека,
Нам данное лишь раз, — явление крайне редкое,
В котором заключён великий смысл,
Пусть никогда я не расстанусь с мыслями о том, что
должно извлекать
Сокрытую в нём пользу непрестанно, днём и ночью.

Молю, благослови, чтоб я всегда памятовал о смерти,
Ведь эта жизнь и наше тело столь хрупки,
Они подобны пузырю на воде и могут быть
разрушены в одно мгновение.
Да уверюсь я в том, что плоды кармы, уготованные
нам после смерти,
Следуют за белыми и чёрными деяниями словно тень
за человеком,
И пусть во все времена я буду являть предельную
добросовестность и осторожность,
Избегая даже ничтожно малых ошибок
И доведя до совершенства накопление благой заслуги.

Молю, благослови меня постичь изъяны сансарных
благ,
Тот, кто охотится за ними не познает
удовлетворения.
Они — врата, ведущие к страданию, и нет им веры,
Да обрету я великую решимость познать блаженство
освобождения.

Благослови, чтоб движимый сей превосходной
мыслью
Я преуспел в осуществлении *вратимокши*,

Являющейся корнем всей Доктрины,
Приняв её как сущностную практику
С великой бдительностью, добросовестностью и
памятованием.

Молю, благослови, чтобы я смог осознать, что
подобно мне самому,
Все матери — живые существа ввергнуты в океан
сансары,
И порождает в уме совершенную мысль бодхичитты,
Принимающую на себя бремя трудов по их спасению.

Молю, благослови, чтобы я смог осознать,
Что, даже породив в уме стремление,
Без культивации трёх видов нравственности
просветления не достичь,
И с великим усердием соблюдал обеты бодхисаттвы.

Молю, благослови, чтобы я смог без промедления
развить в уме
Путь двуединства умиротворённости и
проникающего видения,
Усмирив отвлечения сознания на никчёмные
объекты,
И надлежащим образом исследуя смысл реальности.

Когда, преуспев на общем пути, я стану достойным
сосудом,
Благослови, чтоб смог я с лёгкостью войти
В святые врата для избранных счастливцев,
Наивысшую из всех колесниц — Ваджраяну.

Затем благослови, чтоб я уверился всем сердцем,
Что безупречное соблюдение самой и обетов —
Основа обретения двух видов достижений,
И стал оберегать их как зеницу ока.

Благослови, меня постичь важнейшие моменты
Двух стадий — сущности учения тантры,
И в практике своей являть усердие, следуя
наставлениям благородных существ
И не расставаясь с высшей йогой
четырёх периодов.

Молю, благослови, чтобы жизнь учителей,
указующих этот доблестный путь,
И моих друзей-попутчиков, следующих по нему
надлежащим образом,
Была долгой и чтобы из неё полностью исчезли
Любые внутренние и внешние препятствия.

Пусть ни в одном из будущих рождений
Я не расстанусь с совершенными учителями
И всегда буду наслаждаться благостной Дхармой.
Обретя все качества *ступеней и путей*,
Пусть я без промедления достигну состояния
Ваджрадхары.

Повторение имён Тридцати пяти Будд и Будд Медицины

Визуализируйте Тридцать пять Будд над освобождаемыми животными. Приступив к чтению их имён, представляйте, как их совершенные тела начинают испускать потоки светоносного нектара, очищающие всех живых существ и в особенности тех животных, которых вы собираетесь освободить, от негативной кармы и изъянов, накопленных с безначальных времён скитаний в сансаре. Негативная карма покидает их тела в виде чёрной жидкости.

Завершая начитывание имён Тридцати пяти Будд, представьте, что умы всех живых существ очистились

от всех изъянов, а их тела, словно сотканные из лучей света, стали подобны прозрачному кристаллу. Они обрели все духовные реализации пути к просветлению и достигли состояния будды.

Затем медленно повторяйте имена семи Будд Медицины, выполняя аналогичную очищающую медитацию. После этого завершите оставшуюся часть молитвы покаяния, содержащую в себе *противоядие четырёх сил*.

Я, (назовите своё имя), на все времена принимаю
прибежище в учителях,
Я принимаю прибежище в Будде,
Я принимаю прибежище в Дхарме,
Я принимаю прибежище в Сангхе.
(Повторить трижды)

Склоняюсь пред Основателем, Бхагаваном,
Татхагатай, Архатом, полностью просветлённым
гуру Буддой Шакьямуни.
Склоняюсь пред Татхагатай Великим Победителем,
Уничтожающим Ваджрной Сущностью.
Склоняюсь пред Татхагатай Сияющей
Драгоценностью.
Склоняюсь пред Татхагатай Владыкой,
Повелевающим Духами Нагов.
Склоняюсь пред Татхагатай Предводителем Воинов.
Склоняюсь пред Татхагатай Всецело Объатым
Блаженством.
Склоняюсь пред Татхагатай Драгоценностью
Пламени.
Склоняюсь пред Татхагатай Драгоценностью
Лунного Света.
Склоняюсь пред Татхагатай Совершенным
Видением, Дарующим Достижения.
Склоняюсь пред Татхагатай Драгоценностью-Луной.

- Склоняюсь пред Татхагатой Лишённым Изъянов.
Склоняюсь пред Татхагатой Славным Дарующим.
Склоняюсь пред Татхагатой Чистейшим.
Склоняюсь пред Татхагатой Дарующим Чистоту.
Склоняюсь пред Татхагатой Небесные Воды.
Склоняюсь пред Татхагатой Небожителем
Небесных Вод.
Склоняюсь пред Татхагатой Славным Благом.
Склоняюсь пред Татхагатой Славным Сандалом.
Склоняюсь пред Татхагатой Безграничным
Великолепием.
Склоняюсь пред Татхагатой Славным Сиянием.
Склоняюсь пред Татхагатой Славным, Неведающим
Печали.
Склоняюсь пред Татхагатой Сыном Бесстрастного.
Склоняюсь пред Татхагатой Славным Цветком.
Склоняюсь пред Татхагатой Постигшим Реальность,
Наслаждаясь Ясным Сиянием Чистоты.
Склоняюсь пред Татхагатой Постигшим Реальность,
Наслаждаясь Ясным Сиянием Лотоса.
Склоняюсь пред Татхагатой Славным Богатством.
Склоняюсь пред Татхагатой Славным Памятующим.
Склоняюсь пред Татхагатой Достославным Именем.
Склоняюсь пред Татхагатой Вздымающим Стяг
Победы над Чувствами.
Склоняюсь пред Татхагатой Всеподавляющим,
Склоняюсь пред Татхагатой Победителем во Всех
Сражениях.
Склоняюсь пред Татхагатой Достигшим Высот
Совершенного Самоконтроля.
Склоняюсь пред Татхагатой Осуществляющим
Явления для Всех.
Склоняюсь пред Татхагатой Всеподавляющим
Драгоценным Лотосом.
Склоняюсь пред Татхагатой, Бхагаваном, полностью
просветлённым, Великой Драгоценностью, Вечно

Пребывающей в Лотосе, Владыкой, Повелевающим
Горами.

Склоняюсь пред Бхагаваном, Татхагатой, Архатом,
полностью просветлённым Славным Доблестным Вла-
дыкой Превосходных Знаков.

Склоняюсь пред Бхагаваном, Татхагатой, Архатом,
полностью просветлённым Владыкой Мелодичного
Звука, Ослепительным Сиянием Мастерства, Укра-
шенным Драгоценностями, Лотосом и Луной.

Склоняюсь пред Бхагаваном, Татхагатой, Архатом,
полностью просветлённым Превосходным Чистым Зо-
лотом, Сияющей Драгоценностью, Исполняющей Все
Обеты.

Склоняюсь пред Бхагаваном, Татхагатой, Архатом,
полностью просветлённым Наивысшей Славой, Сво-
бодной от Печали,

Склоняюсь пред Бхагаваном, Татхагатой, Архатом,
полностью просветлённым Мелодичным Океаном
Провозглашённой Дхармы.

Склоняюсь пред Бхагаваном, Татхагатой, Архатом, пол-
ностью просветлённым Восхитительным Владыкой Яс-
ного Знания, Наивысшей Мудростью Океана Дхармы.

Склоняюсь пред Бхагаваном, Татхагатой, Архатом,
полностью просветлённым Гуру Медицины, Владыкой
Лазурного Света.

Тридцать Пять Будд, семь Будд Медицины и все без
исключения татхагаты, архаты, полностью просветлён-
ные, существующие, поддерживающие и живущие, об-

ладающие природой трёх совершенных тел; будды - бхагаваны, пребывающие в десяти направлениях миров живых существ, прошу вас внимайте мне.

Рождаясь в сансаре с безначальных времён, в теперешней жизни, в жизнях, что предшествовали этой, и во всех уделах сансарных перерождений, я сам создавал негативную карму, подвигал на это других или сорадовался их злодеяниям, своекорыстно присваивая святыни ступ, имущество сангхи, имущество сангхи десяти направлений, подвигал на это других или сорадовался их злодеяниям; совершая пять наитягчайших злодеяний, а также пять злодеяний, близких им, подвигал на это других или сорадовался их злодеяниям; всецело следовал по пути десяти недобродетелей, подвигал на это других или сорадовался их злодеяниям.

Осквернённые содеянной негативной кармой, я сам и другие живые существа вынуждены перерождаться в адских мирах *нарак*, голодными духами *пре́та*, животными, в странах, где отсутствует учение Дхармы, варварами, богами долгой жизни, калеками, людьми, исповедующими ложные воззрения или неспособными возрадоваться пришествию Будды.

Перед лицом будд - бхагаванов, воплощений запредельной мудрости, постигающей всё сущее, сострадательных очей, непрестанно взирающих на всех живущих, свидетелей всего происходящего, ведающих силою своей всезнающей мудрости обо всяком содеянном добре и зле, носителей подлинного знания, видящих силою своего всеведения реальность во всей её полноте и наставляющих своих последователей точно и безошибочно, я открыто и во всеуслышание заявляю обо всех этих злодеяниях, признаю их порочность, ничего не тая и не скрывая от покаяния, и клянусь, что отныне стану воздерживаться от недобродетели.

Будды - бхагаваны, прошу, внимайте мне. Всю благу заслугу, накопленную мною с безначальных рож-

дений в сансаре, в этой жизни и в той, что предшествовала ей, во всех уделах сансарной круговерти, ничтожно малую, подобную заслуге, от даяния пригоршни корма животному; всякую заслугу, проистекающую из безупречного соблюдения обетов, от свершения деяний, ведущих к высочайшей нирване, от полного преобразования мною умов живых существ от порождения в уме бодхичитты, от обретения запредельной мудрости — всю накопленную мною благую заслугу вместе с благой заслугой всех живых существ я во всей полноте посвящаю непревзойдённому, несравненному, наивысшему и превосходящему наивысшее (и *нирманакайе* будды, превосходящей архатов хинаяны). Тем самым я всецело посвящаю её наивысшему, полному просветлению.

Я посвящаю благую заслугу во всей её полноте, подобно тому, как это делали будды-бхагаваны прошлого, как это делают будды-бхагаваны настоящего и как это будут делать ещё не явившиеся в мир будды-бхагаваны грядущего.

Я искренне раскаиваюсь в каждом негативном деянии, ведущем к рождению в низших мирах сансары, и сорадуюсь всякой добродетели. Я взываю к буддам: даруйте мне высочайшую, совершенную запредельную мудрость.

В величественных владыках рода человеческого — являвшихся в прошлом, живущих теперь и тех, что ещё не явились в этот мир, — во всех тех, чьи благие качества подобны безграничному океану, с ладонями, сложенными в мудру земного поклона, я принимаю прибежище.

Практика Ченрезика

Визуализируйте над освобождаемыми животными Тысячерукого Ченрезика. Повторяя мантры, представ-

ляйте, что потоки светоносного нектара проливаются из сердца божества, очищая живых существ, как это было описано выше.

Длинная мантра Ченрезика

НАМО РАТНА ТРАЙЯЙЯ/ НАМА АРЬЯ ДЖНЯ-
НА САГАРА/ ВАЙРОЧАНА/ ВЬЮХА РАДЖАЙЯ/
ТАТХАГАТАЙЯ/ АРХАТЭ/ САМЬЯКСАМ БУД-
ДАЯ/ НАМА САРВА ТАТХАГАТЭБХЬЯ/ АРХА-
ТЭБХЬЯ/ САМЬЯКСАМ БУДДЭБХЬЯ/ НАМА
АРЬЯ АВАЛОКИТЕШВАРАЙЯ/ БОДХИСАТ-
ТВАЙЯ/ МАХАСАТТВАЙЯ/ МАХАКАРУНИ-
КАЙЯ/ ТАДЬЯТХА/ ОМ/ ДХАРА ДХАРА/ ДХИ-
РИ ДХИРИ/ ДХУРУ ДХУРУ/ ИТТЭ ВАТТЭ/
ЧАЛЕ ЧАЛЕ/ ПРАЧАЛЕ ПРАЧАЛЕ/ КУСУМЭ/
КУСУМЭ ВАРЭ/ ИЛИ МИЛИ/ ЧИТИ ДЖВА-
ЛАМ/ АПАНАЙЕ СВАХА

Короткая мантра Ченрезика

ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ

Длинная мантра Намгьялмы

ОМ НАМО БХАГАВАТЕ САРВА ТРАЙЛОКЬЯ/
ПРАТИВИШИШТАЙЯ/ БУДДХАЯ ТЕ НАМА/
ТАДЬЯТХА/ ОМ БХРУМ БХРУМ БХРУМ/ ШОД-
ХАЙЯ ШОДХАЙЯ/ ВИШОДХАЙЯ ВИШОД-
ХАЙЯ/ АСАМА САМАНТА/ АВАБХА СПХАРАНА
ГАТИ/ ГАГАНА СВАБХАВА ВИШУДДХЭ/ АБХИ-
ШИНЧАНТУ МАМ/ САРВА ТАТХАГАТА СУГАТА
ВАРА ВАЧАНА/ АМРИТА АБХИШЕКАРА/ МА-

ХАМУДРА/ МАНТРА ПАДАЙ АХАРА АХАРА/
МАМА АЙЮС САНДХАРАНИ/ ШОДХАЙЯ
ШОДХАЙЯ/ ВИШОДХАЙЯ ВИШОДХАЙЯ/ ГА-
ГАНА СВАБХАВА ВИШУДДХЭ/ УШНИША
ВИДЖАЯ ПАРИШУДДХЕ/ САХАСРА РАСМИ
САНЧОДИТЭ/ САРВА ТАТХАГАТА АВАЛОКИ-
НИ/ ШАТ ПАРАМИТА ПАРИПУРАНИ/ САРВА
ТАТХАГАТА МАТЭ/ ДАША БХУМИ ПРАТИШТ-
ХИТЭ/ САРВА ТАТХАГАТА ХРИДАЙЯ/ АДХИШ-
ТХАНА АДХИШТХИТЭ/ МУДРЭ МУДРЭ МАХА
МУДРЭ/ ВАДЖРА КАЙЯ САМХАТАНА ПАРИ-
ШУДДХЭ/ САРВА КАРМА АВАРАНА ВИШУД-
ДХЭ/ ПРАТИНИ ВАРТАЙЯ МАМА АЙЮР ВИ-
ШУДДХЭ/ САРВА ТАТХАГАТА САМАЙЯ/ АД-
ХИШТХАНА АДХИШТХИТЭ/ ОМ МУНИ
МУНИ/ МАХА МУНИ/ ВИМУНИ ВИМУНИ/
МАХА ВИМУНИ/ МАТИ МАТИ/ МАХА МАТИ/
МАМАТИ/ СУМАТИ/ ТАТХАТА/ БХУТА КОТИ
ПАРИШУДДХЭ/ ВИСПХУТА БУДДХЭ ШУД-
ДХЕ/ ХЕ ХЕ ДЖАЙЯ ДЖАЙЯ/ ВИДЖАЙЯ ВИД-
ЖАЙЯ/ СМАРА СМАРА/ СПХАРА СПХАРА/
СПХАРАЯ СПХАРАЯ/ САРВА БУДДХА/ АД-
ХИШТХАНА АДХИШТХИТЭ/ ШУДДХЭ ШУД-
ДХЭ/ БУДДХЭ БУДДХЭ/ ВАДЖРЭ ВАДЖРЭ/
МАХА ВАДЖРЭ/ СУВАДЖРЭ/ ВАДЖРА ГАРБ-
ХЭ/ ДЖАЙЯ ГАРБХЭ/ ВИДЖАЙЯ ГАРБХЭ/
ВАДЖРА ДЖВАЛА ГАРБХЭ/ ВАДЖРОД БХАВЭ/
ВАЖРА САМБХАВЭ/ ВАДЖРЭ ВАДЖРИНИ/
ВАДЖРАМ БХАВАНТУ МАМА ШАРИРАМ/ САР-
ВА САТТВАНАНЧА КАЙЯ/ ПАРИШУДДХИР.
БХАВАТУ/ МЕ САДА САРВА ГАТИ ПАРИШУД-
ДХИШЧА/ САРВА ТАТХАГАТАШЧА МАМ/ СА-
МАШВАС ЯНТУ/ БУДДХЬЯ БУДДХЬЯ/ СИД-
ДХЬЯ СИДДХЬЯ/ БОДХАЙЯ БОДХАЙЯ/ ВИ-
БОДХАЙЯ ВИБОДХАЙЯ/ МОЧАЙЯ МОЧАЙЯ/
ВИМОЧАЙЯ ВИМОЧАЙЯ/ ШОДХАЙЯ ШОД-

