



САМАДХИ

Ringu Tulku Rinpoche

Daring Steps Toward Fearlessness

THE THREE VEHICLES OF BUDDHISM

*Edited and translated by
Rosemarie Fuchs*

SNOW LION PUBLICATIONS
Ithaca, New York * Boulder, Colorado

Рингу Тулку Ринпоче

Путь к бесстрашию

ТРИ КОЛЕСНИЦЫ БУДДИЗМА

*Перевод с английского
Ксении Петровой*



Москва, 2012

УДК 294.3
ББК 86.35

By arrangement with Snow Lion Publications,
P. O. Box 6483, Ithaca, NY 14851 USA
Публикуется по согласованию
с издательством «Сноу Лайон Паббликейшнз», США

Перевод с английского Ксении Петровой

Рингу Тулку Ринпоче

Р51 Путь к бесстрашию. Три колесницы буддизма/пер.
с англ. К. Петровой. — М.: «Издательство Ганга»,
2011. — 320 с. — (Серия «Самадхи»).

ISBN 978-5-98882-161-8

Рингу Тулку Ринпоче — буддийский мастер, обучавшийся у таких великих учителей тибетского буддизма как Его Святейшество Гьялва Кармапа XVI и Дилго Кхьенце Ринпоче. С 1990 г. Рингу Тулку регулярно даёт учения в Европе, США, Канаде, Австралии и Азии.

«Путь к бесстрашию» основывается на нескольких священных текстах, от ранних учений Будды до текста ваджраяны, написанного йогином, известным как Безумный Кхьенце. Рингу Тулку блестяще ведёт нас от самых базовых практик медитации к утончённой сфере махамудры, параллельно затрагивая поразительно широкий круг учений.

УДК 294.3
ББК 86.35

© Ringu Tulku Rinpoche, 2005
© Центр «Карма Дродул Линг», 2011
© К. Петрова, перевод, 2011
© ООО «Издательство Ганга», оформление, 2011

Оглавление

<i>Вступительное слово к русскому изданию</i>	7
<i>Предисловие редактора</i>	9
<i>Благодарности автора</i>	15
<i>Введение</i>	17
Часть I. ШРАВАКАЯНА	29
Часть II. МАХАЯНА	79
Часть III. ВАДЖРАЯНА	169
<i>Раздел 1. Тантра</i>	171
<i>Раздел 2. Махамудра</i>	247



Вступительное слово к русскому изданию

Однажды, открывая буддийский центр в Германии, я провел в нем четырехнедельный вводный курс по буддизму. Я учил шравакаяне, махаяне, ваджраяне и махамудре, посвятив неделю каждой из этих традиций. Результатом этих учений явилась данная книга. Она основана на канонических буддийских текстах, и я сделал все возможное, чтобы изложить этот материал в наиболее ясной и доступной форме.

Эта книга — попытка познакомить вас с тибетским буддизмом, который включает в себя, как части единого целого, все три основные буддийские колесницы: шравакаяну, махаяну и ваджраяну. Тибетский буддизм, следуя традиции великих буддийских монастырей-университетов Древней Индии, таких как Наланда и Викрамашила, принимает и практикует все школы и линии буддийского учения.

По сути буддизм — это система эффективных упражнений, призванных вызвать в нас внутреннюю трансформацию. Мы упражняемся в том, как воспринимать, как быть и как действовать. Эти комплексы практик также известны как мудрость, медитация и дисциплина. Поэтому ясное понимание жизненно необходимо

для успешного применения буддийского учения на практике.

Я очень рад, что эта книга переведена и издана на русском языке. Россия хорошо знакома с буддийской традицией в целом и в особенности с буддизмом Тибета. Во время моего визита в Москву этим летом я был по-настоящему впечатлен живым интересом людей к буддизму. Я надеюсь, что эта книга поможет читателям получить более ясное представление о буддийской традиции во всей ее полноте.

*Рингу Тулку Ринпоче
30 августа 2011 г.*

Предисловие редактора

Уникальность данной книги заключается в том, что она охватывает весь спектр учений Будды, в манере, подходящей и тем, кто только что заинтересовался буддизмом, и тем, кто уже следует по этому пути. В книге подчёркивается, что все наставления Будды образуют цельную систему, учитывающую разные складывающиеся у людей способности, которая постепенно ведёт любую личность к полному просветлению, — при условии, что к учению относятся как к единому целому, и таким же образом его практикуют. В настоящее время на Западе довольно много буддистов, считающих себя последователями ваджраяны, которые полагают, что могут пренебрегать другими колесницами, особенно учениями, относящимися к системе шравакаяны. Здесь Рингу Тулку Ринпоче объясняет, что это фундаментальное заблуждение, и что, придерживаясь таких взглядов, мы ни к чему не придём.

Будда передавал учение о своём непосредственном видении истины поэтапно, что позволяло ученикам находиться на уровне, соответствующем их способностям к прозрению, и постепенно совершенствоваться, переходя от одного уровня к другому. В реальности,

кроме первых учений Четырёх благородных истин и Благородного восьмеричного пути, во всём буддизме больше ничего нет. Однако постепенно эти наставления расширяются и обогащаются благодаря учениям о пути бодхисаттв. Последние лишь проясняют, что человек в этом мире не один: здесь есть бесчисленные существа, причём не только люди, которые все в равной степени страдают и нуждаются в освобождении от боли. Таким образом, изначальные воззрение и поведение, предложенные в первой колеснице, всего лишь расширяются и углубляются, охватывая и всех остальных существ. Так нам показывают путь к всеобщему просветлению благодаря развитию подлинных любви и сострадания. Это уровень махаяны. Наконец, если ученик демонстрирует подобающее понимание и преданность, а учитель достаточно искусен, то существуют очень эффективные средства, позволяющие чрезвычайно быстро обрести истинное видение реальности. Кульминация этих средств — возможность передачи непосредственно от ума к уму. Такая возможность основана на том, что просветление — не что-то далёкое, что может быть обретено в некоем месте. Учения ваджраяны указывают, что просветление присуще всем живым существам, то есть является их истинной природой, но омрачено загрязнениями, которые можно удалить. Наличие и отсутствие этих загрязнений — единственная разница между буддой и существом, находящимся в плену круговорота бытия. Загрязнения, препятствующие реализации, устранимы, так как они не обладают истинным существованием. Предшествующие колесницы ясно показывают, что помехи для достижения просветления не являются постоянными, так как возникают в силу определённых причин и условий.