ХАЙЯ/ ВИШОДХАЙЯ ВИШОДХАЙЯ/ САМАН-
ТЭНА МОЧАЙЯ МОЧАЙЯ/ САМАНТРА РАСМИ
ПАРИШУДДХЭ/ САРВА ТАТХАГАТА ХРИДАЙЯ/
АДХИШТХАНА АДХИШТХИТЭ/ МУДРЭ МУД-
РЭ/ МАХА МУДРЭ/ МАХАМУДРА МАНТРА ПА-
ДАЙ СВАХА

Короткая мантра Намгьялмы

ОМ БХРУМ СВАХА/ ОМ АМРИТА АЙЮР ДАДЭ
СВАХА

Мантра Колеса, Исполняющего желания

ОМ ПАДМО УШНИЩА ВИМАЛЭ ХУМ ПХЭТ

Мантра Митрукны

НАМО РАТНА ТРАЙЯЙЯ/ ОМ КАМКАНИ КАМ-
КАНИ/ РОЧАНИ РОЧАНИ/ ТРОТАНИ ТРОТА-
НИ/ ТРАСАНИ ТРАСАНИ/ ПРАТИХАНА ПРА-
ТИХАНА/ САРВА КАРМА ПАРАМ ПАРАНИ МЕ
САРВА САТТВА НАНЧА СВАХА

Мантра Кунриг

ОМ НАМО БХАГАВАТЭ/ САРВА ДУРГАТЭ ПА-
РИШОДХАНА РАДЖАЙЯ/ ТАТХАГАТАЙЯ/ АР-
ХАТЭ САМБЬКСАМ БУДДХАЙЯ/ ТАДБЯТХА/
ОМ ШОДХАНИ/ ШОДХАНИ/ САРВА ПАПАМ
ВИШОДХАНИ/ ШУДХЭ ВИШУДХЭ/ САРВА
КАРМА АВАРАНА ВИШОДХАНИ СВАХА

Мантра Божества Безупречного Сияния

НАМА НАВА НАВА ТИНАМ/ ТАТХАГАТА ГАМ
ГАНАМ ДИВА ЛУКА НАМА/ КОТИНИ ЮТА
ШАТА САХА СВАНАМ/ ОМ БО БО РИ/ ЧАРИ НИ
ЧАРИ/ МОРИ ГОРИ ЧАЛА ВАРИ СВАХА

Мантра Миларепы

ОМ АХ ГУРУ ХАСА ВАДЖРА САРВА СИДДХИ
ПХАЛА ХУМ

Мантра Будды Медицины

ТАДЬЯТХА ОМ БЕКАНДЗЭ БЕКАНДЗЭ/ МАХА
БЕКАНДЗЭ/ РАДЖА САМУДГАТЭ СВАХА

Посвящение заслуги

Завершив ритуал освобождения животных, выполните посвящение благой заслуги в русле той мотивации, которую вы породили в себе, приступая к практике.

Я посвящаю благоую заслугу от освобождения этих животных Его Святейшеству Далай-ламе — Будде Сострадания, принявшему человеческое обличье, единственному прибежищу и источнику счастья всех живущих. Пусть жизнь Его Святейшества будет долгой и пусть реализуются все его возвышенные помыслы.

Я посвящаю её долголетию и доброму здоровью других благородных существ, несущих счастье живу-

щим. Пусть все их возвышенные помыслы тотчас реализуются.

Пусть члены сангхи пребывают в добром здравии и обретут долголетие. Пусть тотчас сбудутся все их устремления в практике Дхармы. Пусть у них всегда будет возможность внимать Учению, размышлять и медитировать; да преспеют они в поддержании безупречной нравственности и уже в этой жизни достигнут совершенного постижения учения и высоких духовных реализаций.

Пусть щедрые покровители, поддерживающие Дхарму и заботящиеся о сангхе, обретут долголетие и преуспеют во всех своих начинаниях согласно возвышенной Дхарме.

Я также посвящаю эту добродетель долголетию всех людей, создающих благу карму и наполняющих свою жизнь глубоким смыслом через принятие прибежища и следование нормам безупречной нравственности.

Пусть эта практика станет лекарством, избавляющим всех живых существ от страданий болезни, в особенности СПИДа и рака, а также от страдания смерти.

Благая заслуга от этой практики также посвящается всем злодеям, погрязшим в недобродетели. Пусть все они встретят Учение, примут прибежище и, уверовав в закон кармы, практикуют Дхарму, пусть жизнь их будет долгой. (Без практики Дхармы долголетие принесёт им один лишь вред, так как они продолжают творить зло.)

Также посвятите свою практику конкретным больным, членам семьи, друзьям и прочим.

19. Работа с депрессией



Депрессивное состояние может явиться следствием конкретной жизненной ситуации. В этом случае следует работать с возникшими обстоятельствами, применив соответствующую медитацию. Однако чувства подавленности и безысходности могут возникать и без видимых причин. Если вы страдаете от депрессии, необходимо каждое утро работать со своим умом, развивая решимость не падать духом и не расстраиваться по этому поводу. Подобная решимость терпеливо принимать происходящее крайне важна, так как она способна вдохновить и придать вам сил. Также укрепитесь в намерении трансформировать собственную депрессию в радость. Если днём вы почувствуете, что начинаете расстраиваться или падать духом, тотчас восстановите в уме ту решимость, что вы породили в себе утром, и не дайте эмоциям выйти из-под контроля. Сколь трагичной ни казалась бы вам возникшая ситуация, даже если её принято считать серьёзной проблемой, ни в коем случае не позволяйте ей сделать вашу жизнь мрачной и унылой.

Развив такую решимость, подготовьте свой ум к событиям предстоящего дня. Размышляйте о тех методах, что вы примените, как только почувствуете опасность надвигающегося раздражения или подавленно-

сти. Существует целый ряд специальных методов борьбы с депрессией.

Памятование о непостоянстве и смерти

Первой медитативной техникой борьбы с депрессией является размышление о непостоянстве и смерти. Вспомните о том, что ваша смерть неизбежна, тогда как время, место и обстоятельства её наступления неопределённые. Эта жизнь мимолётна, она длится лишь минуту, лишь одно мгновение. Вместо мыслей о том, что смерть ещё очень далеко, подумайте о том, что она может прийти к вам уже сегодня, уже до истечения этого часа, в следующую секунду.

Всегда памятуйте о непостоянстве и смерти: каждый день, каждый час, каждую минуту. Проснувшись поутру, порадитесь тому, что вы всё ещё живы и по-прежнему являетесь обладателем драгоценного человеческого тела, и живо представьте себе, что сегодня — тот день, в который вам суждено умереть. Вне зависимости от того, предстоит ли вам действительно покинуть сегодня этот мир или нет, размышляйте: «Сегодня я умру» или: «Я не проживу и одного часа». Это поможет вам избавиться от тех привязанностей и цепляний, которые переполняют ваш ум всевозможными надеждами и опасениями. Депрессия непосредственно связана с привязанностью: вы подавлены, когда не можете заполучить то, чего возжелала ваша привязанность. Поэтому думайте: «Я могу умереть уже сегодня, уже до истечения этого часа». Или даже решите для себя: «Сегодня я умру!» Мысль о том, что наша жизнь скоротечна и может с лёгкостью оборваться в любое мгновение, делает бессмысленным судорожные цепляния за её блага, освобождая нас от страхов и тревог.

В противном случае, не применяя эту технику и не размышляя о том, что смерть может наступить уже сегодня, вы всегда будете испытывать неудовлетворённость, разочарование, одиночество и угнетённость. Существует даже опасность того, что вы решите покончить жизнь самоубийством. Когда ваш ум находится в глубоко подавленном, депрессивном состоянии, а жизнь кажется мрачной и безысходной, до самоубийства остаётся всего один шаг.

Переживайте депрессию на благо других живых существ

Ещё одной техникой борьбы с депрессией является использование этого состояния для порождения любящей и сострадательной мысли бодхичитты. И это наилучший способ извлечь пользу из данного переживания. Поступая таким образом, вы превращаете свою проблему — депрессию — в радость и используете её для того, чтобы дарить счастье всем живым существам. По сути, вы используете свою депрессию для продвижения по пути, ведущему к просветлению.

Бесчисленные живые существа вынуждены испытывать подавленность и угнетённость, и не поддаются исчислению те, кому кармически уготовано испытать депрессию в будущем. Размышляйте: «Я — всего лишь одно живое существо, тогда как другие бесчисленны. Как замечательно было бы, если бы я — один человек — смог принять на себя душевные муки депрессии и все иные формы страдания, освободив остальных живых существ от этой незавидной участи, взамен даровав им одни лишь счастье и умиротворённость, включая непревзойдённое блаженство полного просветления». По возможности, произнося слова «все иные формы страдания», старайтесь размышлять

о страдании боли, страдании перемены (преходящих удовольствиях сансары) и всеобъемлющем страдании обусловленности. Подобные размышления сделают вашу медитацию гораздо более глубокой и эффективной практикой, так как они принимают в расчёт все страдания сансары, не ограничиваясь одной лишь физической болью или нищетой.

Затем подумайте: «Даже если мне доведётся родиться в аду — не велика беда, ведь я всего лишь единственное живое существо. Обрети я полное освобождение от сансары — ничего особо выдающегося, ведь я достиг освобождения лишь для себя самого, а все остальные живые существа продолжают страдать. Как замечательно было бы, если бы все живущие, коим несть числа, смогли избавиться от душевных мук депрессии, и я один испытывал бы за них подавленность, угнетённость и иные формы страдания, предоставив им наслаждаться одним лишь счастьем, включая непревзойдённое блаженство полного просветления. Это явилось бы наивысшим достижением в моей жизни!»

После этого переходите непосредственно к выполнению медитации принятия на себя страданий других живых существ, делая основной акцент на душевных муках депрессии.

Развивая сострадание к другим существам, принимайте внутрь себя их подавленность и угнетённость, другие страдания, а также их причины. Вдыхайте все эти страдания через нос, в форме чёрного дыма, проникающего в самую сердцевину вашего эго, ваших мыслей себялюбия — подлинного врага, которого необходимо уничтожить. Используйте эти страдания в качестве оружия, способного разрушить ваше эго — первопричину вашей депрессии и всех прочих проблем. Этот демон, ваш настоящий враг, поселившийся у вас прямо в сердце, повержен и исчезает, не оставив после себя и следа.

Затем по возможности старайтесь медитировать на пустотности. Разрушив эгоцентризм, пекущийся о вашем Я, медитируйте на пустотности этого Я. Точно так же, как вы только что разрушили собственный эгоцентризм, разрушьте и то ложное Я, которое этот эгоцентризм холил и лелеял, почитая его наиглавнейшим и наиценнейшим субъектом среди всех живых существ. С исчезновением мысли себялюбия исчезает и её объект — истинное Я, кажущееся нам существующим самостоятельно. Затем вы медитируете на пустотности Я — его абсолютной природе. На некоторое время сфокусируйте свой ум на этом состоянии пустотности. Сконцентрируйтесь на отсутствии Я, существующего в силу своей природы, Я, которое невозможно обнаружить ни в основе для обозначения, ни где бы то ни было.

Подобная медитация может оказаться исключительно полезной при переживании депрессии, однако это будет во многом зависеть от того, насколько эффективна ваша медитация на пустотности. Для некоторых людей медитация на пустотности воистину подобна сильнодействующему лекарству.

После этого, порождая любовь к другим живым существам, выполняйте медитацию даяния. Поднесите всем живущим своё тело в форме драгоценности, исполняющей желания, всё своё богатство и имущество, благую заслугу (позитивную карму) — причину всякого счастья, и само счастье, вплоть до блаженства полного просветления. Живые существа получают всё, в чём они нуждаются. Обретённые блага становятся причиной завершения ими духовного пути и достижения полного просветления.

Синхронизируйте эту практику принятия - даяния со своим дыханием. Если вы страдаете от депрессии, делайте основной упор на принятии страданий других существ. Сутью медитации является переживание собственной депрессии во имя всех живых существ.

Выполняйте медитацию принятия-даяния утром, вечером и по возможности на протяжении всего дня, находясь за рулём, принимая пищу и выполняя другие повседневные активности. Как только депрессивная мысль вновь появится в вашем уме, немедленно примените противоядие. Начав ощущать подавленность, тотчас напомните себе: «Я переживаю эту депрессию во благо всех живых существ» или: «Та депрессия, которую я теперь испытываю, — депрессия всех живых существ». Мысль о том, что настигшая вас депрессия — не ваша собственная, а добровольно принята нами от других существ, может помочь. То же самое относится и к СПИДу, раку и любому другому заболеванию.

Научитесь испытывать собственную депрессию на благо всех живущих, и перемена в восприятии с «я подавлен» на «я испытываю подавленность за всех живых существ» превратит вашу депрессию в удовольствие и наполнит это переживание глубоким смыслом. Важно вновь и вновь напоминать себе, что вы переживаете происходящее за всех живущих, поскольку мысль эта будет всегда поддерживать ваш ум в состоянии радостной умиротворённости. Выполняя эту медитацию в повседневной жизни, вы станете получать от жизни удовольствие и увидите в ней смысл. Вы будете радоваться тому, что у вас есть возможность испытывать депрессию, и увидите, как жизнь ваша становится осмысленной и содержательной — ведь теперь вы живёте ради других.

Чтобы получать удовольствие от депрессии или любой другой проблемы, встречающейся на нашем жизненном пути, необходимо размышлять о заключённой в них пользе, а наивысшей пользой, которую можно извлечь из переживания депрессии, является зарождение в нашем уме мысли бодхичитты. Если вам самим доводилось испытывать в этой жизни муки подавленности и безысходности, вы сможете лучше представить

себе страдания других живых существ, в особенности тех, кто страдает от депрессии или создаёт причины для того, чтобы испытать её в будущем. Личный опыт переживания депрессивного состояния и связанных с ним страданий позволит вам убедиться в том, насколько они невыносимы.

Используя собственную депрессию для порождения бодхичитты, вы очиститесь от огромного объёма негативной кармы и накопите благую заслугу, безграничностью своей подобную небесам. Всякий раз, когда вы думаете: «Я испытываю душевные муки депрессии за всех живых существ», вы обретаете массу благой заслуги, а чем больше у вас благой заслуги, тем легче станет для вас постижение пустотности. Та заслуга, что создана вашей практикой бодхичитты, состоящей в принятии на себя страданий живых существ и даровании им собственных счастья и благой заслуги, позволит вам быстрее постичь абсолютную реальность.

Переживая депрессию, полезно рассматривать происходящее как своего рода ретрит. Хотя физически вы и не находитесь в уединённом затворничестве, подразумевающем, что тело ваше не покидает пределов комнаты, ваше переживание может стать самым настоящим медитативным ретритом, если ум ваш постоянно пребывает в бодхичитте. Если депрессия постоянно подталкивает вас к практике бодхичитты, вы будете эффективно очищаться и накапливать великую благую заслугу безостановочно, круглые сутки. Те недели, месяцы или даже годы, что вы страдали от депрессии, станут подобны интенсивному ретриту по практике Ваджрасаттвы. Это явится наилучшим медитативным затворничеством, поскольку каждый час, каждая минута и каждая секунда, потраченные вами на порождение бодхичитты, будут делать вашу жизнь полезной для всех живых существ. Использование переживаемой вами депрессии для порождения бодхи-

читты является, подобно тантре, стремительным путём к просветлению.

Одним из способов избавиться от депрессии и других проблем является устранение самих причин этих состояний посредством ежедневного выполнения эффективных очищающих практик. Устраните причину проблемы — и проблема исчезнет. В противном случае депрессия будет преследовать вас из жизни в жизнь. Как я уже говорил, практика бодхичитты приводит к глубочайшему очищению. Существуют и другие эффективные очищающие практики, такие как повторение имён Тридцати Пяти Будд, медитация и начитывание мантр Ваджрасаттвы и огненная пуджа Дордже Кхандро. Очищающие практики необходимы, ведь до тех пор, пока не устранена причина депрессии — негативная карма, — депрессия будет следовать за вами из жизни в жизнь.

Простое принятие факта наличия у вас депрессии также способно помочь. Размышляйте следующим образом: «Бесчисленными злодеяниями прошлого я заслужил эти душевные муки депрессии». Также полезно помнить о том, что, испытывая депрессию, вы исчерпываете ту негативную карму, что накоплена вами с безначальных времён в сансаре. Выработав подобное отношение к депрессии, вы перестанете видеть в ней одно лишь зло и сможете превратить её в радостное переживание. Когда мы стираем вещи в мыльной воде, сначала из них выходит много чёрной грязи. Мы воспринимаем это как позитивное, а не негативное явление, хотя вещи при этом не становятся сразу безупречно чистыми. Нечто подобное случается и когда мы следуем по духовному пути. Негативная карма может проявляться, или «выходить наружу», в виде болезней или депрессии. Не стоит расстраиваться по этому поводу: происходящее является верным знаком того, что тем самым мы исчерпываем негативную карму прошлого. Нас должен радовать тот факт, что мы столк-

нулись в жизни с депрессией или болезнью. Вместо страданий в низших мирах сансары в течение многих эонов мы очищаемся от тяжкого бремени негативной кармы прошлого через переживание столь незначительной проблемы — депрессии в теперешней жизни. Наша депрессия — ничто в сравнении с невыносимыми муками ада. Считайте, что вам крупно повезло, если вы смогли избежать подобных страданий, и научитесь видеть в собственной депрессии благое знамение.

Когда мы интенсивно практикуем Дхарму, негативная карма может проявляться стремительно, принимая форму болезней, депрессии и иных проблем. В этом случае практика Дхармы подобна мыльной воде. Вот почему, энергично выполняя серьёзные медитации, многие практикующие вынуждены сталкиваться с болезнями и иными препятствиями.

Буддизм всегда подчёркивает важность поддержания в уме радостного, приподнятого настроения. Когда вы несчастны, вы делаете несчастными своих родных, близких и всех, кто окружает вас. Вы настолько замкнуты в себе и с головой ушли в свою депрессию, что ум ваш не в силах открыться для окружающих. Вы неспособны любить других, заботиться о них, делать их счастливыми. Вам трудно даже улыбнуться другому человеку — вы не в состоянии сделать для него даже такую малость.

С другой стороны, когда вы счастливы и расслаблены, в вашем уме появляется место для мыслей о других живых существах, для любви к ближним и заботы о них. Вы можете порадовать окружающих своей улыбкой. Вы в состоянии качественнее выполнять свою работу и эффективнее медитировать. Испытывая депрессию, вы можете вовсе позабыть о духовной практике. Вы настолько угнетены, что даже не в состоянии один раз прочесть мантру ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ. Поэтому, когда жизнь становится не в радость, очень важно

научиться поддерживать позитивный, радостный настрой ума, превращая возникшие проблемы в путь, ведущий к просветлению.

Если вы, напротив, сильно возбуждены и вас переполняет ликование по поводу достигнутых успехов, жизнь ваша также становится нестабильной. Ваш ум постоянно отвлечён, а мечущийся ум неспособен заниматься медитацией. Необходимо выполнять практику трансформации сознания, с тем чтобы упадок духа и радостная возбуждённость перестали быть препятствиями на пути, ведущем к просветлению. Следует всегда поддерживать радостный и позитивный настрой ума. Это сделает здоровым ваш ум, а здоровый ум, в свою очередь, исцелит и наполнит здоровьем ваше тело.

Без сомнения, в мире достаточно людей, забывших о добродетели, творящих злодеяния, лишаящих жизни тысячи живых существ, не выполняющих никаких очистительных практик и при этом живущих долго и обладающих отменным здоровьем. Не следует, однако видеть в этом «доброе предзнаменование». Негативная карма, созданная такими людьми, накапливается, с тем чтобы проявиться в будущем в виде страданий, которые им придётся испытывать невообразимо долгое время. Теперешняя жизнь мимолётна, подобна доле секунды в сравнении с теми жизнями, что ожидают нас впереди или даже с продолжительностью одной жизни существа, родившегося в аду. Помимо невероятно долгого и мучительного пребывания в низших мирах сансары подобная негативная карма обеспечит создавшим её существам страдания во многих тысячах человеческих рождений.

Направьте депрессию на собственное эго

Третьей техникой борьбы с депрессией является «проблема» её собственному эго. Эта медитация напоми-

нает практику принятия на себя депрессии других живых существ. Первым делом исследуйте причину своего депрессивного состояния. Что делает вас подавленными и угнетёнными? Ваше эго, ваше эгоцентрическое себялюбие. Существует прямая и непосредственная связь между депрессией и влюблённостью в собственное Я. В общем и целом депрессия наступает оттого, что вашему эго не удаётся заполнить желаемое или не сбываются его ожидания.

Полезно помнить и о том, что депрессия может быть вызвана вашими собственными действиями, когда в прошлых жизнях или ранее в этой жизни, движимые себялюбием, вы тревожили ум своего духовного наставника и игнорировали или нарушали принятые на себя обязательства. Но и в этом случае винить в депрессии следует только своё эго. Именно оно делает вас беспомощной жертвой душевных мук, подавленности и уныния.

В одной из сутр *каньюра* — собрания учений Будды — объясняются преимущества соблюдения пяти обетов мирянина (отказа от убийства, воровства, лжи, сексуальной распущенности и употребления алкоголя) и негативные результаты их несоблюдения. Будда указывает на то, что внезапные и не имеющие видимых причин приступы уныния являются результатом накопленной в прошлом негативной кармы сексуальной распущенности. В сутре говорится о внезапных приступах депрессии, случающихся вечером, но это относится и к аналогичным переживаниям, возникающим сразу после пробуждения. Не имея особых причин быть подавленным и угнетённым, вы ни с того ни с сего чувствуете себя несчастными и разбитыми. Ваш ум, ещё мгновение назад радостный и беззаботный, резко меняется, подобно ясному небу, которое внезапно затягивают облака. Мне думается, что виной этому негативная карма, созданная теми огорчениями и той бо-

лю, которые вы причиняли умам других существ. В вашем уме возникало вожделение, питаемое эгоизмом, и вы создавали негативную карму сексуальной небродетели, в результате чего сами теперь вынуждены испытывать депрессию. Главным виновником депрессии опять-таки является ваше эго.

Полезно иногда читать текст «Колесо острых орудий». Необходимо понять, что острое боевое колесо кармы приводится во вращение вашими мыслями себялюбия, и теперь вам следует направить это колесо на сами мысли себялюбия, послужившие первопричиной вашей депрессии. Вместо того, чтобы принимать удар депрессии на себя, переадресуйте его обратно вашему эго, разрушив его до основания. Используйте собственную депрессию как атомную бомбу, сбрасывая её на позиции внутреннего врага — эгоцентрического себялюбия. Столкнувшись с противником на поле брани, воин использует всякое имеющееся под рукой оружие, чтобы сокрушить врага. В данной ситуации вы превращаете собственную депрессию в смертоносное оружие, для того, чтобы сокрушить своего злейшего врага — эго.

Поступая таким образом, вы превращаете свою депрессию в лучшее противоядие против мыслей себялюбия — хронической болезни вашего ума. Их поток не имеет начала, как безначален и приносимый ими вред. Ваша депрессия становится отныне невероятно ценным и полезным переживанием, особенно для развития и обретения бодхичитты, тем, в чём вы действительно нуждаетесь.

Я рекомендовал вам три эффективных метода борьбы с депрессией, однако не стоит надеяться, что, применив их, вы тотчас и без усилий избавитесь от возникшей проблемы. Готовьтесь к тому, что вам предстоит приложить массу усилий, выполняя эти медитации, когда ваш ум несчастен, вы угнетены, подавлены и не

желаете заниматься какой бы то ни было духовной практикой.

Первым методом является размышление о непостоянстве и смерти, в особенности памятование о том, что наша жизнь мимолётна и смерть может наступить в любой момент. Поскольку такой образ мышления пресекает все ваши надежды и цепляния, вы тотчас обретаете умиротворённость.

Второй метод — это принятие на себя депрессии всех живущих и переживание собственной подавленности и угнетённости во благо других живых существ.

Третьим способом является использование вашей депрессии в качестве бомбы, разрушающей внутреннего врага — ваше эго. Избавившись от эгоизма, вы получаете шанс развить в себе бодхичитту, и поэтому мы вправе утверждать, что переживание депрессии способно помочь обретению бодхичитты. Устранив эго, являющееся препятствием для развития бодхичитты, вы обретаете способность породить в своём уме эту драгоценную устремлённость к просветлению. Опираясь на неё, вы сможете завершить путь, ведущий к просветлению, избавившись от грубых и тонких изъянов и обретя все духовные реализации. Теперь вы способны наилучшим образом приносить пользу всем живущим.

Поступая подобным образом, вы используете собственное депрессивное состояние для достижения высшей цели человеческой жизни — обретения просветления на благо всех живых существ. Подобно тому как яд змеи может быть использован в приготовлении действенного противоядия от её укусов, депрессия может быть использована для развития бодхичитты и предотвращения переживания депрессивных состояний в будущем.



20. Практика очищения

В ваших силах очистить своё сознание, превратив его в явление позитивное и чистое. Тогда, вместо того, чтобы тревожить и приносить вред, ваши действия станут приносить пользу вам самим и всем окружающим.

Подлинное очищение всегда должно включать в себя *противоядие четырёх сил*. Среди четырёх сил исключительно важным фактором является *сила сожаления*. Именно степень нашего раскаяния, сожаления о содеянном, проистекающего из понимания недобродетельности подобной кармы, определяет то, насколько эффективным будет наше очищение от негативной кармы прошлого. Даже если мы не начитываем никаких очищающих мантр и понятия не имеем о том, какие именно мантры следует начитывать, наша негативная карма от злодеяний прошлого станет убывать пропорционально глубине нашего сожаления о содеянном. Даже если мы не применим противоядие оставшихся трёх сил, глубина нашего раскаяния по-прежнему будет определять тот объём негативной кармы прошлого, от которого мы сможем избавиться. Для успешного очищения своего сознания от негативной кармы необходимо переживать наиболее интенсивное, глубоко прочувствованное раскаяние.

Как можно больше размышляйте о недостатках негативной кармы, о том, что она ведёт к рождению в низших мирах сансары и пребыванию там в течение невообразимо долгого периода времени. Когда мы вновь перерождаемся людьми, эта карма ответственна за все наши беды и страдания, включая препятствия к обретению духовных реализаций на пути к просветлению. Также эта негативная карма оставляет на нашем сознании отпечатки-стереотипы поведения, вынуждая нас совершать аналогичные ошибки в будущих жизнях. Чем сильнее и глубже то сожаление, которое мы испытываем, размышляя об этих недостатках, тем легче становится бремя нашей негативной кармы.

Также возможно очищение от негативной кармы посредством *силы объекта*, при котором мы используем особые сакральные объекты, такие как Гуру, Будда, Дхарма, Сангха или страдающие живые существа. Принимая прибежище в Гуру, Будде, Дхарме и Сангхе, мы можем очиститься от негативной кармы, накопленной в отношении этих объектов, а порождая бодхичитту — от негативной кармы, накопленной в отношении живых существ.

Добродетель, являющаяся противоядием против негативной кармы, именуется *силой непрестанного наслаждения*. В общем и целом любое благое действие способно стать лекарством от негативной кармы, и, творя добро, мы всегда будем пожинать его плоды — счастье и радость, — наслаждаясь ими. Этимологию термина «непрестанное наслаждение» можно интерпретировать подобным образом, хотя, признаюсь, сам я не встречал в писаниях такого толкования.

Четвёртая сила — это *сила зарока воздерживаться от совершения неблагих деяний в будущем*.

Мы можем использовать тяготы и лишения нашей жизни для очищения от негативной кармы. Научившись переживать все наши проблемы во благо других

живых существ, мы сможем использовать их как подспорье на пути, ведущем к просветлению. Если в нас сильны сострадание и мысль заботы о ближних, переживание собственных проблем во имя других живых существ станет для нас эффективной очищающей практикой.



ОЧИЩАЮЩИЕ ПРАКТИКИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ РАКОМ И СПИДОМ

При желании на этой стадии можно визуализировать исцеляющее божество, которому вы адресуете свои призывания³⁶, прямо перед собой. Примите в присутствии гуру-божества обет практиковать добросердечие во всех жизненных ситуациях, что бы ни происходило. Также можно начать с созерцания обыкновенного прибежища-поля заслуг, а к визуализации божества приступать непосредственно перед прочтением семичленной молитвы.

Принятие прибежища и порождение бодхичитты

До тех пор, пока я не достигну полного просветления,
принимаю прибежище:

Во Всеведущем, обладающем совершенной силой и
безграничным состраданием ко всем живущим;

В Наивысшем Учении — мудрости, постигающей
абсолютную реальность, и истинном пресечении
страданий;

В Стремящихся к Добродетели, ведущих меня по верному пути, в тех, кто уже обрёл духовные реализации, и в тех, кто обретает их сейчас.

(Повторить трижды)

Породите в своём уме *Четыре безмерные мысли* (стр. 245)

Особая бодхичитта

На благо всех матерей и отцов — живых существ пусть я без промедления, как можно быстрее достигну состояния полного просветления. Чтобы осуществить задуманное, я выполняю медитативную практику гуру-божества и очищаю своё сознание от всех изъянов, стремясь исцелить собственное тело посредством исцеления ума.

После этого прочтите *Семичленную молитву* (стр. 246), короткое *Подношение мандалы* (стр. 247) и молитву ламрима — *Основу всех благих качеств* (стр. 247).

Семичленная молитва и подношение мандалы являются действенными методами обретения всех духовных реализаций на пути к просветлению и делают вас способными вести всех живых существ к состоянию, свободному от страданий. Попутно вы создадите причины для собственного счастья и процветания в этой и будущих жизнях, а также устраните все препятствия для достижения абсолютного счастья.

Молитва ламрима — это выражение своей устремлённости к всеобъемлющему преображению сознания, с тем чтобы обрести способность вести всех живых существ к непревзойдённому блаженству полного просветления. Можно прочесть любую молитву ламри-

ма, в которой содержатся все этапы пути к просветлению. Если вы и так совершаете ежедневное начитывание молитвы ламрима, тогда нет нужды повторять её ещё раз.

Визуализация и повторение мантры

Приступайте к начитыванию мантры визуализируемого исцеляющего божества. Выполняя эту практику с чистой мотивацией привести всех живых существ к непревзойдённому блаженству полного просветления, вы избавитесь от всех без исключения страданий и их причин — омрачений сознания и оставленных ими отпечатков — и обретёте совершенное душевное здоровье.

Абсолютное душевное благополучие — самая важная вещь, поскольку причина страдания заключена в нашем уме, и, удалив её, мы избавим себя от необходимости испытывать страдание вновь. Обладая абсолютным физическим и душевным здоровьем — совершенно чистыми телом и умом, вы сможете даровать живым существам всякое мыслимое благо. Благо это будет проистекать из движущей вами чистой альтруистической мотивации заботы о ближних и желания привести их к просветлению. Эта мотивация является результатом выполнения медитации, в которой вы призываете все духовные реализации пути к просветлению.

Начитывая первую половину мантр, постарайтесь концентрировать внимание на самоочищении, а вторую часть посвятите созерцанию очищения других живых существ. Таким образом, вы обеспечиваете себе не только здоровое тело, которому так или иначе предстоит вскорости уйти в небытие, но и, что гораздо важнее, здоровый ум.

Очищающая визуализация при заболевании раком

Повторяя мантру, визуализируйте, как в вас проникают яркие лучи белого света, исходящие из сердца созерцаемого божества. Подобно тому как свет заливает тёмную комнату, когда вы включаете лампу, всё ваше тело освещается этим сиянием. Вы тотчас очищаетесь от всех болезней, вредоносного воздействия духов, негативной кармы и изъянов сознания, которые исчезают подобно тому, как тьма, заполнявшая помещение, рассеивается, как только вы включаете свет.

Очищающая визуализация при заболевании СПИДом

Повторяя мантру, визуализируйте, как вас заполняет чудодейственный живительный нектар, льющийся из сердца созерцаемого божества, очищающий ваше тело и ум от всех болезней, вредоносного воздействия духов, негативной кармы и изъянов сознания. Представьте, что эти четыре неблагоприятных фактора покидают вас в виде грязной, чёрной, как смоль, жидкости, сочащейся из всех пор и отверстий вашего тела. Не ограничивайтесь одной лишь визуализацией самоочищения, созерцайте очищение ваших знакомых, больных СПИДом и ВИЧ-инфицированных, всех людей, страдающих от этого заболевания, а также всех без исключения живых существ — пленников сансары.

Посвящение заслуги

Силою моих благодеяний прошлого, настоящего и будущего, а также благих деяний других живых су-

ществ пусть сострадание — источник всякого исцеления и счастья зародится в моём уме и в умах всех живущих, в особенности тех, кто страдает от рака, СПИДа и других заболеваний.

Силою позитивной энергии прошлого, настоящего и будущего, накопленной мною самим и другими живыми существами, пусть все матери и отцы — живые существа обретут счастье. Пусть навсегда опустеют низшие миры сансары. Пусть тотчас исполнятся все молитвы бодхисаттв. Да обрету я способность самостоятельно осуществить всё это. (Молитвы бодхисаттв включают в себя благопожелания избавления от болезней и иных напастей всем живым существам.)

Силою позитивной энергии прошлого, настоящего и будущего, накопленной мной самим и другими живыми существами, пусть все мы во всех перерождениях повстречаем подлинных духовных наставников махаяны и будем радовать их деяниями наших тела, речи и ума. Да обрету я способность без малейшего промедления самостоятельно реализовать все их возвышенные помыслы.

Подобно тому как посвящали свою благую заслугу Самантабхадра, Манджугхоса и все будды трёх времён, я от всего сердца, без остатка посвящаю эту позитивную энергию скорейшему достижению просветления, чтобы вести к этой наивысшей цели всех живых существ.

Силою той благой заслуги, что создана этой
добротелью,
Пусть я без промедления достигну состояния
гуру-будды

И приведу всех без исключения живых существ,
К этому состоянию полной пробуждённости.

Читая завершающие строки посвящения заслуги, замените слово «будда» именем того исцеляющего божества, которое вы созерцаете.



21. *Благословление воды*

Лечение благословлённой водой является широко распространённой практикой в Тибете, где ламы и йогины, занимающиеся целительством, часто благословляют воду по просьбе больных. Ритуал благословления воды, как правило, включает в себя медитацию и начитывание мантр Ченрезика, Будды Медицины, Тары или другого божества. Благословлённая вода затем принимается внутрь по несколько раз в день. Это особенно актуально для детей и пожилых людей, неспособных должным образом фокусировать внимание, выполнять визуализации и начитывать мантры. Подобная процедура может оказаться единственным способом исцелить тех, с кем коммуникация невозможна.