Поэтому, пытаясь «практиковать исключительно ваджраяну» и пренебрегая другими колесницами, мы можем вообще оказаться вне учения Будды. Это большая опас-

ность, особенно в наши дни, когда такой подход весьма распространён и его зачастую пропагандируют те, кого принято считать буддийскими учителями. Как и в случае со всеми духовными учениями, наставления Будды можно облекать в любые формы, в том числе и не соответствующие его изначальному замыслу.

Автор этой книги с большим вниманием отнёсся к тому, чтобы рассмотрение всех тем основывалось на подлинных письменных источниках. Книга начинается с учений шравакаяны, и здесь опирается на слова самого Будды, его изложение Четырёх благородных истин. Далее повествуется о махаяне, и эти учения объяснены посредством «Тридцати семи практик бодхисаттвы» Нгулчу Тогме, широко признанного учёного, который был также и святым бодхисаттвой, действительно практиковавшим то, чему учил. Его текст является сжатым изложением «Бодхичарьяаватары» Шантидевы и передаёт её содержание в легко доступной форме, подходящей тем, кому не хватает времени и удачи изучить все наставления Будды о пути бодхисаттв во всей их полноте и обширности.

Чтобы объяснить основные принципы ваджраяны, Рингу Тулку Ринпоче использовал текст, ранее недоступный на западных языках. Он называется «Болтовня дурака: заметки о стадиях зарождения и завершения», написанный дзогченпой Шонну Еше Дордже, также известным как До Кхьенце, или Безумный Кхьенце. Как будет сказано в тексте, он был выдающимся мастером линии ньингма, и не меньшее уважение ему оказывали также последователи традиции карма кагью. Выбор именно этого текста — прекрасный пример того, что просветление не зависит от принадлежности к той или иной школе; так автор напоминает нам, что если сектантство берёт верх, то духовность идёт на спад.

В последнем разделе книги Рингу Тулку Ринпоче объясняет учения махамудры, и здесь, как последователь

линии карма кагью, он прибегает к личному опыту. В соответствии с традицией дарования первоначального введения в махамудру, он основывает свои наставления на тексте «Дордже Чанг тунгма», короткой молитве к линии, написанной Бенгаром Джампелом Сангпо, которая содержит сущность учений махамудры в очень сжатой форме.

На этом уровне преданность и уважение обретают первостепенную важность и становятся чем-то глубоко личным, тем, благодаря чему может раскрыться главенствующее влияние линии преемственности. Без линии преемственности нет буддизма. Таким же образом, практика — дело чрезвычайно индивидуальное и может включать в себя одновременно все или несколько аспектов учения Будды. Если практика подлинная, пользу будет приносить всё. Как указывает автор, практика — не что-то раз и навсегда определённое. Она включает в себя всё то, что помогает нам исправить наш характер и обрести подлинное, основанное на опыте переживание истинной природы всего сущего. Мы сами являемся своей практикой, и её единственное мерило — наше духовное развитие.

Стоит добавить ещё несколько замечаний к представлению этой книги. Она основана на устных учениях, которые Рингу Тулку Ринпоче давал в 1996 г. в Тхегсум Таши Чолинге в Гамбурге и в 1995 г. в Кагью Бенчен Линге в Тодтмос-Ау. Так как учения махамудры, отмечает автор, в основном даются в обстановке глубоко личного общения между учителем и учеником и обычно проходят в форме вопросов и ответов, в данном разделе книги приведён диалог, состоявшийся во время этих учений. В части текста, посвящённой ваджраяне, употребляется довольно много терминов, которые могут быть ещё незнакомы некоторым читателям и объяснение которых они, вероятно, пожелали бы увидеть далее. Здесь необходимо отметить, что значительную часть учений вад-

жраяны нельзя объяснять публично, поскольку такие учения являются делом исключительно личных взаимоотношений учителя и ученика. Особенно это касается наставлений по практике. Тем не менее надеемся, что все читатели извлекут какую-то пользу из этой главы. Текст, использованный в ней для объяснения учения и практики тантры, написан поистине реализованным мастером, и, как указывает Рингу Тулку Ринпоче, в нём описана идеальная медитативная практика стадий зарождения и завершения. На то, чтобы достичь способности практиковать её должным образом, могут уйти годы, а то и вся жизнь. Так как это первый перевод на западный язык краткого комментария дзогченпы Шонну Еше Дордже к стадиям зарождения и завершения, текст приведён здесь полностью, хотя у читателя и может сложиться ощущение, что некоторые его части объясняются недостаточно подробно. Текст дан целиком из уважения к автору и потому что в нём даются также и практические советы начинающим. Помимо этого, в нём описывается, как устремления приносят свои плоды. Традиционно так делается для создания первого впечатления, и нужно воспринимать это как толчок для поисков дальнейших наставлений, если такое желание появляется. В разделе, посвящённом тантре, стадия завершения не рассматривается подробно. Её объяснения есть в разделе о махамудре, и они даны с точки зрения традиции карма кагью, так как махамудра является сущностью любой практики стадии завершения.