Благословлённую воду можно использовать как для самолечения, так и для исцеления окружающих. Вспомните историю мистера Ли из Сингапура, который сумел излечиться от рака желудка, ежедневно читая «Хвалу двадцать одной Таре» и выпивая благословлённую воду.

Общепринятой практикой является начитывание мантр, с тем чтобы «зарядить» ту или иную субстанцию, наполнить её силой для дальнейшего использования в целительстве, в особенности при заболевани-

ях костей. Различные кремы и порошки также могут благословляться мантрами и медитацией и использоваться для наружного применения. Мантры эффективны не только при лечении болезней, но и при очищении сознания, что гораздо важнее. Мантры способны очистить вас от причин болезней и иных проблем, таких как дурные поступки, негативные мысли и отпечатки, оставленные ими в вашем сознании. В действительности вы пьёте благословлённую воду, чтобы излечиться от этих хронических заболеваний вашего ума.

Для того, чтобы благословить воду, поставьте сосуд на алтарь или на возвышении прямо перед собой. Представьте, что сострадание созерцаемого вами просветлённого существа материализуется в виде молочного нектара, льющегося из сердца или ладоней божества в благословляемую воду. Повторяйте мантру божества максимально возможное количество раз, после чего подуйте на воду. Чем больше мантр вы прочтёте, тем больше силы будет заключено в вашей речи и благословения в вашем дыхании. Дыхание ваше обретёт способность исцелять благодаря той энергии, что заключена в повторяемой мантре. Исцеляющая сила берёт своё начало в мощи просветлённого ума будд, наполненного состраданием ко всем живущим. Хотя будды обладают великим множеством благих качеств, они указуют нам путь в основном по причине своего сострадания.

Каждая молекула благословлённой воды обладает невероятной исцеляющей силой, способной избавить нас не только от болезней, являющихся лишь одним из проявлений страдания, но и от множества других проблем.



ИСЦЕЛЯЮЩАЯ МЕДИТАЦИЯ ЧЕНРЕЗИКА

Данную практику следует выполнять с мотивацией всеобъемлющей заботы о других живых существах и переполняющего вас сопереживания их страданиям³⁷. Сила, заключённая в мантре Ченрезика, столь велика, что польза от её повторения проявится и болезнь отступит, даже если практика выполняется с омрачённой мотивацией. Стоит ли сомневаться в эффективности медитации, выполняемой с добрым сердцем, наполненным заботой о благе ближних.

Человек, выполнивший медитационный ретрит Ченрезика или ежедневно начитывающий тысячи его мантр, способен помочь другим излечиться от самых серьёзных заболеваний, в случаях, когда все известные методы лечения оказываются бессильны.

Визуализируйте себя самого в форме Тысячерукого Ченрезика или созерцайте Ченрезика восседающим над сосудом с водой. Нектар струится в благословляемую воду из правой руки божества, сложенной в мудру дарования высочайших реализаций.

Поддерживая эту визуализацию, повторяйте длинную (или короткую) мантру Ченрезика максимально возможное число раз. По завершении каждого полного круга чёток дуйте на воду. Представляйте, что тем самым вы превращаете воду в исключительно действенный, животворящий нектар, способный моментально исцелять от болезней и их причин. Чем больше мантры вы прочтёте, тем сильнее и эффективнее станет благословлённая вами вода.

Длинная мантра Ченрезика

НАМО РАТНА ТРАЙЙЯ/ НАМА АРЬЯ ДЖНЯ-
НА САГАРА/ ВАЙРОЧАНА/ ВЬЮХА РАДЖАЙЯ/
ТАТХАГАТАЙЯ/ АРХАТЭ/ САМЬЯКСАМ БУД-
ДАЯ/ НАМА САРВА ТАТХАГАТЭБХЬЯ/ АРХА-
ТЭБХЬЯ/ САМЬЯКСАМ БУДДЭБХЬЯ/ НАМА
АРЬЯ АВАЛОКИТЕШВАРАЙЯ/ БОДХИСАТ-
ТВАЙЯ/ МАХАСАТТВАЙЯ/ МАХАКАРУНИ-
КАЙЯ/ ТАДЬЯТХА/ ОМ/ ДХАРА ДХАРА/ ДХИ-
РИ ДХИРИ/ ДХУРУ ДХУРУ/ ИТТЭ ВАТТЭ/
ЧАЛЕ ЧАЛЕ/ ПРАЧАЛЕ ПРАЧАЛЕ/ КУСУМЭ/
КУСУМЭ ВАРЭ/ ИЛИ МИЛИ/ ЧИТИ ДЖВА-
ЛАМ/ АПАНАЙЕ СВАХА

Короткая мантра Ченрезика

ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ

Завершив начитывание мантры, прочтите следующее призывание к Ченрезику:

О Ченрезик, пусть силою твоего совершенного знания и всеобъемлющего сострадания всякое страждущее живое существо, выпившее эту воду, избавится от терзающего его недуга и всех форм страдания и пусть очистится его ум.

Молю тебя, Ченрезик, снизойди и растворись в этой воде, и как только (*назовите имя человека*) отведаст этой воды, пусть мысль себялюбия, живущая в его сознании, превратится в чистый помысел бодхичитты — источник всякого счастья и процветания для всех живых существ. Движимый этой любящей и сострадательной мыслью, пусть оставит он своекорыстие и заботится о благе ближних.

Пусть гнев его обернётся смирением, неудовлетворённость — удовлетворённостью, а неведение — мудростью, познавшей истинные причины счастья и страдания, и мудростью, постигшей абсолютную природу — пустотность Я и всего сущего. Пусть ум его превратится в полностью просветлённый ум будды.

Пусть его тело, речь и ум обретут совершенную способность указывать путь и приносить пользу всем живущим, исполняя все их желания.

Удовлетворённый вашей искренней мольбой, возрадовавшись, Ченрезик тает, превращаясь в белый свет, и растворяется в благословляемой воде. Представьте, что вода прибывает и обретает великую силу, способную очистить всякого, выпившего её, от болезней и их причин — негативной кармы и омрачений сознания. Утвердитесь в мысли, что теперь эта вода обладает силой осуществить всё, о чём вы просили Ченрезика.

22. *Исцеляющие пуджи*



То, получится ли у вас излечиться от заболевания с помощью одной лишь медитации, будет зависеть от количества и серьёзности возникших кармических препятствий. Когда болезнь протекает крайне тяжело, может потребоваться применение большого количества лекарств и иных, немедикаментозных, средств лечения, тогда как при лёгкой форме заболевания всего этого может и не понадобиться. Точно так же обстоит дело и с кармическими препятствиями: чем серьёзнее препятствия, тем продолжительнее и разнообразнее должны быть выполняемые нами практики.

В целом существует три вида болезней. Первая разновидность — неизлечимые заболевания, в принципе не поддаются лечению, и мы бессильны что-либо с этим поделать. Всё, что нам остаётся, — это терпеливо сносить болезнь, ожидая, пока не иссякнет конкретная карма, послужившая её причиной. При втором виде заболеваний выздоровление может наступить только при условии выполнения определённых пудж, медитаций, начитывания мантр, способных остановить вредоносное влияние духов, вызвавшее болезнь. После этого лекарства и иные способы лечения смогут возыметь действие. До тех пор, пока не пресечены козни вредоносных духов, любые лекарства ока-

жутся бесполезными, даже если врачами поставлен верный диагноз и предписано эффективное в подобных случаях лечение. При таком развитии событий заболевание можно отнести к первой категории. Третий вид заболеваний легко поддаётся излечению с помощью стандартных медицинских процедур.

Подобно антибиотикам, убивающим болезнетворные бактерии, медитация и повторение мантр способны эффективно исцелять от болезней и защищать от вреда, чинимого нагами и прочими разновидностями духов. Эти сущности способны сыграть роль внешних условий возникновения рака и других серьёзных заболеваний. Наги обыкновенно обитают под землёй или в водоёмах. Похоже, что древние греки также верили в нагов, называя их *наядами* (нимфы рек, ручьёв и озёр. — Прим. пер.) и изображая в виде существ с торсом женщины и нижней частью тела змеи. Гуляя по Диснейленду в США, я был удивлён, увидев статую подобного существа. Не знаю, зачем они её там поставили, ведь согласно воззрениям западной науки подобных вещей в природе не существует. Науке ещё предстоит открыть существование нагов и невидимых духов, однако не исключено, что некоторым учёным самим доводилось сталкиваться в жизни со странными событиями, указывающими на возможность их существования. Так или иначе, я был крайне удивлён, увидев нагов в Диснейленде.

Наги и иные духи могут выступить в качестве внешнего условия практически любого заболевания. Они способны принимать самые разные обличья, и существуют специальные медитативные практики, предназначенные для каждого такого проявления. Считается, что рак связан с вредоносным влиянием нагов, поэтому посвящения в практику божеств, способных защитить от воздействия нагов, созерцание этих божеств, начитывание их мантр, а также выполнение специаль-

ных *нага-пудж* могут помочь больным раком излечиться от этого смертельного заболевания.

Один тибетский лама, возглавлявший буддийский центр Нагарджуна в Барселоне, порекомендовал женщине, больной раком груди, начитывать мантры и дуть на поражённую опухолью грудь. После выполнения предписанной практики опухоль исчезла. Когда геше спросил женщину, случалось ли ей мочиться в море, когда она ходила на пляж, прозвучал утвердительный ответ. Загрязнение окружающей среды также способно потревожить населяющих её нагов и духов, которые могут в отместку причинить вред легкомысленным представителям рода человеческого. Естественно, что эти существа являются лишь внешним условием, а не основной причиной наносимого нам ущерба. Первопричина — наши собственные негативные мысли и поступки, принёсшие вред другим. Причинив другим живым существам страдания в прошлом, мы установили с ними определённую кармическую связь. Вот почему позже они могут выступить в роли внешних условий причиняемого нам вреда.

Некоторые божества являются в этот мир для того, чтобы защищать живых существ от вредоносного влияния нагов. Так, основной миссией божества Ваджрапани-Хаягривы-Гаруды является защита живых существ от нагов и прочих злонамеренных духов. Ваджрапани — воплощение совершенной мощи всех будд, противостоит духам, чьё вредоносное воздействие выражается, в частности, в эпилептических припадках жертвы. Хорошо известно, что современная наука объясняет механизм эпилептического припадка определёнными электрохимическими процессами, протекающими в головном мозге больного, однако заболевание это также связано и с внешними факторами — вредоносными духами. Хаягрива — божество, обладающее огромной силой в эту эпоху упадка, является осо-

бо эффективным защитником от козней нагов и духов, известных как *владыки*. Гаруда оберегает вас от вредоносных нагов и духов — охранителей местности.

Следует, однако, помнить о том, что подлинным источником вреда, чинимого нагами и духами, являются три яда нашего собственного ума — неведение, гнев и вожделение. Наги и прочие бестелесные сущности — лишь внешние условия нашей болезни, тогда как первопричина чинимого ими вреда — наш собственный ум. Медитация Ваджрапани-Хаягривы-Гаруды служит эффективной защитой от вредоносного влияния духов, однако наивысшей целью этой практики является освобождение сознания, практикующего от трёх ментальных ядов. Следует выполнять эту практику, не только защищаясь от козней духов, но с целью достичь освобождения через порождение в собственном сознании путей метода и мудрости. Нашей конечной целью, безусловно, должно являться пресечение кармы и омрачений сознания. Оно избавит нас не только от болезней, но и от всех страданий сансары, включая череду подневольных рождений и смертей. Добившись этого, мы сможем завершить путь, ведущий к просветлению, и принести максимальную пользу живым существам.

Пуджа, включающая в себя определённые медитации, также способна усмирить вредоносных духов и нагов. Однако, подобно тому как успех лечения во многом зависит от навыков врача, эффективность и благотворность проводимой пуджи для больного будут зависеть от квалификации человека, её выполняющего. Даже если сам больной или человек, совершающий для него целебный ритуал, не в состоянии увидеть вредоносного духа, создающего проблемы, существа эти доступны восприятию людей, обладающих даром ясновидения. Если пуджа выполнена надлежащим образом, наступает выздоровление, что само по себе является

подтверждением существования этих внешних условий болезни. Даже не принимая никакого лекарства, люди зачастую выздоравливают от того лишь, что за их здоровье была проведена определённая пуджа. Чем тщательнее и безукоризненнее выполняется пуджа, тем скорее наступает полное выздоровление.

Пуджа, как правило, включает в себя задабривание духов путём подношения даров и дачу им наставлений о недопустимости причинения вреда живым существам. Вы предлагаете духу своего рода замену жертвы — «выкуп» за больного человека, визуализируя множество богато одетых, привлекательных людей или изготавливая символизирующий их образ. Вы описываете на словах то, насколько они прекрасны и многочисленны. Вы предлагаете духам изысканные яства, богатые одежды и любые другие удовольствия, которых они только могут пожелать. Также можно изготовить символические изображения этих предметов. Старайтесь создать наиболее масштабную визуализацию всех этих источников удовольствия, после чего поднесите их в дар духам. Порадовав духов своими дарами, преподайте им Дхарму, объяснив, что недопустимо причинять вред другим живым существам, так как в результате этого они причиняют вред и страдания самим себе. Давая духам подобные наставления, вы практикуете *щедрое даяние Дхармы*. Иногда необходимо прибегнуть и к угрозам, обещая уничтожить духов, если они не оставят больного в покое. Используя методы устрашения, вы сможете создать ситуацию, при которой духи не способны будут более причинять вред живым существам. Вышесказанное может вам составить приблизительное представление о тех медитациях, которые выполняются в ходе исцеляющей пуджи.

Ни в коем случае не следует выполнять подобные ритуалы с мотивацией гнева или иных негативных эмоций. Они должны выполняться с максимально возмож-

ным состраданием, как по отношению к больному, так и по отношению к вредоносному духу. Если, не обладая достаточным опытом, вы станете совершать пуджу движимые гневом, велика опасность того, что ваши устрашающие действия причинят вред вам самим.

Исцеляющий эффект подобных пудж является доказательством существования духов и нагов и того вреда, который они способны причинять человеку. Причину, по которой мы становимся подвержены их вредоносному воздействию, следует искать в нашей собственной карме — в наших мыслях себялюбия и в тех поступках, что мы совершали, находясь в их власти. Нет никакого сомнения в том, что любые принимаемые нам страдания, вызванные кознями вредоносных духов или действиями других людей, проистекают из нашей собственной кармы.

23. Тибетская медицина



Живя после ухода из жизни ламы Еше в Дхарамсале, я долго и основательно размышлял о том как помочь людям, больным СПИДом. В поисках ответа я обратился за помощью к защитнику, связанному с Верхним Тантрическим Колледжем (тиб. *Гьюто*. — Прим. пер.), другим защитникам, а также самостоятельно выполнил несколько прорицаний. Хотя полученные ответы и не отличались особой ясностью, в них всякий раз упоминалось дерево *арура*. Арура — растение, которое Будда Медицины держит в своей правой руке, является весьма эффективным лекарственным растением. Подобно тому как неведение является корнем и основой всех восьмидесяти четырёх тысяч омрачений сознания, арура — основа всей традиционной тибетской фармацевтики. Нося плод аруры на теле, вы не только защищаете и излечиваете себя от болезней, но и исцеляете свой ум. В одном из храмов Тибета есть статуя, в самой сердцевине которой содержится подношение в виде плода аруры. Посетители подолгу задерживаются у этой святыни, стараясь прикоснуться к ней. Считается, что арура, заключённая в этой статуе, обладает великой исцеляющей силой.

Обычная арура, которую принято использовать в приготовлении тибетских лекарств, не столь эффектив-

на, как высококачественная арура. Драгоценные и редчайшие снадобья, содержащие подобную высококачественную аруру, хранятся в кладовых тибетского правительства вместе с бесценными реликвиями великих мастеров прошлого, среди которых и реликвии Будды Шакьямуни, сохранившиеся со времён его рождения бодхисаттвой.

О силе лекарств, приготовленных с использованием высококачественной аруры, я слышал от доктора Цондру — весьма образованного и опытного тибетского врача, в течение трёх лет учившего монахов монастыря Копан. Монахи заучивали наизусть медицинский трактат, являющийся коренным тантрическим текстом, и изучали искусство диагностики. Собственно изготовление лекарств не входило в их учебную программу. Когда доктор Цондру рассказал мне, что Его Святейшество Триджанг Ринпоче хранит у себя две или три пилюли, содержащих такую аруру, я тотчас написал Его Святейшеству, спросив, не смог бы он поделиться ими со мной. Его Святейшество любезно выслал мне одну из своих пилюль.

В долине Солу Кумбу довольно часто случаются отравления, связанные с кознями духов и чёрной магией. Яд дают жертве разнообразными способами. Так, отравитель может спрятать небольшое количество яда под ногтем большого пальца и затем незаметно опустить его в чашку с чаем или *чангом*, которыми он угощает потенциальную жертву. Страдания человека, принявшего яд, могут продолжаться длительное время, при этом он испытывает сильные внутренние боли и теряет в весе. Если не дать отравленному человеку специальное противоядие, яд превращается в скорпионов и других животных, пожирающих больного изнутри.

В Солу Кумбу расположен госпиталь, основанный сэром Эдмундом Хиллари (первый покоритель Эвереста. — Прим. пер.), и его врачебный персонал укомп-

лектован главным образом медиками из Новой Зеландии. Я слышал, что во время одной из операций врачи извлекли из тела пациента непонятное лягушкообразное существо. Вскрыв эту тварь, они не обнаружили внутри ни капли крови. Подобные странные истории связаны, как правило, с кознями духов.

Пилюлю, полученную мною от Его Святейшества Триджанга Ринпоче, я оставил в Солу Кумбу после того, как моя мать была отравлена. Пилюля эта обыкновенно принимается внутрь, но, будучи столь редкой и бесценной, она впоследствии извлекается из отходов жизнедеятельности больного, промывается и используется вновь. Даже простое ношение её на теле способно помочь отравившемуся человеку. Полезна она и в момент смерти. Когда пилюля понадобилась мне для того, чтобы добавить её в качестве ингредиента в изготавливаемое мной лекарство, мой дядя сказал, что потерял её. Позже сестра рассказала мне, что пюлюля не была потеряна, просто он захотел оставить её себе.

Что касается лечения СПИДа, выполненные прорицания указывали на аруру как на наиболее эффективное средство. Также упоминалась эффективность *бару* и *кьюру*. В соответствии с трактатами тибетской медицины, данными самим Буддой Медицины, в мире существует четыреста двадцать четыре вида заболеваний. Источником всех болезней являются три яда ума: неведение, гнев и вожделение. Все наши недуги — производные трёх коренных болезней: болезни слизи, желчи и ветра. Три вышеупомянутых лекарства являются средством от этих болезней и составляют основу всей традиционной тибетской фармакологии.

Анна, моя ученица из Франции и новичок в Дхарме, была первым человеком, больным СПИДом, которого мне довелось повстречать. Мы познакомились в Дхарамсале много лет тому назад. Когда кто-то сообщил мне, что Анна больна СПИДом, я выполнил

прорицание, показавшее, какие тибетские лекарства ей следует принимать. Я также порекомендовал ей выполнять медитацию Чёрной Гаруды.

Анна смогла приобрести все необходимые лекарства в Тибетском институте медицины и астрологии, расположенном в Дхарамсале. Продолжая испытывать некоторые сомнения относительно рекомендованных мною лекарств, она подробно расспросила об их эффекте тибетского врача. Когда врач перечислил ей различные симптомы, которые устраняются этими лекарствами, она была удивлена, обнаружив, что в её случае все они присутствуют. Это немного укрепило её веру в предписанное лечение.

Находясь в Дхарамсале, Анна регулярно принимала рекомендованные мною лекарства, и самочувствие её улучшилось. Анна имела сильную кармическую связь с Кирти Ценшабом Ринпоче, наставлявшим её и оказывавшим ей сильную поддержку, однако в Дхарме она была полным новичком. Вернувшись домой во Францию, она перестала принимать тибетские лекарства, потому что её близкие, в особенности отец, настояли на этом.

Всё приходящее с Востока зачастую рассматривается на Западе как проявление допотопного невежества, тогда как всё западное считается современным, научно обоснованным и правильным. Отец Анны не верил в тибетские пилюли, изготовленные из лекарственных трав, предпочитая им препараты западной, или химической, фармакологии. Находясь под сильным влиянием отца и западной культуры в целом, Анна перестала принимать тибетские лекарства, даже несмотря на то что они помогали ей. Самочувствие её после этого заметно ухудшилось.

Я приготовил некоторое количество порошка, состоящего из трёх целебных ингредиентов: аруры, бару и кьюру и привёз его в Институт Ваджрапани, однако в

эту поездку мне не удалось встретить ни одного человека, больного СПИДом. Именно эти три снадобья я порекомендовал Анне в качестве лекарства.

В качестве ещё одного потенциального средства против СПИДа я пытался раздобыть одну исключительно редкую и ценную траву, растущую только в некоторых святых местах. Думаю, по популярности трава эта может стать следующим ЛСД! Я попросил нескольких людей поискать её на священных горах в Тибете и Китае. Вероятнее всего, она произрастает в местах удалённых и труднодоступных. В Тибете её можно найти на горе Ца-ри — месте силы Чакрасамвары. Люди, посвятившие себя практике этого медитативного божества, занимаются самоочищением, совершая обходы горы босиком, а также выполняют подношение — *цог* в многочисленных святых местах горы. Считается, что в результате этого можно обрести дар ясновидения. Его Святейшество Зонг Ринпоче упоминает об этом в своей автобиографии.

Поскольку трава эта обладает столь невероятной силой, даже для того, чтобы просто найти её, требуется огромное количество благой кармической заслуги. Я намереваюсь использовать эту траву в качестве ингредиента при изготовлении целебных пилюль. Я верю в то, что даже ничтожно малое количество этой травы содержит в себе феноменальную целебную силу и способно не только излечивать от СПИДа и других заболеваний, но и исцелять наш ум. В писаниях говорится, что употребление этого растения способно предотвратить рождение в низших мирах сансары.

Это растение можно распознать по следующим признакам: днём оно курится, а ночью от него исходит пламя или свечение. Также оно обладает сильным ароматом, способным пропитать множество слоёв материи. Я уже проверил изображения лекарственных трав в тибетских медицинских трактатах, но пока не обнаружил

рисунков этого растения. Его часто называют *китайским растением*. Раньше его добавляли в традиционные китайские чернила, источавшие сильный аромат, который я помню с детства. Традиционные китайские чернила также используются в тибетской медицине.

Даже крохотный кусочек этого растения исключительно ценен. Положив его в рот умирающему, вы защитите его от рождения в низших мирах. Благодаря феноменальной очищающей силе этого растения умирающий сможет покинуть этот мир в благом расположении духа.

Говорят, что животное, съевшее это растение, тотчас замирает на месте. Корова или як встают как вкопанные, и из глаз у них начинают катиться слёзы. Увидев это, крестьяне говорят: «Смотрите, животное медитирует». Трава эта каким-то образом трансформирует ум животного. В нём рождаются отречение, сострадание и прочие благие мысли, и животное начинает плакать. Когда такое животное, прожив свой век, умирает, его тело даже способно производить на свет реликвии.

Лекарство, содержащее в себе это растение, без сомнения, способно будет привести к моментальному и полному исцелению от таких серьёзных заболеваний, как рак и СПИД. Однако, даже для того, чтобы просто найти это растение, потребуются огромное количество благой кармы. Поскольку лекарство это невероятно эффективно, больной, принимающий его, также должен обладать изрядным запасом благой заслуги.

24. *Исцеляющая молитва Тантонга Гьялпо*



Молитва, освобождающая Сакья от болезни³⁸, — короткая практика, составленная великим йогиним Тантонгом Гьялпо, изначально была написана для предотвращения эпидемий и прочих напастей, но также может быть использована в целительстве. Тантонг Гьялпо сложил эту молитву, когда в тибетском монастыре Сакья свирепствовала эпидемия, унёсшая жизни многих монахов. Эпидемию не удавалось остановить, даже несмотря на то что тантрические йогини выполняли всевозможные устрашающие ритуалы - пуджи, раздавая всем защитные амулеты³⁹, лекарства и мантры. Монахи умирали один за другим, и возникла опасность того, что монастырь совершенно опустеет. Тогда Тантонг Гьялпо сложил эту молитву, и после её прочтения эпидемия тотчас прекратилась.

Молитва, освобождающая Сакья от болезни, сочетает в себе принятие прибежища с повторением шестислоговой мантры Будды Сострадания Ченрезика ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ. Строки прибежища были переданы самим Буддой Сострадания Пэлжор Шерабу, который передал их Тантонгу Гьялпо. Выполняя эту практику самостоятельно и поделившись ею с другими, Тантонг Гьялпо оказал живым существам неоценимую услугу. Я получил устную передачу этой сокро-

венной молитвы, несущей в себе великое благословение, от Его Святейшества Чогье Тричена Ринпоче — одного из духовных наставников главы школы сакья Его Святейшества Сакья Тризина.

Помимо данного текста Тантонг Гьялпо написал молитву, останавливающую войны и способствующую созреванию обильного урожая, а также отдельную молитву, спасающую от голода. Когда местность Цанг в Центральном Тибете была поражена засухой и население голодало, чтобы защитить людей от этого бедствия, Тантонг Гьялпо сложил «Прошение об избавлении от ужасов голода». Наполнив чашу зерном, он поднёс её статуе Будды Шакьямуни, хранящейся в главном храме Лхасы и благословлённой самим Буддой. После этого он прочёл молитву и просил Будду защитить людей от голода. В это время некоторые жители Цанга видели, как Будда Сострадания пролил с небес дождь из зерна. Погода изменилась, пошёл дождь, созрел богатый урожай, и население Цанга получило достаточно пищи.

Однажды, находясь с визитом в лондонском буддийском центре ФПМТ «Джамьянг», я предложил, что было бы неплохо поднести той же статуе Будды в Лхасе большую чашу, наполненную деньгами, с просьбой остановить экономический спад в Англии: в Лондоне столько людей, потерявших работу, вынуждены жить на улице. Наилучшего результата можно ожидать, если чаша с деньгами будет поднесена бодхисаттвой. Другим эффективным средством борьбы с кризисом в экономике является принятие большим количеством людей Восьми махаянских обетов.



МОЛИТВА, ОСВОБОЖДАЮЩАЯ САКЪЯ ОТ БОЛЕЗНИ

Все живые существа, безграничностью своей подобные пространству, принимают прибежище в драгоценном гуру-будде. Мы принимаем прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе.

Эти строки прибежища были переданы самим Арья Авалокитешварой Кангапе Пэлджор Шерабу, а тот передал их махасиддхе Тантонгу Гьялпо. Польза, принесённая ими живым существам, безмерна.

Принимаем прибежище в собрании учителей, медитативных божеств и дакинь. Принимаем прибежище в пустой ясности нашего собственного ума — дхармакайе.

Прочтите эти строки максимально возможное число раз. Повторяйте сотни раз мантру **ОМ МАНИ ПАД-МЭ ХУМ**, по завершении произнеся:

Пусть все недуги, приносящие печаль в умы живых существ и являющиеся плодами кармы и временных условий, таких как вредоносные воздействия духов, заболевания и силы природных стихий, исчезнут из этого мира.

Пусть все страдания, проистекающие от смертельных болезней, которые, подобно мяснику, ведущему животное на бойню, в одно мгновение разделяют наши тело и ум, исчезнут из этого мира.

Пусть никого из воплотившихся живых существ не коснётся вред от острых, хронических, заразных и прочих заболеваний, одни названия которых способны привести живущих в такой трепет, словно они попали прямо в пасть Ямы — Владыки Смерти.

Пусть никого из воплотившихся живых существ не коснётся вредоносное влияние восьмидесяти тысяч чинителей опасных помех, трёхсот шестидесяти злонамеренных духов, разящих внезапно, четырёхсот двадцати четырёх болезней и тому подобного.

Пусть всякое страдание, вызванное волнениями четырёх элементов, лишаящее тело и ум всякого удовольствия, полностью умиротворится, пусть наши тело и ум излучают силу и здоровье, обретут долголетие и радость благополучия.

Силою сострадания учителей и Трёх драгоценностей, властью дакинй, защитников Дхармы, и охранителей, истинностью и непреложностью закона кармы и её плодов, пусть все эти призывания, молитвы и благопожелания исполнятся без промедления, как только они будут произнесены.

Заключение

Однажды эпидемия разразилась в этом великом монастыре славной [традиции] сакья. Что бы ни предпринимали мастера мантры — выкупы духам, изготовление торма, лекарств, защитных амулетов, чтение мантр и тому подобное, — всё было напрасно, ничто не возымело действия, и монашеская община была на грани исчезновения. Тогда мастер-махасиддха [Тантонг Гьялпо] выполнил принятие прибежища-«Простран-

ства», прочёл несколько мантр-мани и изрёк эту молитву, известную как «Достижение», благодаря чему эпидемия тотчас прекратилась. Посему молитва эта прослыла ваджрной речью, излучающей бесчисленные облака благословения, именуемой «Молитва, освобождающая Сакья от болезни».

*Сарвамангалам*⁴⁰



25. *Посвящение заслуги*

Силою моих благих деяний прошлого, настоящего и будущего, а также тех позитивных впечатлений, что они оставили в моём сознании, пусть бодхичитта — источник любого счастья, которое доводится испытать живущим, родится в моём сердце и в сердцах всех живых существ. Пусть те, кто уже обрёл бодхичитту, развивают её и дальше.

Силою моих благих деяний прошлого, настоящего и будущего пусть я без промедления достигну несравненного блаженства, полного просветления и приведу к этой наивысшей цели всех живущих.

Силою моих благодеяний прошлого, настоящего и будущего, а также благих деяний других живых существ пусть всякий, кто услышит меня, прикоснётся ко мне, вспомнит, заговорит или подумает обо мне, никогда не перерождается в низших мирах. Пусть они тотчас освободятся от всех болезней, вредоносного влияния духов, негативной кармы, омрачений и прочих изъянов сознания и быстро достигнут наивысшей цели полного просветления⁴¹.

Приложение



Ниже приводятся фрагменты из *Сокращённого ритуала сутры Бхагавана Будды Медицины «Драгоценность, исполняющая желания»*, составленного Панченом Лосангом Чокьи Гьялценом и переведённого на английский Дэвидом Молком.

ПОЛЬЗА ОТ ПОВТОРЕНИЯ ИМЁН СЕМИ БУДД МЕДИЦИНЫ

Славный Доблестный Владыка Превосходных Знаков

Пусть все живые существа, подобные нам,
Слышащие, произносящие или помнящие имя
Победоносного,
Совершающие земные поклоны и подносящие дары,
Избегнут эпидемий, казней, злодеев и вредоносных духов,
Обретут полноценные тела, познают пресечение потока
страдания и скверн,
Избегут падения в низшие миры, наслаждаются счастьем
людей и богов,
Процветают и благоденствуют, не ведая голода, жажды и
нищеты.
Да не познают они, пленённые и истязаемые, мук плоти,
Минуют опасности пасть жертвой тигров, львов или змей,
Пусть улягутся распри, и умы их наполнятся любовью,
Пусть исчезнет боязнь наводнений и воцарится
беззаботная радость благоденствия.

Оставив этот мир, пусть все мы родимся из лотоса в чистой
земле
И, наделённые всеми благими качествами, станем сосудом,
достойным принять Учение Победоносных,
Подобных Славному Доблестному Владыке Превосходных
Знаков, и порадуем будд.

Владыка Мелодичного Звука

Пусть все живые существа, подобные нам,
Слышащие, произносящие или помнящие имя
Победоносного,
Совершающие земные поклоны и подносящие дары,
Неприкаянные укрепятся в Дхарме,
Обретут богатства и роскошь богов и людей,
Избежав мук зачатия, во все времена рождаются людьми
И, не расставаясь с бодхичиттой, преуспеют в благой
Дхарме,
Очистятся от изъянов и познают счастье людей и богов.
Да минует нас разлука с духовными наставниками,
Тёмные времена, вредоносное влияние духов, смерть,
враги и опасности безлюдных мест.
Пусть живёт в нас стремление совершать подношения и
выполнять ритуалы,
Пусть идущие малым путём обретут самадхи,
осознанность, силу, дхарани памятования, наивысшую
мудрость и остудят пылающий жар страданий.
Оставив этот мир, пусть все мы родимся из лотоса в чистой
земле,
И, наделённые всеми благими качествами, станем сосудом,
достойным принять Учение Победоносных,
Подобных Владыке Мелодичного Звука, и порадуем будд.

Превосходное Чистое Золото,

Пусть все живые существа, подобные нам,
Слышащие, произносящие или помнящие имя
Победоносного,
Совершающие земные поклоны и подносящие дары,
Чья жизнь коротка, обретут долголетие, неимущие —
богатство,

Воинственные — любящий и милосердный ум,
 Да не падём мы в низшие миры, оставив духовную
 практику,
 И всегда соблюдая принятые обеты, ни на миг не
 расстанемся с бодхичиттой.
 Оставив этот мир, пусть все мы родимся из лотоса в чистой
 земле,
 И, наделённые всеми благими качествами, станем сосудом,
 достойным принять Учение Победоносных,
 Подобных Превосходному Чистому Золоту, и порадуем
 будд.

Наивысшая Слава, Свободная от Печали

Пусть все живые существа, подобные нам,
 Слышащие, произносящие или помнящие имя
 Победоносного,
 Совершающие земные поклоны и подносящие дары,
 Живут долго и счастливо, не ведая печали,
 Пусть свет, исходящий Победоносным, наполнит
 радостью и счастьем ады.
 Не подвергаясь вредоносному влиянию духов,
 Пусть все мы будем умны, красивы и богаты,
 Живя в любви и согласии и не ведая болезней.
 Оставив этот мир, пусть все мы родимся из лотоса в чистой
 земле
 И, наделённые всеми благими качествами, станем сосудом,
 достойным принять Учение Победоносных,
 Подобных Наивысшей Славе, Свободной от Печали, и
 порадуем будд.

Мелодичный Океан Провозглашённой Дхармы

Пусть все живые существа, подобные нам,
 Слышащие, произносящие или помнящие имя
 Победоносного,
 Совершающие земные поклоны и подносящие дары,
 Всегда обладают верой и правильными воззрениями,
 Внимают звучанию Дхармы, обладая сокровищем
 бодхичитты.
 Во имя процветания да отбросим мы скверны,

Пусть растёт наше благосостояние, пусть сердце
наполнится любовью, а жизнь будет долгой и
насыщенной.

Оставив этот мир, пусть все мы родимся из лотоса в чистой
земле

И, наделённые всеми благими качествами, станем сосудом,
достойным принять Учение Победоносных,
Подобных Мелодичному Океану Провозглашённой
Дхармы, и порадуем будд.