Рингу Тулку Ринпоче родился в 1952 г. в Линцанге, местности в провинции Кхам, в Восточном Тибете. Это выдающийся буддийский учитель, чьи образованность, прекрасное знание английского языка и стиль учения, чуткий к потребностям учеников, чрезвычайно ценятся последователями буддизма во всём мире. Он был признан перерождением настоятеля монастыря Рингу в Тибете

и стал первым ламой кагью, получившим степень ачарьи в Центральном институте тибетологии в Варанаси, в Индии. Его Святейшество XVI Кармапа даровал ему степень *кхенпо*. Кроме этого, от Международного Общества ньингма от получил титул *лопон ченпо* (доктор философии).

Его коренными учителями являются Его Святейшество XVI Кармапа и Его Преосвященство Дилго Кхьенце Ринпоче, а также он учился и практиковал под руководством многих выдающихся мастеров всех традиций тибетского буддизма.

На протяжении семнадцати лет Рингу Тулку Ринпоче был профессором тибетологии в Индии. В это время он жил в Сиккиме и занимался созданием учебных материалов и книг. Среди его сочинений особенно примечательны труды по духовному наследию Джамгона Конгтрула Лодро Тае и движению *римэ*, внесектарной традиции, включившей в себя учения всех школ тибетского буддизма.

Мне кажется более чем уместным представить эту замечательную книгу словами одной из любимых молитв Рингу Тулку Ринпоче из «Бодхичарьяаватары»:

«Покуда существует пространство,
Покуда живут существа,
Пусть и я буду здесь,
Чтобы развеивать горести мира».

*Гамбург, 10 февраля 2005 г.
Розмари Фукс*

Благодарности автора

Осенью 1996 г. буддийский центр Тхегсум Таши Чолинг в Гамбурге попросил меня дать учение по трём колесницам буддизма, в том числе по махамудре, и эта книга стала плодом тех учений, а также наставлений, данных годом ранее в Кагью Бенчен Линге в Тодтмос-Ау. Розмари Фукс записала их, перевела тибетские письменные источники, на которых основываются данные учения, на английский язык и в течение нескольких лет снова и снова занималась редактированием рукописи. Книга целиком и полностью является её заслугой. У меня нет слов, чтобы выразить благодарность за её неустанный труд и самоотдачу.

От всего сердца говорю спасибо Холли Гейли и Энн Хелмс за редактирование рукописи. Кроме того, я очень благодарен Киму Спеллеру, который прочёл рукопись, внёс очень ценные замечания и предложил опубликовать её.

Ана-Розалия Финдейсен откорректировала текст и была нашим вдохновителем. Многие люди по-разному помогали нам, и, хотя у меня нет возможности перечислить здесь все имена, я хотел бы выразить всем свою глубокую благодарность.

Особое спасибо Крису Хатчелу и Стивену Родосу за их прекрасную редактуру, а также издательству Snow Lion за столь быструю публикацию этой книги.

И, главным образом, я должен выразить глубочайшую благодарность всем моим учителям. Если в этой книге есть что-то стоящее, оно целиком и полностью возникло благодаря этим великим мастерам, воплощающим собой учения.

*Гангток, 5 июня 2005 г.
Рингу Тулку*

Введение

Единственная цель буддийских учений — развитие наших умов и сердец в контексте нашего внутреннего роста. Буддизм — не что иное, как способ, или метод работы над нашим внутренним, или духовным развитием. С помощью его учений мы пытаемся изменить и преобразить то, какими мы являемся, а также то, как мы видим себя и всё, что нас окружает.

Мы пытаемся сделать это потому, что совершенно очевидно, что все мы вынуждены испытывать в жизни определённые проблемы и смятение умов. Каждый из нас подвержен эмоциональным конфликтам и различным видам страдания. Вот почему мы обращаемся к этим проблемам, фундаментальным и общим для всех людей. Поступая так, мы обнаруживаем, что с некоторыми проблемами ничего поделать не можем. Например, это касается самого факта непостоянства и перемен. Изменения происходят всё время, но обычно мы не в силах встретить их лицом к лицу или принять. Будучи неспособными на это, мы испытываем страх и боимся реалий жизни, таких, как смерть, болезни, и тому подобное.

Возникает вопрос: как со всем этим быть? Как нам найти решение своих основных проблем? Мы должны

изменить то, что возможно изменить, но от многих проблем нам не избавиться. Невозможно изменить их «где-то там», вовне. Подобные попытки напрасны и ведут лишь к ещё большим страданиям. В такой ситуации необходим буддизм или любое другое духовное учение и практика. Назначение духовного учения и практики — сделать нас способными решать проблемы, с которыми мы вынуждены сталкиваться, решать их не снаружи, а внутри. Так мы можем изменить своё отношение к ним, свои переживания и ощущения, свою манеру общаться и действовать. Благодаря этому процессу внутреннего изменения наше смятение постепенно уменьшится, что позволит развиться ясности. Это, в свою очередь, приведёт к подлинному преображению.

По этой причине нам следует пытаться развивать внутреннюю силу. Она даст нам возможность меняться и преображаться, поможет обрести способность решать те основополагающие человеческие проблемы, которые не изменишь на внешнем уровне. Это не значит, что вообще не следует пытаться изменить внешние обстоятельства. Кто-то может подумать, что нет нужды делать что-либо, например, в социальной или экологической сфере, раз все проблемы можно решить с помощью процесса внутреннего преобразования. Это совершенно неправильное понимание. Конечно же, мы должны делать всё, что можем, дабы исправить то, что поддаётся исправлению. Дом, не имеющий отопления, зимой будет холодным и некомфортным для жилья. И нет ничего неправильного в том, чтобы наладить в нём отопление, если у нас есть необходимые для этого средства. Но система отопления не решит всех наших проблем. Мы можем оказаться среди такой роскоши, о которой и не мечтали, и всё же быть крайне несчастными. Точно также, мы можем быть в очень плохой ситуации, но всё-таки не чувствовать полного отчаяния. Разница заключается в степени

внутреннего развития, в том, как мы видим и ощущаем наш мир.