Восхитительный Владыка Ясного Знания

Пусть все живые существа, подобные нам,
Слышащие, произносящие или помнящие имя
Победоносного,

Совершающие земные поклоны и подносящие дары,
Неприкаянные, откажутся от злонамеренности и познают
достаток,

Идущие опасной тропой, ведущей в низшие миры, обретут
десять добродетелей,

Попавшие в зависимость от других, обретут полную
свободу,

Пусть все существа живут долго, слышат имена и творят
добро.

Оставив этот мир, пусть все мы родимся из лотоса в чистой
земле

И, наделённые всеми благими качествами, станем сосудом,
достойным принять Учение Победоносных,
Подобных Восхитительному Владыке Ясного Знания,
и порадуем будд.

Гуру Медицины, Владыка Лазурного Света

Пусть все живые существа, подобные нам,
Слышащие, произносящие или помнящие имя
Победоносного,

Совершающие земные поклоны и подносящие дары,
Станут отмечены благородными знаками
и признаками,

Пусть не истощаются свет, рассеивающий тьму, благодать
мудрости и искусные средства,

Пусть все, кого влекут ложные и малые пути, взойдут на
путь махаяны и украсят себя обетами.
Пусть минует нас боль бессмертия, пусть будут
совершенными и не ведают болезней наши тела, пусть
мы обретём всё, в чём нуждаемся.
Пусть разочаровавшиеся и лишившиеся сил всегда
обладают мощью решимости,
Да минуют нас западня Мары и извращённые воззрения.
Пусть те, кого истязают правители, познают блаженство,
Те, кто, спасаясь от голода, добывает себе пропитание,
творя злодеяния,
Утолят его пищей, добытой в согласии с Дхармой.
Пусть исчезнут муки жары и холода, пусть исполнятся все
желания,
И, следуя нравственности, радующей арьев, пусть все мы
достигнем освобождения.
Оставив этот мир, пусть все мы родимся из лотоса в чистой
земле
И, наделённые всеми благими качествами, станем сосудом,
достойным принять Учение Победоносных,
Подобных Гуру Медицины, Владыке Лазурного Света,
и порадуем будд.



Глоссарий

Абсолютная природа — абсолютная реальность, то, каким образом в действительности существуют все феномены, отличная от того способа существования, который видит в них наш заблуждающийся ум; пустотность; отсутствие в феноменах истинного самобытия.

Авалокитешвара, санскр., — см. *Ченрезик*.

Амдо — Северо-Восточный регион Тибета, граничащий с Китаем.

Амитабха, санскр., — Будда Безграничного Света; медитативное божество мужского рода с телом красного цвета; часто можно услышать молитвы о рождении в Девачене — чистой земле Будды Амиабхи.

Ананда — двоюродный брат Будды Шакьямуни и его прислужник в течение многих лет; прославился своей феноменальной памятью.

Арура, тиб., — *Чебулик миробалан*, «Великое лекарство»; растение, которое держит в правой руке Будда Медицины; плоды, стебель и другие части этого растения используются в приготовлении лекарственных средств тибетской медицины.

Архат, санскр., — дословно: «сокрушивший врага». Существо, очистившееся от кармы и омрачений сознания, совершенно свободное от всех страданий и их причин и полностью освободившееся от циклического бытия сансары.

Арья, санскр., — благородное существо; так принято называть тех, кто достиг прямого и неопосредованного постижения пустотности.

Асанга — индийский йогин-пандит, живший в V веке н. э., получивший непосредственно от Будды Майтрейи *обширную линию* (линия метода) Учения Будды Шакьямуни; Трактаты Асанги и по сей день входят в учебную программу тибетских монастырей.

Асуры, санскр., — полубоги, титаны. Существа, родившиеся в мире богов и испытывающие по сравнению с представителями рода человеческого гораздо больший комфорт и наслаждения. В то же самое время асуры крайне завистливы и страдают от постоянных распрей и войн.

Баксадвар — город в индийском штате Западная Бенгалия, где временно нашли приют большинство монахов, бежавших в 1959 году из оккупированного Китаем Тибета.

Бару, тиб., — *Белерик миробалан*. Один из «трёх основных плодов» тибетской медицины наряду с *арурой* и *кьюру*.

Белая Тара — одно из проявлений богини — освободительницы Тары, с телом белого цвета; практика Белой Тары способна принести долголетие.

Благая заслуга — позитивная энергия, накапливаемая в сознании в результате благих действий тела, речи и ума.

Боги, санскр., — *дэвы* (варианты перевода: *божества*, *небожители*), сансарные существа, населяющие высшие миры циклического бытия, полные комфорта и наслаждений.

Бодхгайя — небольшой город в Северной Индии (штат Бихар), где Будда Шакьямуни достиг просветления.

Бодхисаттва, санскр., — существо, обладающее альтруистической мыслью бодхичитты.

Бодхичитта, санскр., — альтруистическая устремлённость к достижению полного просветления ради освобождения всех живых существ от страданий и приведения их к полному просветлению.

Божество — *медитативное божество*, форма будды, используемая в тантрических практиках в качестве объекта созерцания.

Будда Майтрейя, санскр., — дословно: «Любящий». Грядущий будда, пятый из тысячи будд текущего эона.

Будда Сострадания — см. *Ченрезик*.

Будда Шакьямуни (563 — 483 гг. до н.э.) — Гуру Будда Шакьямуни — четвёртый из тысячи будд нашего эона, родившийся принцем в роду Шакья в Северной Индии и

давший миру Учение сутры и тантры — пути, ведущего к освобождению и просветлению.

Будда, санскр., — полностью просветлённое, или пробуждённое, существо (см. *Просветление*).

Бхагаван, санскр., — один из эпитетов Будды.

Ваджраварахи, санскр., — тиб. Дордже Пхагмо; одно из проявлений *Ваджрайогини*.

Ваджрадхара, санскр., — медитативное божество мужского рода; форма, которую принял Будда Шакьямуни, давая миру учение тантры.

Ваджрайогини, санскр., — женское божество высшей йогатантры.

Ваджрапани, санскр., — гневное медитативное божество мужского рода; воплощение мощи всех будд.

Ваджрасаттва, санскр., — тантрическое медитативное божество мужского рода, наиболее часто используемое в практиках очищения.

Ваджраяна, санскр., — *тантраяна*; *мантраяна*; наиболее стремительная «колесница» буддизма, способная привести практикующего к достижению просветления уже в этой жизни.

Ваджрная поза — также известна в практиках хатха-йоги как поза полного лотоса, падмасана; поза для медитации со скрещёнными ногами, при которой стопы лежат на внутренней поверхности бёдер подошвами вверх.

Васубандху — великий буддийский философ, брат *Асанги*, живший в Индии в V в. н.э.

Вожделение (вариант перевода: *привязанность*, *страсть*) — одно из коренных омрачений сознания; представляет из себя тревожащую мысль, преувеличивающую привлекательные аспекты объекта и желающую обладать им.

Восемь обетов махаяны — однодневные обеты воздержания от убийства, присвоения чужого, лжи, сексуальной активности, приёма интоксикантов, высоких или роскошных сидений, внеурочного приёма пищи, а также пения, танцев и использования парфюмерии и украшений.

Всеобъемлющее страдание обусловленности — наиболее тонкое из трёх видов страдания, относится к самой природе наших пяти психофизических совокупностей, осквернённых кармой и омрачениями сознания.

Высшие дисциплины — известны т. н. *Три высшие дисциплины*: практика нравственности, сосредоточения и мудрости.

Высшие миры — миры людей, асуров (полубогов) и суров (богов).

Гаруда — тантрическое божество, принявшее обличье крупной и мощной птицы, увенчанной рогами, — персонажа индийской мифологии; является воплощением энергии, уничтожающей всё негативное, в особенности гнев.

Геше лама Кончог — тибетский йогин-аскет и философ, друг ламы Еше, в настоящий момент проживающий в монастыре Копан в Непале (Геше-ла покинул этот мир в 2001 г. — Прим. пер.).

Геше традиции кадам — мастера буддийской традиции, возникшей в XI веке в Тибете на основе учений ламы Атиши. Геше традиции кадам получили широкую известность благодаря своей практике трансформации сознания.

Геше, тиб., — дословно: *добродетельный духовный друг*. Изначально термин *геше* использовался в качестве эпитета перед именами выдающихся мастеров традиции кадам. В наши дни этот титул присваивается всем выпускникам монастырей-университетов традиции гелуг, закончившим многолетний курс обучения и успешно сдавшим экзамены.

Гнев (варианты перевода: *отвращение, ненависть*) — одно из трёх коренных омрачений сознания; тревожащая мысль, преувеличивающая негативные аспекты объекта и желающая причинения ему вреда.

Голодные духи, санскр., — *прета*. Образую один из шести классов сансарных существ, преты в основном страдают от невыносимых мук жажды и голода.

Гора Меру — в традиционной буддийской космологии центр вселенной.

Гуру, санскр., — см. *лама*.

Дакини, санскр., — дословно: *ступаящая по небесам*. Существо женского рода, обладающее тантрическими реализациями.

Две стадии — *стадии зарождения и завершения* высшей йога-тантры.

Добродетель — благие деяния, результатом которых является счастье.

Дордже Кхандро, тиб., — санскр. *Ваджрадака*; божество мужского рода, призванное очищать от негативностей тех, кто выполняет особый ритуал сжигаемого подношения (т. н. огненная пуджа).

Духи — существа, как правило, недоступные восприятию обычных людей, принадлежащие к миру богов или голодных духов; способны выступать как в качестве благодетелей, так и в качестве причинителей вреда.

Духи-владыки местности — духи, претендующие на владение определённой местностью или объектом ландшафта, избранных ими в качестве среды обитания.

Дхарма, санскр. (варианты перевода: *Доктрина*, *Учение*, *Духовный путь*), — может обозначать любую духовную практику; в буддийском контексте — учение Будды, извещающее живых существ от страданий и ведущее к освобождению и полному просветлению.

Дхармакайя, санскр., — всеведущий ум будды.

Дэвы, санскр., — существа, родившиеся богами в *мире страстей*, *мире форм* или *мире без форм*.

Его Святейшество Триджанг Ринпоче (1901–1981 гг.) — младший наставник Его Святейшества Четырнадцатого Далай-ламы и коренной гуру ламы Сопы Ринпоче.

Живые существа — любое существо, не достигшее просветления.

Зависимое порождение — способ относительного, обусловленного и взаимозависимого существования личности и внешних феноменов. Всё возникает, завися от: 1) причин и условий, 2) составных частей и, на самом глубоком уровне, 3) ума, обозначающего их, или присваивающего им термин-ярлык.

Замена себя другими — практика бодхичитты, состоящая в отказе от эгоизма и альтруистической заботе о ближних.

Защитники — мирские или просветлённые существа, охраняющие буддизм и его последователей.

Земля/поле будд — см. *чистая земля*

Земные поклоны (вариант перевода: *простиранья*), — выражение почтения гуру-божеству посредством тела, речи и ума.

Изъяны сознания (варианты перевода: *препятствующие факторы*) — два вида препятствующих факторов: 1) изъяны — омрачения сознания (санскр., *клеши*, ва-

рианты перевода: *тревожащие мысли, скверны ума*),
2) Изъяны—преграды к всеведению (тонкие изъяны) — негативные отпечатки, оставленные в потоке нашего ума дурной кармой и омрачениями сознания.

Истинное существование — тот образ существования, который видится нам во всех феноменах и которого все они лишены, *пусты* (см. *пустотность*).

Йога, санскр., — дословно: *впрягать, соединять* (ср. англ. *yoke* и русск. *ярмо*. — Прим. пер.). Духовная практика самообуздания, направленная на достижение просветления.

Йогин — практик, достигший значительных успехов в медитации.

Калачакра, санскр., — дословно: *Колесо времени*. Медитативное божество высшей йога-тантры, мужского рода.

Каньюр, тиб., — 108 томов тибетского буддийского канона, содержащего учения, данные Буддой Шакьямуни.

Карма, санскр., — причинно-следственный закон; непреложное правило, выражающееся в том, что все неблагие деяния тела, речи и ума ведут к страданиям, а благие — к счастью.

Кармические отпечатки — семена или потенциалы, оставленные в нашем сознании благими и неблагими действиями тела, речи и ума.

Кирти Ценшаб Ринпоче (1926 — 2006 гг.) — высокоучёный лама и йогин-аскет, обладающий выдающимися духовными реализациями, живший в Дхарамсале, в Северной Индии, и являвшийся одним из духовных наставников ламы Сопы Ринпоче.

Кришначарья — также известен как *Кришначари* и *Канапа*, тиб. *Нагпо Чёпа*; один из восьмидесяти четырёх *махасиддх*.

Гуань Инь — китайская версия Будды Сострадания Ченрезика/Авалокитешвары, в женском обличе.

Кунри, тиб., — могущественное очищающее божество белого цвета, с тремя ликами, держащее дхармачакру (колесо Дхармы. — Прим. пер.).

Кьюру, тиб., — *Эмблик миробалан*, кислый на вкус лекарственный плод, используемый при лечении болезней слизи и ветра.

Лама Атиша (982 — 1054 гг.) — великий буддийский мастер, пришедший в Тибет из Индии, чтобы учить Дхарме

- и помочь возрождению буддизма в Стране Снегов. Основатель традиции кадам и автор первого текста ламрим «Светильник на пути к пробуждению».
- Лама Еше* (1935 — 1984 гг.) — основатель Фонда Поддержания махаянской традиции (ФПМТ) и духовный наставник ламы Сопы Ринпоче.
- Лама Цонкапа* (1357 — 1419 гг.) — высокопочитаемый учитель и реализованный йогин, основатель традиции гелуг тибетского буддизма. Воплощение Будды Мудрости Манджушри.
- Лама*, тиб., — санскр. *гуру*; духовный наставник, мастер, дословно: «весомый», что призвано символизировать его существенные познания в Дхарме.
- Ламрим*, тиб., — см. *поэтапный путь к просветлению*.
- Ламы линии преемственности* — духовные наставники, образующие линию прямой передачи учения от учителя к ученику, от Будды Шакьямуни к мастерам настоящего.
- Логьёнма*, тиб., — санскр. *Парнашвари*, божество женского рода, чья практика часто выполняется для защиты от инфекционных заболеваний.
- Лунг*, тиб. — дословно: «ветер»; состояние, вызванное расстройством, или дисбалансом, в организме больного стихии — элемента ветра. Также *лунг* может означать устную передачу учения (омофон, с отличным тибетским написанием. — Прим. пер.).
- Любовь* (варианты перевода: *любящая забота, любящая доброта*), — желание, чтобы все живые существа обрели счастье и его причины.
- Мала*, санскр., — чётки для начитывания мантр.
- Мандала*, санскр., — символическое подношение буддам в виде очищенной и преображённой вселенной. Также обозначает чистую среду обитания и окружение тантрического божества или их 2-, 3-мерные изображения.
- Манджушоша*, санскр., — см. *Манджушри*.
- Манджушри*, санскр., — божество мужского рода, являющееся воплощением мудрости всех будд.
- Мантра*, санскр., — дословно: «защита ума». Последовательность санскритских слогов, повторяемая в ходе визуализации определённого медитативного божества, в которой сконцентрированы все его качества.

- Маудгальяна* — один из двух архатов — ближайших учеников Будды Шакьямуни, прославившийся своими духовными силами — способностью творить чудеса.
- Махасиддха*, санскр., — тантрический йогин, обладающий высокими духовными реализациями; «святой».
- Махаяна*, санскр., — *Великая колесница*; путь бодхисаттв, конечной целью которого является достижение состояния будды — полного просветления.
- Метод* — все аспекты пути к просветлению, связанные с рождением сострадания и альтруистической активностью бодхисаттв.
- Миларена* (1040 — 1123 гг.) — великий йогин-аскет и поэт Тибета, прославился своим усердием в медитации, преданностью учителю, многочисленными песнями духовных переживаний и достижением просветления в одной жизни.
- Мир без форм* — наивысший из трёх планов сансарного бытия, населённый четырьмя классами божеств, пребывающих в *бесформенной медитации*.
- Мир страстей*, или *мир желаний* — один из трёх планов сансарного бытия, населённый шестью классами живых существ: мучениками адов, голодными духами, животными, людьми, асурами и шестью низшими разновидностями *суров*; родившиеся в этом мире одержимы страстным желанием по отношению к объектам наслаждения шести чувств.
- Мир форм* — второй из трёх уделов сансары, населённый семнадцатью классами божеств.
- Митрукпа*, тиб., — санскр. *Акшобхья*, Непоколебимый Будда; действенное очищающее божество, держащее в левой руке вертикально расположенную ваджру, с телом синего цвета и внешне напоминающее Будду Шакьямуни.
- Монастырский колледж Сера Ме* — один из двух колледжей, образующих монастырь Сера. Лама Сопа Ринпоче обучался во втором колледже — *Сера Дже*.
- Монастырь Ганден* — первый из трёх крупнейших гелугпинских монастырей-университетов, основанный в 1409 году ламой Цонкапой неподалёку от Лхасы. Разрушенный китайцами в 60-х годах XX века, он был воссоздан бежавшими монахами в Карнатаке, в Южной Индии.

- Монастырь Дрепуни* — крупнейший из трёх главных гелуг-пинских монастырей-университетов Тибета, основанный неподалёку от Лхасы одним из учеников ламы Цонкапы. Воссоздан монахами-беженцами на юге Индии.
- Монастырь Копан* — монастырь, расположенный неподалёку от ступы Боднатх в долине Катманду в Непале. Основан в 1969 г. ламой Тубтенем Еше и ламой Сопой Ринпоче.
- Монастырь Сера* — один из трёх крупнейших монастырей-университетов традиции гелуг, основанный в начале XV в. неподалёку от Лхасы Джамченом Чёдже — учеником ламы Цонкапы. Воссоздан бежавшими монахами на юге Индии.
- Мудра*, санскр., — дословно: «жест». Символические жесты, используемые при выполнении тантрических ритуалов и изображении различных будд.
- Мудрость* — все составляющие пути к просветлению, связанные с обретением постижения пустотности.
- Мученики адов* — сансарные существа, родившиеся в мирах с наиболее интенсивными страданиями.
- Мысль себялюбия* (варианты перевода: *эгоизм, эгоцентризм, самолюбие, своекорыстие, самовлюблённость*) — эгоцентрический подход к жизни, при котором собственное счастье ставится выше счастья других существ; основное препятствие к обретению бодхичитты.
- Нага*, санскр., — змееподобные существа, принадлежащие к миру животных, обитающие в водоёмах или в непосредственной близости от них; обыкновенно ассоциируются с плодородием, но также могут выступать в качестве защитников Учения.
- Нагарджуна* — великий индийский учёный-философ и тантрический адепт, живший примерно через четыреста лет после *паринирваны* Будды Шакьямуни. Нагарджуна пролил свет на глубинный смысл учения Будды о пустотности.
- Намгьялма*, тиб., — санскр. *Ушнишавиджайя*. Тантрическое божество женского рода, чья практика способна привести к продлению жизни.
- Нарона* (1016 — 1100 г.) — индийский махасиддха, передавший многие тантрические учения, среди которых и знаменитые *Шесть йог Нароны*.

- Неведение* — корень циклического бытия сансары; незнание того, каким образом на самом деле существуют все феномены.
- Недобродетель* — негативная карма, приводящая к страданию.
- Низшие миры* — скорбные уделы, три плана сансарного бытия, где преобладают страдания: ады, мир голодных духов и мир животных (см. также *сансара*).
- Нирманакайя*, санскр., — проявленное тело; то обличье, в котором будда является простым живым существом.
- Ньюн-нэ*, тиб., — двухдневный ретрит по практике Ченрезика, включающий в себя соблюдение поста и выполнение земных поклонов.
- Обусловленные феномены* — производные явления, возникающие в силу определённых причин и условий; в эту категорию входят все объекты нашего чувственного восприятия, а также само сознание; непостоянные явления.
- Обходы посолонь* — практика обхода по часовой стрелке вокруг сакральных объектов, таких как ступы или статуи, приводящая к очищению от негативной кармы и накоплению благой заслуги.
- Объект отрицания* — истинное существование личности и прочих феноменов.
- ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ*, санскр., — мани; мани-мантра; шестислоговая мантра; мантра Будды Сострадания Авалокитешвары (тиб. *Ченрезик*).
- Омрачения сознания* — санскр. *Клеша*, негативные мысли, являющиеся причинами страдания. Три коренных омрачения: неведение, гнев и вожделение.
- Освобождение* — состояние полной свободы от уз сансары; нирвана, состояние за пределами страдания; высшая цель практикующих, стремящихся к индивидуальному освобождению.
- Относительная природа* — относительная, условная истина; то, какими феномены являются нам (в отличие от того, как они существуют на самом деле); то, что истинно для верно познающего ума, не воспринимающего абсолютную истину.
- Отречение* — состояние сознания, которое можно охарактеризовать как стремление освободиться из плена санса-

ры, лишённое всякого, даже мимолётного влечения к сансарным благам.

Очищение — удаление негативной кармы и её отпечатков из потока сознания.

Пабонка Дэчен Ньинпо (1871 — 1941 гг.) — известный и влиятельный лама традиции гелуг, Пабонка Ринпоче являлся коренным гуру старшего и младшего наставников Его Святейшества Четырнадцатого Далай-ламы.

Падмасамбхава — индийский тантрический мастер, живший в VIII веке; именно благодаря его усилиям буддизм утвердился в Тибете; почитается всеми тибетскими буддистами, но в особенности последователями школы ньингма.

Пандит, санскр., — учёный муж, выдающийся мудрец, философ.

Пещера Лаудо — пещера в непальской долине Солу Кумбу, в которой более двадцати лет жил и медитировал Лаудолама, чьим перерождением признан лама Сопа Ринпоче.

Пилюли мани — миниатюрные пилюли в виде коричневых шариков, благословлённые 100 000 000-кратным повторением мани-мантры ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ.

Поле заслуги, или поле прибежища, — собрание божеств и лам линии преемственности, являющееся объектом медитации в практике принятия прибежища; в качестве центральной фигуры, как правило, выступает Будда Шакьямуни.

Посвящение — инициация; передача практики определённого божества тантрическим мастером своему ученику, уполномочивающая последнего выполнять эту медитацию.

Поэтапный путь к просветлению — тиб. *ламрим*; получивший распространение в Тибете благодаря труду ламы Атиши «*Светильник на пути к пробуждению*», ламрим представляет собой упорядоченное, поэтапное изложение учения Будды Шакьямуни.

Праджняпарамита, санскр., — дословно: «*совершенство мудрости*» (вариант перевода: *запредельная мудрость*), учение Будды Шакьямуни, повествующее о мудрости постижения пустотности и пути бодхисаттв.

Практимокша, санскр., — обеты индивидуального освобождения, принимаемые монахами, монахинями и мирянами.

Прибежище — искренняя опора на Три драгоценности: Будду, Дхарму и Сангху при следовании по пути, ведущему к просветлению.

Принятие-даяние — медитационная техника, применяемая при развитии бодхичитты, когда практикующий принимает на себя все страдания живых существ и их причины, в обмен поднося им собственное тело, имущество, благие заслуги и счастье.

Природа будды — пустотность, абсолютная природа ума. Благодаря обладанию этой природой всякое живое существо обладает и потенциалом для достижения полного просветления — состояния будды.

Проникающее видение (санскр. *vipaśyāna*, вариант перевода: *глубинное, особое видение*) — достигаемое в медитации понимание непостоянства и пустотности, искореняющее неведение и ведущее к освобождению.

Просветление — состояние будды; всеведение; полная пробуждённость, наивысшая цель практикующего буддизма махаяны, символизирующая собой очищение сознания от всех изъянов и обретение всех духовных реализаций; состояние сознания, наделённого совершенными состраданием, мудростью и силой.

Простое обозначение (вариант перевода: *лишь номинальное существование*) — наиболее глубокий смысл понятия *зависимое порождение*. Все феномены существуют лишь условно, относительно, в качестве простого термина-ярлыка, как простые обозначения, сделанные нашим умом (см. *пустотность*).

Пуджа, санскр., — дословно: «подношение»; ритуал, религиозная служба.

Пустотность — отсутствие в феноменах истинного существования. В абсолютном смысле всякое явление *пусто*, лишено подлинного существования, независимого и самодостаточного существования «в себе» (см. также *простое обозначение*).

Пхова, тиб., — тантрическая практика переноса сознания в момент смерти в чистую землю будд.

Пять карм немедленного воздаяния — пять тяжчайших злодеяний: убийство отца, матери, архата; злонамеренное пролитие крови будды, внесение раскола в ряды сангхи.

- Реликвии* — миниатюрные, похожие на жемчужины шарики, чудесным образом появляющиеся из сакральных объектов, таких как ступы, статуи или кремированные тела великих йогов.
- Ринпоче*, тиб., — дословно: «драгоценный»; уважительный титул, обыкновенно используемый при обращении к признанным ламам-перерожденцам, а также по отношению к своему духовному наставнику.
- Ритуальный пирог* — тиб. *торма*. Лепная скульптура, изготавливаемая, как правило, из обжаренной ячменной муки, масла и сахара и подносимая во время ритуалов буддам и другим благородным существам.
- Садху*, санскр., — странствующий индуистский йогин.
- Сакья*, тиб., — одна из четырёх традиций тибетского буддизма, основанная в XI веке Дрогми Шакья Еше.
- Самантабхадра*, санскр., — бодхисаттва, прославившийся геройским величием своих помыслов и щедростью своих подношений.
- Сангха*, санскр. (варианты перевода: *Духовная община*, *Высокое собрание*), — третий объект прибежища; абсолютная Сангха состоит из существ, достигших прямого и непосредственного постижения пустотности; *относительная* — из носителей монашеских обетов.
- Сансара*, санскр., — циклическое бытие, круговерть; шесть миров сансары: низшие миры мучеников адов, голодных духов и животных, и высшие миры людей, полубогов и богов; вынужденная череда рождений и смертей в одном из шести миров под влиянием кармы и омрачений сознания; также термин «сансара» обозначает осквернённые психофизические совокупности (санскр. *Скандхи*) живых существ.
- Сараха* — индийский йогин-тантрик, прославившийся своей реализацией махамудры — тантрического постижения пустотности.
- Семь элементов* (семичленной практики) — земные поклоны, подношение даров, покаяние, сорадование, просьба вращать колесо Дхармы, просьба к учителям пребывать в миру, посвящение заслуги.
- Сингханада*, санскр., — Авалокитешвара Львиный Рык; одно из проявлений Авалокитешвары, восседающее верхом на льве; его практика часто используется для исцеления от болезней и устранения препятствий.

- Ситатапатра*, санскр., — Божество Белого Зонта, чья практика часто выполняется для устранения препятствий.
- Совершенное человеческое рождение* (вариант перевода: *драгоценное тело человека*) — редкое и труднодостижимое состояние благоприятного человеческого рождения, характеризующееся наличием т. н. *восьми свобод и десяти дарований* — идеальных условий для практики Дхармы и достижения просветления.
- Совокупности*, психофизические совокупности, санскр. *скандхи* — конгломерат наших тела и ума. Человек состоит из пяти скандх: форма (тело), ощущения, распознавание, составные факторы и сознание.
- Сострадание* — желание, чтобы все живые существа освободились от страдания и его причин.
- Страдание боли* (более дословный вариант перевода: *страдание страдания*) — очевидное для всех живых существ страдание от физической боли, дискомфорта, подавленности и т. п.
- Страдание перемены* — то, что принято считать удовольствием, но что на самом деле является нераспознанным страданием.
- Ступа*, санскр., — монумент-реликварий, символизирующий просветлённый ум будды.
- Суры*, санскр., — обитатели мира богов, находящиеся на самой вершине сансарного блаженства.
- Сутра*, санскр., — публичные, открытые учения Будды; текст буддийского канона, содержащий подобные учения и практики.
- Существование в силу собственной природы* — см. *истинное существование*.
- Танка*, тиб., — изображения различных божеств в виде рисунка или аппликации, как правило, обрамлённых разноцветной парчой.
- Тантон Гьялло* (1385 — 1509 гг.) — великий махасиддха, считающийся воплощением Авалокитешвары и Хаягривы; прославился также как выдающийся зодчий, построивший множество храмов и железных мостов, и как искушенный лекарь.
- Тантра*, санскр., — тайное учение Будды; текст буддийского канона, содержащий подобные учения и практики.

Тантрические практики, как правило, включают в себя самоотожествление с определённым просветлённым божеством, с тем чтобы трансформировать свои осквернённые состояния тела, речи и ума в чистые состояния тела, речи и ума полностью просветлённого существа.

Тара, санскр., — медитативное божество женского рода, как правило, зелёного цвета, являющееся воплощением просветлённой активности всех будд; часто именуется Матерью будд прошлого, настоящего и будущего.

Татхагата, санскр., — дословно: «*Так Ушедший*», один из эпитетов Будды.

Терма, тиб., — сокрытая драгоценность Дхармы, сокровище ума; воображаемый текст-видение, сокрытый Падмасамбхавой или другими великими мастерами раннего периода распространения буддизма в Тибете и позже явленный миру йогинами-*тертонами*.

Тибетский чай — наиболее популярный напиток среди тибетцев; готовится с использованием листового чая, воды, молока, масла и соли.

Тонг-лен, тиб., — см. *принятие-даяние*.

Трансформация сознания — тиб. *ло-джонг*. Весьма эффективный метод культивации бодхичитты, состоящий в обучении ума использовать все ситуации, как радостные так и печальные, в борьбе с себялюбием и цеплянием за собственное Я.

Тревожащие мысли — см. *омрачения сознания*.

Три Драгоценности — объекты буддийского прибежища: Будда, Дхарма и Сангха.

Три яда ума — неведение, гнев и вожделение.

Тридцать Пять Будд — визуализация собрания из тридцати пяти будд, сопровождаемая чтением «Сутры трёх совокупностей» и земными поклонами, используется как средство покаяния и очищения от негативной кармы.

Тушита, санскр., — Радостная земля; чистая земля тысячи будд текущего эона, где обитают грядущий будда Майтрейя и лама Цонкапа.

Умиротворённое пребывание — см. *шаматха*.

Устная передача — тиб. *лунг*. Устная передача наставником ученику текстуального учения, медитационной практики или мантры, полученных им самим из первоисточника посредством непрерывной цепи устных передач.

Хаягрива, санскр., — дословно: «Лошадиная Шея»; тантрическое божество красного цвета, Хаягрива — устрашающий защитник, являющийся гневным проявлением Авалокитешвары.

Хинаяна, санскр., — *Малая колесница*. Путь архатов, чьей конечной целью является *нирвана* — индивидуальное освобождение от страданий сансары.

Цампа, тиб., — готовая к употреблению мука из обжаренного ячменя; традиционная еда тибетцев.

Ца-ца, тиб., — глиняный или гипсовый слепок/отливка с барельефным изображением различных божеств.

Циклическое бытие — см. *сансара*.

Чакрасамвара, санскр., — Херука Чакрасамвара, медитационное божество высшей йога-тантры, мужского рода.

Чани, тиб., — слабоалкогольный напиток наподобие браги, получающийся при брожении зерна, как правило, ячменя.

Чекава (1101 — 1175 г.) — геше традиции кадам, автор знаменитого текста по трансформации сознания «Семь пунктов трансформации сознания».

Ченрезик, тиб., — санскр. *Авалокитешвара*, Будда Сострадания; медитативное божество мужского рода, являющееся воплощением сострадания всех будд. Далай-ламы являются инкарнациями этого божества.

Четыре благородные истины — содержание первого учения Будды Шакьямуни: истина страдания, истина причины страдания, истина пресечения страдания и истина пути (ведущего к пресечению страдания).

Четыре континента — согласно традиционной буддийской космологии люди населяют четыре континента этого мира. Все мы живём на Южном континенте, наиболее благоприятном для следования духовному пути.

Четыре Охранителя — Владыки четырёх сторон света, способные защитить нас от вредоносных воздействий. Фрески с их изображениями можно часто увидеть возле входа в тибетские храмы и монастыри.

Четыре силы — четыре необходимых элемента эффективного покаяния, способного очистить практикующего от негативной кармы.

Четыре элемента (стихии) — земля, вода, огонь и воздух/ветер.

Чинители препятствий — злонамеренные духи, способные принести вред здоровью, духовной практике и иным начинаниям индивида.

Чистая земля — чистый мир определённого будды, где нет места страданиям; родившись в чистой земле, практикующий получает учения непосредственно от божества-ладыки этой чистой земли, завершает свой духовный путь и достигает полного просветления.

Шаматха, санскр., — тиб. *шинз*, дословно: «умиротворённое пребывание», состояние сосредоточенности сознания, при котором фокус внимания медитирующего пребывает на объекте медитации стабильно и без усилий столько, сколько потребуется.

Шантидева (685 — 763 гг.) — великий индийский бодхисаттва, автор классического трактата махаяны «Вхождение на путь бодхисаттвы».

Шарипутра — один из двух ближайших учеников Будды, архат, прославившийся своей мудростью.

Шесть миров — три высших мира богов, полубогов и людей и три низших — животных, голодных духов и мучеников адов.

Шесть совершенств (санскр. *парамит*) — щедрое даяние, нравственность, смирение (вариант перевода: *терпение*), радостное усердие (варианты перевода: *радостное усилие*, *энтузиазм*, *рвение*), сосредоточение и мудрость; практики, совершенство в которых достигается в процессе прохождения десяти ступеней или земель (санскр. *бхуми*) бодхисаттвы.

Эгоизм — см. *мысль себялюбия*.

Примечания



- ¹ Три учения, положенные в основу «Абсолютного исцеления», — это курс целительства, прошедший в Институте Тары в августе 1991 г., лекции, прочитанные в Центре Махамудры и в Окленде, в Новой Зеландии, в феврале 1993 г. Также использовались стенограммы других учений Ринпоче из «Архива Мудрости ламы Еше» и фрагменты из личных наставлений ламы Сопы, данных ученикам в 1998–1999 гг.
- ² FPMT Education Services, контактная информация на сайте www.fpmt.org
- ³ Carl Simonton and Margaret Lock, *The Search for Balance*, chapter 5.
- ⁴ Все имена больных в этой и последующих главах изменены.
- ⁵ Восемь деяний, от которых надлежит воздерживаться: убийство, присвоение чужого, ложь, сексуальная активность, употребление интоксикантов, почивание на высоких или роскошных сиденьях, приём пищи в неурочное время, а также пение, танцы, использование парфюмерии и украшений.
- ⁶ *Ретрит* (от англ. retreat) — индивидуальное или групповое затворничество, проводимое в уединённом и тихом месте, целью которого является интенсивная медитатив-

ная практика; как правило, ретрит связан с соблюдением обета молчания и физическим пребыванием медитирующего в заранее оговоренных границах затвора (прим. пер.).