Итак, цель заключается в такой трансформации, благодаря которой мы сможем быть одинаково счастливыми и тогда, когда у нас есть всё необходимое, и тогда, когда этого нет. Внутреннее развитие происходит через обретение независимости, возникающей благодаря пониманию того, что состояния счастья и несчастья не так сильно зависят от внешних условий. Способность быть счастливым определяется именно нашим собственным развитием. Обладание внутренней силой помогает нам чувствовать себя неплохо даже тогда, когда ситуация вокруг становится отнюдь не блестящей.

Внутренняя сила — это понимание и принятие жизненных реалий. Великий йогин Тибета Миларепа сказал: «Я настолько боялся смерти, что сбежал в горы и медитировал там на непостоянстве и смерти так, что в конце концов обрёл бессмертие». Его глаза открылись, он пришёл к пониманию неизбежности смерти и поэтому попытался что-то сделать с этим, приложив максимум усилий.

В буддийских учениях часто говорится о необходимости принятия происходящего, но порой под этим неверно понимают излишнюю пассивность. С таким отношением мы можем сказать: «Если меня ударят по щеке, я представлю другую. Я приму всё, что бы ни произошло». Это не совсем то, что имеется в виду на самом деле: наше принятие должно быть более действенным. Например, если мы пытаемся отрицать смерть и избегаем мыслей и разговоров о ней, это не является принятием в буддийском понимании. Миларепа знал, что никто не может избежать смерти, что она придёт и нет возможности изменить это. Он осознал это отчётливо, без каких-либо сомнений. И, как следствие, не попытался найти способ избежать смерти, а стал прилагать все возможные усилия, чтобы работать с этим пониманием. Как только мы ясно и отчётливо

видим проблему, в наших силах найти способ её решения. Когда Миларепа говорит, что медитировал на неизбежности смерти до такой степени, что достиг бессмертия, это значит, что он больше не боялся умереть. Это та самая подлинная трансформация, которой нам следует достичь. Она не означает, что он не умер. В действительности он ушёл из жизни. Однако, так как он целиком и полностью понял суть смерти, её истинную природу, она совсем перестала его тревожить. Как только мы сможем аналогичным образом работать со своими проблемами, даже неизбежность нашей собственной смерти, которая обычно считается чем-то чрезвычайно плохим и ужасным, не будет больше представлять собой большой проблемы. В то же время, пока мы неспособны достичь такого же бесстрашия, как у Миларепы, наши проблемы будут продолжать казаться нам весьма и весьма серьёзными.

Итак, такова цель Дхармы, учения Будды. Почему Будда почувствовал, что должен уйти из дворца и искать Дхарму? Потому что обнаружил, что фундаментальные проблемы, с которыми вынужден столкнуться любой человек, неизбежны. Нам не избежать смерти, болезней, старения, столкновения с тем, чего мы не хотим, неполучения желанного и так далее. Увидев это, он приложил все силы, чтобы найти решение. В этой ситуации мы можем работать только над собой. Мы изменяем собственные умы и сердца. Практика — это наш ум. Мы сами становимся своей практикой.

Учения Будды — это результат его собственного опыта, который он передавал в соответствии с индивидуальными особенностями разных учеников. Люди сильно отличаются друг от друга в духовном развитии, способностях, складе ума, взглядах, так что нет единого способа обучения, подходящего для всех. По этой причине Будда дал множество учений и предложил большое количество различных подходов. Он начал с Четырёх благородных

истин и Благородного восьмеричного пути, после чего перешёл к более продвинутому уровню философского понимания и медитативной практики. Затем он ещё глубже и откровеннее раскрыл его суть в третьем цикле учений.

Все учения Будды были записаны в различных сутрах и тантрах, каждая из которых освещала ту или иную тему на определённом уровне. Сам Будда не разделял учение на категории, но, чтобы упростить изучение и понимание, оно [впоследствии] было классифицировано. Так появились три раздела учений, известных как шравакаяна, махаяна и ваджраяна. В наши дни на Западе шравакаяну обычно называют хинаяной. Однако этот термин нельзя признать самым удачным, так как буквально он означает «малая, или меньшая колесница», и таким образом привносит ошибочно заниженную оценку. С буддийской точки зрения, эти три яны, или колесницы, неотделимы друг от друга. Взятые целиком и полностью, вместе они составляют единое и завершённое учение, данное Буддой. Это полное учение было изначально записано на санскрите и позже переведено на тибетский язык. В Тибете оно хранилось, в зависимости от способа объяснения, либо в ста одном, либо в ста трёх томах. Тома эти разных объёмов, от шестисот до более двенадцати тысяч страниц, и все вместе они известны на тибетском языке как Кангьюр. В совокупности, Кангьюр содержит полное учение Будды и представляет его как три яны, или колесницы. Последователи этих колесниц сегодня известны как тхеравадины, буддисты махаяны и ваджраяны.

Из этих трёх тхеравадины опираются преимущественно на сутры шравакаяны, используя их в качестве основы для изучения и практики. Между терминами «шравакаяна» и «тхеравада» есть тонкое различие. Вот каково происхождение слова «тхеравада»: после паринирваны Будды, или ухода, завершения зримого присутствия в этом мире, частью монашеской дисциплины было чтение

раз в две недели Винаи — свода правил, соблюдаемых держателями обетов. В связи с этой традицией среди монахов произошло некоторое разделение: старшие монахи хотели читать на пали, который является разговорной формой санскрита, в то время как молодые и более образованные предпочитали рецитацию на санскрите. Слово «тхера» обозначает старшего монаха, и, таким образом, слово «Тхеравада» произошло именно от них. Из Индии буддизм Тхеравады распространился в основном на юг, и сейчас его можно обнаружить на Шри-Ланке, в Таиланде, Бирме и так далее. Буддизм махаяны, основывающийся на махаянских сутрах, распространился в Китае, Корее, Японии и Вьетнаме. Буддизм ваджраяны развивался в основном в Тибете и Монголии и в меньшей степени в Японии, Китае и Корее.