- 7 Мантра Ченрезика средней длины, известная также как *Сушностная мантра*: ОМ/ ДХАРА ДХАРА/ ДХИРИ ДХИРИ/ ДХУРУ ДХУРУ/ ИТТЭ ВАТТЭ/ ЧАЛЕ ЧАЛЕ/ ПРАЧАЛЕ ПРАЧАЛЕ/ КУСУМЭ/ КУСУМЭ ВАРЭ/ ИЛИ МИЛИ/ ЧИТИ ДЖВАЛАМ/ АПАНАЙЕ СВАХА.
- 8 В таких терминах принято описывать всё «случающееся» с ламами, обладающими высокими духовными реализациями, включая их рождение, смерть, болезни, проявления различных эмоций и т. п. Тем самым подчёркивается наличие волевого, сознательного контроля над происходящим со стороны субъекта переживания (прим. пер.).
- 9 Так, при порождении сострадания посредством *семи-членного причинно-следственного наставления* практикующий сначала выполняет предварительную медитацию на безмерной равности, на восприятии всех живущих как своих любящих матерей, на их доброте, на стремлении отплатить им добром за добро и на любви.
- 10 *Эон* — санскр. *Кальпа* (тиб. bskal pa) — эра, длительный период времени в жизни вселенной. Продолжительность отдельно взятого эона варьируется в зависимости от его типа и конкретной космологической теории и может составлять (согласно системе *Абхидхармы*) от сотен тысяч (*Кальпа двух четвертей* — 864 000) до невообразимо огромного (*Великий «неисчислимый» эон* — 1059) числа земных лет (прим. пер.).
- 11 Кармические стражи — проявления негативной кармы живого существа, предстающие в виде устрашающих палачей-тюремщиков и истязавшие несчастных, родившихся в адах.
- 12 Четыре школы тибетского буддизма: ньингма, сакья, кагью, гелуг.

- ¹³ Десять недобродетелей: убийство, присвоение чужого, сексуальная распущенность, ложь, злословие, грубость, пустословие, зависть, злонамеренность и ложные воззрения. Подробнее см. Главу 10.
- ¹⁴ Русское издание: Шантидева. «Путь бодхисаттвы» (Бодхи-чарья-аватара), Карма Йеше Палдрон, Уддияна, 2000 г.
- ¹⁵ [Своей бесконечностью] Недруги наши подобны странству,
Оставьте надежду когда-либо их одолеть.
Но победу над всеми без исключения врагами
Вам способно принести лишь одно избавленье от гнева.
- Где смогу я найти столько кожи,
Чтоб устлать всю поверхность земную?
Но добыюсь я того же эффекта,
Лишь покрыв ей подошвы сандалий.
(Шантидева, *Вхождение на путь бодхисаттвы*, гл. 5, стихи 12–13)
- ¹⁶ В случае с неблагим деянием убийства, *основа* — это лишаемое жизни живое существо, *умысел* — намерение убить это существо, возникшее под влиянием одного из омрачений сознания, *действие* — собственно акт лишения жизни, а *целью* является завершение задуманного — наступившая смерть жертвы.
- ¹⁷ Что толку печалиться,
Если всё ещё можно поправить?
И к чему убиваться,
Если сделать уже ничего невозможно?
(Шантидева, *Вхождение на путь бодхисаттвы*, гл. 6, стих 10)
- ¹⁸ К тому же страдание имеет и свойства благие, Угнетённые им, мы лишаемся спеси гордыни, Сострадание родится к скитальцам сансары, Отвращение к злу и стремление к благодеяниям.
(Шантидева, *Вхождение на путь бодхисаттвы*, гл. 6, стих 21)

- 19 Если простое желание избавить живущих
От одной головной боли
Является благопожеланием,
Чья добродетельность беспредельна,

Что же говорить о благом намерении
Избавить их от всех мыслимых страданий
И даровать каждому живому существу
Безграничные достоинства.
(Шантидева. *Вхождение на путь бодхисаттвы*,
гл. 1, стихи 21–22)
- 20 Это самая первая исцеляющая медитация, которую лама
Сопы провёл вместе с участниками курса по целительству
в Институте Тары в августе 1991 г.
- 21 В качестве объекта медитации можно использовать на-
стоящую ступу, статую Будды (или любой иной сакраль-
ный символ веры), кристалл или универсальную исцеля-
ющую энергию. Не имея под рукой ступы или статуи,
можно воспользоваться фотографией, рисунком или по-
просту визуализировать их.
- 22 Эта медитация проводилась под руководством ламы Сопы
во время одного из учений в Окленде, в Новой Зеландии,
в феврале 1993 г.
- 23 Данная медитация была составлена Рато Ринпоче для
ВИЧ-инфицированного ученика из Сингапура. Выпол-
няя эту практику от всего сердца в течение всего лишь че-
тырёх дней, он полностью излечился от своего недуга.
Предварительные практики - молитвы включают в себя
принятие прибежища и порождение бодхичитты, четыре
безмерные мысли, семичленную молитву и подношение
мандалы (см. стр. 245).
- 24 Эти строки принятия-даяния взяты из *Молитвы по-
этапного пути к просветлению*, вошедшей в текст «Гуру
пуджи» (тиб. *Лама Чона*) — практики гуру-йоги, ежед-
невно выполняемой многими последователями традиции
гелуг.

- ²⁵ Данная практика Будды Медицины, входящая в собрание учений Гуру Падмасамбхавы, известное как *Драгоценный Самоцвет*, была дана, с тем чтобы сделать успешной диагностику и лечение болезней, особенно в эпоху пяти упадков. Английский перевод был выполнен ламой Сопой Ринпоче в 1981 г. под редакцией дост. Тубтена Гьяцо.
- ²⁶ В транскрипции оригинального тибетского написания имена Семи Будд Медицины выглядят следующим образом:
1. Цен-лег-па Йон-драк Пэл-ги Гьял-по (Славный Доблестный Владыка Превосходных Знаков).
 2. Рин-по-че-танг Да-ва-танг Пе-ма Раб-ту Гьен-па Кхе-па Зи-джи Дра-янг-ги Гьял-по (Владыка Мелодичного Звука, Ослепительное Сияние Мастерства, Украшенный Драгоценностями, Лотосом и Луной).
 3. Сер-занг Дри-ме Рин-чен Нанг-тюл Шуг-па (Превосходное Чистое Золото, Великая Драгоценность, Выполняющая Все Обеты).
 4. Нья-нгэн-ме Чог-пэл (Наивысшая Слава, Свободная от Печали).
 5. Чё-драг Гья-цо Янг (Мелодичный Океан Провозглашённой Дхармы).
 6. Чё-гья-цо Чог-ги-ло Нам-пар Рол-пей Нгон-пар Кхьен-пей Гьял-по (Упоительный Владыка Ясного Знания, Наивысшая Мудрость Океана Дхармы).
 7. Мен-ги-лха Бэй-дур-ей О-ги Гьял-по (Гуру Медицины, Владыка Лазурного Света).
- ²⁷ ТАДЪЯТХА (другие тибетизированные варианты произношения/написания ТАЙЯТА, ТАТЬЯТА и.т. п. — Прим. пер.) всего лишь означает «так изречено...» и является своего рода вступлением, предваряющим собственно мантру божества. Допускается его многократное повторение перед начитыванием мантры.
- ²⁸ Данная целебная медитация, составленная Гуру Падмасамбхавой, была переведена на английский ламой Сопой Ринпоче 1 сентября 1991 г. в Институте Тары, в

завершение первого курса по целительству. Мотивация и посвящение заслуги были добавлены к оригинальному тексту.

- 29 Это означает внешнее сходство с Буддой Шакьямуни.
- 30 Молитва земного поклона звучит следующим образом:
«Чом - ден - дей де - шин шег - па дра - чом - па янг - даг - пар
дзог - пэй санг - гье рин - чен цуг - тор чен - ла чаг - цэл - ло».
- 31 Описание пользы от повторения мантры Ченрезика взято из учения, данного ламой Сопой Ринпоче 25 января 1993 г. в Сингапуре.
- 32 Описание пользы от повторения мантры Божества Безупречного Сияния взято из текста «Вдыхая жизнь в несчастного» Кусали Дхарма Ваджры, переведённого на английский ламой Сопой Ринпоче.
- 33 Восемь традиционных подношений тантрического алтаря: вода для омовения рта, стоп, цветы, благовонные курения, свет, благоуханная вода, пища и музыка.
- 34 *Очищение пространства*

Пусть земля повсюду очистится,
Исчезнут все неровности, камни и прочее.
Пусть станет она подобной лазуриту,
Гладкой, словно моя ладонь.

Благословление подносимых даров

Пусть все подношения, дары людей и божественные,
Реальные и созданные воображением,
Подобно непревзойдённым облакам подношений Саман
табхадры,
Заполнят собою всё пространство.

Приумножение подносимых даров

ОМ НАМО БХАГАВАТЭ ВАДЖРА САРА ПРАМАН-
ДАНА ТАТХАГАТАЙЯ / АРХАТЭ САМЬЯКСАМ БУД-
ДХАЙЯ / ТАДЬЯТХА / ОМ ВАДЖРЭ ВАДЖРЭ / МАХА

ВАДЖРЭ/ МАХА ТЭДЗА ВАДЖРЭ/ МАХА ВИДЬЯ
 ВАДЖРЭ/ МАХА БОДХИЧИТТА ВАДЖРЭ/ МАХА
 БОДХИ МЭНДО ПАСАМ КРАМАНА ВАДЖРЭ/ САР-
 ВА КАРМА АВАРАНА/ ВИШОДХАНА ВАДЖРЭ
 СВАХА (*Повторить трижды*)

Сила истины

Силою истины Трёх драгоценностей,
 Благословения всех будд и бодхисаттв,
 Великой мощи двух полностью завершённых накоплений
 И силою изначально чистой и невообразимой сферы
 реальности
 Да будет так!

Призывание

Защитник всех без исключения существ,
 Извечный укротитель орд и полчищ Мары,
 Божественный, всеведущий мудрец,
 О Бхагаван, прошу, со свитою явись.

- 35 Эта *Молитва ламрима* была написана ламой Цонкапой и переведена на английский дост. Джорджем Чуриновым.
- 36 Эта практика была составлена ламой Сопой Ринпоче 31 августа 1991 г. для участников курса по целительству в Институте Тары. Оригинальный текст содержит мантры Ситатапатры (Богини Белого Зонта) и Сингханады (Авалокитешвары - Львиного Рыка). Выполняя эту практику, вам следует заменить их мантрами того исцеляющего божества, которое было рекомендовано вам сведущим ламой.
- 37 Данная практика составлена ламой Сопой Ринпоче под незначительной редакцией Мюррэй Райт. При включении в эту книгу было проведено повторное редактирование.
- 38 Эта молитва была переведена с тибетского дост. Джорджем Чуриновым и неоднократно издавалась на английском. Лама Сопы Ринпоче рекомендовал, чтобы *Молитва, освобождающая Сакья от болезни*, начитывалась участниками курсов по целительству.

- ³⁹ Амулеты, содержащие завёрнутые в разноцветную материю мандалу и мантры божества, обыкновенно носят на шее для защиты от вредоносного воздействия духов.
- ⁴⁰ Санскритский термин — выражение благопожелания, которое можно перевести как: «Да пребудет благоприятствование во всём!»
- ⁴¹ Это посвящение заслуги выполнялось ламой Сопой Ринпоче по окончании каждой лекции во время курса по целительству в Институте Тары.

Как обращаться с буддийскими книгами



Дхарма — Учение Будды — чудодейственное лекарство, помогающее вам самим и всем живым существам избавиться от страданий. Ко всякой книге, содержащей Учение Будды (а даже одно слово Дхармы или имя Будды делают книгу таковой), следует относиться уважительно, на каком бы языке она ни была написана. Избегайте класть книгу на пол или на стул. Не переступайте через книгу и не ставьте на неё какие-либо предметы — даже изображения Будды или божеств. Храните книги Дхармы на алтаре или в другом почётном, чистом и предпочтительно высоком месте.

Не выбрасывайте, подобно мусору, старые или ненужные книги, содержащие Учение Будды. Если возникла такая необходимость, лучше сожгите их — предание огню считается уважительным способом избавиться от пришедшего в негодность религиозного текста. Таким же образом рекомендуется с почтением относиться и к писаниям других духовных традиций.

Лама Губтен Еше

БЛАЖЕНСТВО ВНУТРЕННЕГО ОГНЯ Сокровенная практика Шести йог Наропы

Предисловие ламы Сопы Ринпоче
Введение Джонатана Ландау



В своём комментарии к трактату Дже Цонкапы (1357–1419) *Обретение трёх воззрений* лама Еше знакомит нас с прославленной традицией *Шести йог Наропы*, уделяя главное внимание первой из них, практике внутреннего огня (туммо), являющейся основой реализации остальных практик этого цикла. Овладение внутренним огнём быстро и безошибочно возносит ум практикующего в его наиболее высокое и чистое состояние, на уровень запредельного восприятия истинной реальности, к созерцанию ясного света, что знаменует прорыв к прямому постижению изначальной природы бытия. Книга представляет собой литературный вариант записи бесед с учениками известного современного тибетского практика и наставника ламы Еше и может стать пособием для всех, кого интересует практическая сторона буддийского учения.

Формат 84×100/32, переплёт,
352 с.

ISBN 978-5-9743-0143-8

ЦЕНТР «ОТКРЫТЫЙ МИР»

— это пространство, созданное для тех,
кто ищет свои собственные пути
и направления развития.



О Т К Р Ы Т Ы Й М И Р

Программы центра. Благодаря уникальной интегральной системе развивающих практик, включающей в себя различные психологические тренинги, телесные и духовные практики, культурные мероприятия и обучающие семинары, вы можете сконструировать для себя собственную программу личного развития.

- **Интегральные семинары.** Система специальных мастер-классов, семинаров и тренингов.
- **Психология и духовное развитие.** Модульная система тренингов в рамках основных традиционных и современных психологических направлений и духовных практик.
- **Практики работы с телом.** Йога, восточные единоборства, оздоровительные программы, массаж, специализированные программы для женщин и детей.
- **Культурные проекты и арт-мероприятия.** Фестивали, концерты, выставки, перформансы, спектакли, импровизации. Занятия в арт-лаборатории: работа с голосом, рисование, танец, пластика. Культурологические проекты.
- **Тематические сообщества.** Мастер-классы, клубы, сообщества по различным направлениям.
- **Бизнес-тренинги и образовательные проекты.**

Клуб. Место для встреч и общения с известными мастерами, музыкантами, артистами. Здесь регулярно проходят концерты, фестивали, выставки, перформансы, спектакли, мастер-классы, семинары и лекции известных людей.

Чайная студия. Комфортное и гостеприимное пространство с прекрасными чаями для общения с друзьями или деловых встреч. Здесь регулярно проходят занятия чайной школы, дзен-чаепития, концерты живой музыки.

Магазин-галерея. Книги, музыкальные и видеодиски, оригинальные сувениры, одежда и инвентарь для занятий.

Москва, ул. Павловская, д. 18

Тел. +7 495 725 58 65

Info@openw.ru

www.openw.ru

Серия «САМАДХИ»

Научно-популярное издание

АБСОЛЮТНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

Духовное целительство в тибетском буддизме

Лама Сопа Ринпоче

Редактор серии «Самадхи» *Александр А. Нариньяни*

Корректоры *И. Москаленко, А. Гагулина*

Оригинал-макет *Е. Ниверт*

Дизайн переплёта *Ю. Болдырева*

ООО «Открытый Мир»

115093, г. Москва, ул. Павловская, д. 18, стр. 1

Тел. +7 495 789 82 31

Наши электронные адреса:

<http://www.ombooks.ru>,

E-mail: samadhi@ombooks.ru

Подписано к печати 23.10.2010. Формат 84×108/32

Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,16

Тираж 2000 экз. Заказ № В-1597.

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленного электронного оригинал-макета
в типографии ОАО ПИК «Идел-Пресс».

420066, г. Казань, ул. Декабристов, 2.

E-mail: idelpress@mail.ru



«Перед вами поистине удивительная книга. Книга, зовущая к духовному исцелению сердца всех тех, кто испытывает боль; обращающая наш взор на непревзойдённую мудрость древних методов целительства, способных даровать полное и окончательное выздоровление».

Лиллиан Ту (из предисловия)

Болезни наши проявляются и переживаются на физическом плане, однако для того, чтобы выздороветь, необходимо понять, что подлинное исцеление берёт своё начало в наших сердцах и умах. В своей книге «Абсолютное исцеление» всемирно известный мастер буддийской медитации лама Сопа Ринпоче помогает читателю понять, в чём кроется корень всех наших телесных и физических недугов, и вручает ему весь необходимый инструментарий, воспользовавшись которым каждый сможет обеспечить себе счастье и здоровье в будущем. Знакомя нас с историями людей, исцелившихся с помощью медитации, Ринпоче детально рассматривает причинно-следственный закон кармы и процесс ментального обозначения, играющие ключевую роль в возникновении заболеваний, демонстрируя то, как медитация и другие техники развития мудрости и сострадания способны полностью устранить первопричину всех болезней.

Во второй части книги содержится подробное описание различных целительских практик тибетской буддийской традиции, приводятся исцеляющие мантры и молитвы, а также иные медитативные техники, способные подарить нам здоровье и долголетие. Среди них вы найдёте очистительные медитации, метод работы с депрессивными состояниями сознания и продлевающий жизнь ритуал освобождения животных от неминуемой смерти.



ОТКРЫТЫЙ МИР