Буддизм ваджраяны стремится представить учение Будды во всей полноте. Учения шравакаяны и махаяны не считаются отдельными от него. Все три колесницы образуют цельную систему наставлений, а на категории они разделены только для облегчения понимания. Самые основополагающие учения содержатся в шравакаяне. Без этой основы понять махаяну и ваджраяну невозможно. Взаимоотношения трёх ян можно проиллюстрировать с помощью трёх концентрических кругов. Внешний круг — это ваджраяна. Он охватывает и заключает в себе два других круга. Следующий — махаяна, в центре которого заключена шравакаяна. Или же их отношения можно проиллюстрировать примером горы. В этом сравнении шравакаяна представляет подножие, махаяна — среднюю часть, а ваджраяна — пик. Всё, чему учит система шравакаяны, принимается в учениях махаяны и ваджраяны. Оно лишь проясняется и раскрывается подробнее, чтобы открыть дорогу нашему пониманию для развития всё более глубоких его уровней, пока не будет достигнута подлинная глубина.

Не следует знакомить с учениями трёх ян и объяснять их только лишь на академическом, интеллектуальном уровне. Действовать таким образом — довольно просто. Но куда сложнее объяснять их так, чтобы пробуждать личное переживание и понимание, дающее возможность применить учения на практике. Однако необходимо принять этот вызов. Если бы моя задача заключалась в академическом изложении учений трёх ян, в передаче лишь очередной области знания, это было бы не очень сложно. В то же время такое изложение было бы довольно сухим и в целом бесполезным. В наших головах появилось бы интеллектуальное понимание темы, и мы разошлись бы, запомнив очередную порцию информации. Вместо этого нам необходимо научиться, как применять полученные учения на практике, как сделать их своим путём и как интегрировать в свою повседневную жизнь. В особенности на Западе мы соприкасаемся с огромным количеством учений всех уровней, с таким количеством маха ати, махамудры, тантры и так далее! Информация настолько избыточна, что запросто может превратиться в полную мешанину: все ингредиенты перемешиваются до такой степени, что их уже друг от друга не отличить. Такое кулинарное блюдо может получиться вкусным, но если мы говорим о понимании, то подобная перенасыщенность информацией может нас запутать и оказаться попросту лишней.

Таким образом, нам требуется ясное видение и восприятие того, как эти три уровня учения базируются друг на друге и где место каждого конкретного наставления. Понять это нужно опытным путём. Интеллектуального понимания недостаточно. Настоящая, реальная практика Дхармы происходит не в мозгу. Практика означает работу над собой. Меня часто спрашивают, можно ли одновременно практиковать разные аспекты буддизма, например, сочетать дзен с махамудрой, или практику

садханы Авалокитешвары с медитацией пребывания в покое. Я отвечаю вопросом: а что такое практика? Это не Авалокитешвара и так далее. Это ты сам. Ты — твоя практика, поэтому нужно использовать всё, что тебе полезно. Если практика Дзен помогает тебе стать лучше, то используй этот метод. Нам нужно использовать всё, что способствует нашему прогрессу. Если мы принимаем себя самих как практику и работаем над собой, никаких противоречий не возникнет. Ничто не будет ни с чем конфликтовать. Если мы будем выстраивать понимание таким образом, то у него будет прочная основа. Часто наше понимание фрагментарно, и по этой причине у нас нет твёрдой опоры под ногами. В большинстве случаев в нашей практике и обучении мы попросту собираем здесь и там кусочки информации и пытаемся опереться на эту шаткую основу.

В такой ситуации важно начинать с самого начала. Что касается меня самого, то чем больше учений я получал, тем больше они заставляли меня возвращаться назад. Получив наставления по маха ати и махамудре, я подумал: «Это прекрасно, но я не могу заниматься этим, не сделав предварительных шагов». Поэтому я направлялся всё дальше назад, к самому началу. Сперва мы ищем быстрый путь, и нас привлекают учения, в которых говорится: «Если будешь практиковать это утром, то достигнешь просветления вечером, а если будешь практиковать вечером, то достигнешь просветления к утру». Когда люди неправильно понимают подобные высказывания, у них могут возникнуть нереалистичные ожидания. Они начинают надеяться на быстрый результат и его лёгкое достижение.

Так случилось даже с Миларепой. Сначала он был чрезвычайно могущественным чёрным магом, способным вызывать грозы с градом и тому подобное. Впоследствии он раскаялся в своих злодеяниях и захотел практиковать

Дхарму. Первый учитель, к которому он обратился, владел очень высокими и эффективными наставлениями. Слегка гордясь ими, он сказал Миларепе: «Тебе очень повезло. У меня такое учение, что, если будешь практиковать его утром, то вечером достигнешь просветления, и наоборот». Миларепе это польстило, и он подумал: «Я действительно особенный человек. Сначала я был чёрным магом и, приложив совсем чуть-чуть усилий, развил великие способности. А практика Дхармы оказалась ещё проще. Да я гений!». Даровав необходимые наставления, учитель велел Миларепе практиковать. Неделью спустя, он отправился к Миларепе в ретрит и поинтересовался достигнутыми результатами. Миларепа ответил: «Так как твои наставления приносят плоды очень быстро, я ещё не начинал практиковать. Для начала я отдохнул». Тут учитель понял, что поступил опрометчиво, и сказал: «Я с такой любовью отношусь к учению, что излишне им похвалялся. Тебе эти наставления не подходят. Ты должен отправиться на поиски Марпы». Услышав это имя, Миларепа моментально преисполнился великой веры и последовал данному совету. Марпа, прежде чем принять Миларепу в ученики, устроил ему очень серьёзные неприятности. Так что, бывает, что кто-то начнёт практику утром, а к вечеру уже станет просветлённым, но для этого нужно кое-что сделать. Нужно начинать с самого начала.

Это относится к большинству из нас. Если мы не начинаем с азов, то можем обрести какое-то понимание, но не заложим надёжный фундамент. И это особенно верно для учителей. Говорить о «высоких материях» сравнительно легко. Употребив здесь и там уместные цитаты, можно выпустить академический труд. Но такой подход не срабатывает в отношении основ. Чтобы говорить о них, нужно спуститься к нашей повседневности. Мы действуем, руководствуясь теми убеждениями и понятиями, которые всё время выстраиваем в своём уме. И до тех

пор, пока мы не увидим, верны они или ошибочны, у нас не будет основы для работы. И избавиться от этих ошибочных предположений и допущений — самая сложная часть стоящей перед нами задачи. Например, особенно сложно написать книгу для детей, тем более для самых маленьких, в то время как сочинять для более взрослых сравнительно легко. Подобно этому, куда больше усилий и мастерства требуется, чтобы донести до другого подлинное понимание самых основополагающих учений Будды, в то время как высокие учения передавать значительно легче.

И опять-таки всё, что приносит результаты, даётся нелегко. Например, когда говорится, что возможно достичь просветления за одну жизнь, нужно это правильно понимать. Конечно, это возможно, но только если мы обрели подлинное понимание и соответствующим образом его применили. Достижение зависит от степени понимания всех необходимых практик и от того, как мы в реальности их практикуем. Что касается самого термина «просветление», его порой тоже понимают немного неправильно. Когда мы слышим о достижении просветления, то думаем: «Сейчас я не просветлённый, но в будущем достигну этой цели!» Однако в соответствии с учениями ваджраяны просветление — не что иное, как постижение того, что мы уже просветлены. Вероятно, по этой причине учения ваджраяны кажутся такими простыми. Они доносят до нас тот факт, что достижение просветления нельзя сравнивать с трудным и длительным восхождением на гору, кульминацией которого является достижение вершины. Просветление не обретается где-то в другом месте. Поняв, как смотреть и видеть всё ясно, таким, как оно есть, без заблуждений, мы достигаем просветления. И по этой причине концепция «мне нужно достичь просветления за одну жизнь», такой подход напряжённости и борьбы, может на практике превратиться в препятствие на ду-

ховном пути. Благодаря практике Дхармы мы должны становиться всё более и более расслабленными, до такой степени, что уже почти не будем хотеть достижения просветления. И когда это произойдёт, мы сможем сказать: «То, что казалось мне просто необъятным, на деле оказалось настолько простым». Поэтому настрой, связанный с борьбой и преодолением, — не из лёгких.

Методы ваджраяны не становятся доступными благодаря одному лишь пониманию. Они предлагают простые техники, но опыт должен возникнуть в нас самих, когда мы поняли эти техники правильно. Тогда эти методы будут очень эффективными и мощными. В то же время не так легко их применять, потому что обычно мы этим методам не доверяем. Наши предположения и умопостроения, формирующие интеллектуальное понимание, не позволяют нам им следовать. Эти техники нужно приводить в исполнение на практике; нужно просто применять их и тем самым превращать в личный опыт. Если такой подход нам непривычен, то методы эти не покажутся лёгкими, и для того, чтобы применить их на практике, нам придётся здорово потрудиться.

Лучшим учеником Миларепа был Гампопа. После того, как он получил все необходимые наставления и обрёл их подлинное переживание, Миларепа велел ему отправиться к горе Гамподар у непальской границы, где ему предстояло найти своих учеников. Когда Гампопа был готов двинуться в путь, Миларепа отправился проводить его до небольшого ручья. Там Миларепа сказал: «Дальше иди один, сын мой». Поколебавшись, он добавил: «Вообще-то я не дал тебе своё самое тайное наставление, но, может быть, мне и не следует его давать». Гампопа многократно простёрся перед ним, поднёс мандалу и стал умолять даровать ему это учение. Миларепу это совершенно не тронуло, и в итоге Гампопе пришлось отправиться в путь. Когда он перешёл через ручей и оказался

на противоположном берегу, Миларепа окликнул его и сказал: «В конце концов, ты мой лучший ученик. Если я не дам это учение тебе, то кому ещё мне его передавать?». Гампопа обрадовался, и снова стал простираться, предвкушая получение возвышенных и исключительных наставлений. Тут Миларепа развернулся и, задрав одежду, показал Гампопе свой зад. Он был весь покрыт шрамами и мозолями от долгой сидячей медитации на камнях. Он сказал: «Смотри, сын мой! Это моё последнее и самое тайное наставление!».

Поэтому чрезвычайно важно начинать с самого начала, чтобы создать прочную основу для дальнейшей работы.

Часть I

ШРАВАКАЯНА

Вступление

Прежде всего очень важно понять, что три группы учений, называемые шравакаяной, махаяной и ваджраяной, не следует считать отдельными друг от друга. Они представляют собой один и тот же предмет, представленный на разных уровнях. Всё, что появляется вначале, далее объясняется более подробно, таким образом раскрываясь на ином уровне, более широко и глубоко. Хороший пример этого процесса — термин «бодхисаттва». Этот термин используется и в шравакаяне, где он описывает Будду до достижения им конечной духовной реализации. Но хотя он употребляется в контексте шравакаяны, до уровня махаяны он не объясняется подробнее. В учениях махаяны очень подробно объясняется, что понимается под термином «бодхисаттва», какова мотивация бодхисаттвы и из какого воззрения, медитации и поведения состоит его путь. В этом единственное различие между системами шравакаяны и махаяны. От учений шравакаяны ничего не отнимается; когда к ним добавляются наставления по пути бодхисаттв, они становятся учениями уровня махаяны.

То же самое происходит с ваджраяной. К учениям шравакаяны и махаяны ваджраяна добавляет учение о том,

что все существа обладают природой будды, также называемой саморождённой мудростью, подлинным обычным умом, основополагающим благом или присущей чистотой. Ваджраяна проясняет, что в нас присутствует природа, которая уже чиста и совершенна, и что нужно лишь её реализовать. По этой причине сказано, что нам ничего не нужно конструировать для достижения просветления. Ничего не нужно добавлять к тому, что уже есть. Вопрос только в реализации. Единственный предмет учений ваджраяны — показать нам, как пробудиться и постичь эту природу будды. И ничего более.

Таким образом, система шравакаяны представляет собой самые основополагающие учения. Без неё не к чему было бы добавлять остальное. Без этой основы основ мы повисли бы в воздухе.

Четыре благородные истины

Первыми наставлениями Будды были учения о Четырёх благородных истинах. Нельзя сказать, что они «только шравакаяна». Они — это всё. Помимо Четырёх благородных истин в буддизме ничего другого нет. Поэтому они важнее всего. Будда учил Четырём благородным истинам в формате, соответствующем тому, как обычно человек решает свои проблемы. То есть, когда возникает проблема, мы, во-первых, стараемся выяснить, что это за проблема, пытаемся разглядеть её природу и глубину и насколько она действительно имеет место быть. Увидев это отчётливо, можно посмотреть дальше: обнаружить её причины. Первое учение Будды — очень реалистично. Не важно, какая у нас проблема, — для начала нужно ясно её увидеть. Далее нужно распознать её причины, после чего необходимо найти способ их устранить, чтобы достичь результата — то есть свободы от проблемы. Это самая важная часть. В этом контексте недостаточно про-

стого понимания. Необходимо научиться, как использовать своё понимание и применять его в жизни.

Когда Будда учил Четырём благородным истинам, он трижды повторил их, последовательно всё шире раскрывая тему. Сначала он сказал: «В этом мире есть страдания. У этих страданий есть причины. Есть прекращение страданий, и есть пути, ведущие к прекращению страданий». Далее он сказал: «В мире есть страдания, и нужно это понять. Есть причины страданий, и их нужно устранить. Есть прекращение страданий, и его нужно достичь. Есть пути к прекращению страданий, и нужно над ними работать». В третий раз он сказал: «В мире есть страдания, и нужно это понять, но на самом деле нечего понимать. Есть причины страданий, и их нужно устранить, но на самом деле нечего устранять. Есть прекращение страданий, и нужно его достичь, но на самом деле нечего достигать. Есть пути к прекращению страданий, и нужно над ними работать, но на самом деле не над чем работать». Таково было первое учение Будды, которое он дал в Сарнатхе своим первым пяти ученикам: Каундинье, Бхаддье, Ваппе, Маханаме и Асваджиту.

Истина страдания

Итак, первая тема учения Будды — *дукха* на санскрите, что иногда переводится как «страдание», а также как «неудовлетворённость» или «мучение». Я не знаю, какой перевод лучше. Означает оно, что нам необходимо понять любую существующую у нас проблему. Нам нужно ясно её увидеть и принять, не пассивно, а раскрыв глаза и прямо взглянув на неё. Если мы не поступим так, то у нас нет ни малейших шансов найти способ преодоления своих проблем.

Будда просто смотрел на жизнь, на бытие людей, или сансару, и говорил о проблемах, которые он видел.

Если бы проблем не было, то не стоило бы и волноваться. Но так как проблемы существуют, нам приходится говорить о них, указывать на них, чтобы найти их решение. Иногда говорят, что буддизм — очень пессимистичная религия, потому что в нём всё время говорится о страдании. Но у буддизма нет цели создавать страдания или навязывать пессимистичный взгляд на вещи. О страдании в нём говорится для того, чтобы породить оптимистичное мировоззрение. В нём содержится послание: «Да, страдание существует, но от него можно избавиться». А для этого нам необходимо раскрыть глаза. Если мы будем притворяться, что всё хорошо, то не извлечём из этого большой пользы, особенно если возникнет такая серьёзная проблема, которую просто невозможно будет отрицать.

Поэтому, какая бы проблема ни возникла, мы должны её отчётливо понимать, чтобы увидеть также её причины и создать необходимые условия, которые позволят нам по-настоящему с ней работать. Если бы, взглянув на нашу жизнь, мы обнаружили, что нет вообще никаких проблем и всё в ней прекрасно и замечательно, то Дхарма была бы не нужна. Но мы видим, что проблемы есть, что мы не на сто процентов удовлетворены и счастливы. Мы можем чувствовать, что что-то не совсем в порядке, нас что-то раздражает, мучает, делает несчастными. Это ощущение также подталкивает нас к осознанию того, что должны быть и какие-то способы с этим справиться. Сам факт осознания проблемы поднимает вопрос: «Почему я не чувствую себя всё время замечательно? Что же мешает мне быть счастливым?».

Таким образом, учение Будды о страдании было задумано как позитивное и конструктивное. И оно не означает, что нельзя ничем наслаждаться. Скорее заключённое в нём послание говорит, что возможно наслаждаться всё время, целиком и полностью, при условии, что у нас есть

для этого необходимые средства и методы. Как только мы сможем устранить причины страдания, оно прекратится и появится возможность продолжительного, непрерывного счастья.

Учение о дукха означает, что для начала мы бросаем взгляд на свою жизнь и пытаемся увидеть, какова она. Всегда ли она умиротворённая и счастливая? Всегда ли наш путь усеян розами? Рассматривая этот вопрос, мы можем обнаружить, что есть вещи, которые не столь приятны. Мы можем, например, заболеть, или столкнуться с тем, что нам крайне неприятно, или потерять то, что любим. Тогда нас переполняют грусть, разочарование, отчаяние, мы чувствуем себя очень несчастными. Когда появляются эти чувства, мы хотим, чтобы они ушли, пытаемся их проигнорировать. Но это не работает. Нужно раскрыть глаза на то, что с нами происходит.

Будда разделил страдание на три категории. Первая называется «страдание страдания». Она подразумевает настоящую боль, когда нас сильно ранили или мы прошли через что-то действительно ужасное. Все распознают этот вид страдания, как он есть. Объяснять его никому не нужно. Такое страдание знают все.

И всё же помимо него есть менее очевидные формы страдания, которые мы можем даже не распознавать. Они называются «страдание перемены» и «всеобъемлющее страдание». Первое относится к ситуации, когда мы можем не переживать страдание страдания. Ничто не причиняет нам боли, мы вполне счастливы и спокойны, и всё же есть некая неудовлетворённость. С чего бы? Потому что мы боимся, что наша нынешняя удачная ситуация может измениться. Когда у нас спрашивают: «Как дела?», — мы вряд ли отвечаем: «Я счастлив». Мы говорим: «Всё в порядке», потому что некая унылая мысль заставляет нас ожидать, что вскоре может случиться что-нибудь плохое. Таким образом даже в наши

счастливые моменты проникает чувство беспокойства и тревоги. Это второй вид страдания.

Помимо этого есть третий вид, возникающий благодаря тому факту, что эта переменчивая природа всеобъемлюща. Всё движется, и мы сами в том числе, и нам не за что уцепиться. Хотя мы страстно желаем полной защищённости, мы знаем, что нам никогда её не достичь. Наши тела — составные и непостоянные явления, как и всё остальное. И если я застрахую свою жизнь на большую сумму денег, это не спасёт меня от смерти. Деньги останутся после моей смерти, и они смогут принести пользу другим людям, но не мне. Нет настоящей защищённости и предсказуемости. И в то же время каждое человеческое существо ищет безопасности и мечтает о постоянстве. Эти мечты не могут исполниться. Всё постоянно меняется, и, когда перемены случаются, мы испытываем шок.

Когда мы это понимаем, знаем, каким всё является на самом деле, и ясно видим условия своей жизни, то, по крайней мере, мы больше не пребываем в потёмках. Но знания самого по себе недостаточно. Нам нужно узнать причины и работать с ними. Важно помнить, что слова Будды — результат его опыта. Поэтому ключ к успеху — принять их как факт и использовать на практике. Нельзя относиться к его словам просто как к информации, сообщающей нам, что есть столько-то разных видов страдания. Нам нужно выйти за пределы слов и на основе собственного опыта увидеть, существует ли страдание, каковы его разновидности, причины и т. д. Нам нужно раскрыть глаза на собственную жизнь. Взглянув на жизнь прямо и открыто, мы поймём, как она функционирует, какова она на самом деле. Вот подлинное понимание, которое нам нужно обрести.

Увидеть жизнь, как она есть, — огромное благо, даже если мы ещё не постигли, что является причинами стра-

даний. Ничто из происходящего больше не будет нас шокировать. Мы будем открыты тому, что происходит, и будем видеть всё в перспективе. Часто случается, что люди, приходящие ко мне, чувствуют себя подавленно и говорят, что всё в их жизни из рук вон плохо. Иногда я советую им посетить какую-нибудь страну третьего мира. Подобное сравнение собственной ситуации со страданиями других людей может быть полезным. Если нам не хватает реалистичности в восприятии своей жизни, мы можем стать несчастными без всякой на то необходимости!

Есть история о человеке, который жил с женой и многочисленными детьми в маленьком домике в крайне стеснённых обстоятельствах. Из-за этого у него было много проблем, и он чувствовал себя всё более и более подавленным, так что однажды решил отправиться за советом к своему родственнику, который был местным священником. После того, как он поделился с ним, что едва не сходит с ума, оттого что домик такой маленький, а дети такие несносные, священник какое-то время поразмыслил, а потом посоветовал ему купить козу и держать её в доме. Человек последовал его совету, но несколько дней спустя вернулся со стонами: «Ох, стало настолько хуже! Помимо всего прочего, теперь по дому бегают коза и всюду гадит!». Тогда родственник посоветовал ему купить петуха. Он послушался, но не прошло и трёх дней, как он вернулся, обливаясь слезами: «Я так больше не могу! Это невыносимо! Теперь коза и петух переворачивают вверх дном весь дом и разводят везде грязь!». Родственник подумал и сказал: «Продай птицу». Через семь дней они снова встретились, и родственник спросил, как он себя чувствует. «Жизнь ощутимо улучшилась», — ответил человек. «Хорошо, — сказал родственник, — козу тоже продай». Когда они случайно встретились через неделю, родственник вновь поинтересовался ситуацией. «Моя жизнь прекрасна! Стало так спокойно!», — последовал ответ.

Вот как проблема может становиться сравнительно большой или мелкой, если посмотреть на неё в более широкой перспективе. Если мы мыслим таким образом, то это позволит нам оценивать масштабы любых проблем, которые могут встретиться в нашей жизни, и стать более наблюдательными по отношению к различным трудностям наших братьев — живых существ, которые подчас куда серьёзнее наших. Когда мы научимся это видеть, то станем более уверенными, имея дело с тем, что у нас под рукой, и мы увидим всё в надлежащей пропорции. А пока наше поле зрения сужено до наших собственных проблем и связанных с ними эмоций, мы тотчас расстраиваемся по любому пустяку. Если мы смотрим на собственную ладонь с определённого расстояния, то она не слишком большая и не слишком маленькая. Это просто рука. Однако если держать её перед глазами, то она загородит всё, и мы ничего не увидим. Кроме того, рука, которую мы всё-таки видим, будет размытой, потому что она находится слишком близко к глазам. Пока мы не видим ясно, с подходящей точки обзора, даже крошечный объект может заполнить собою всё пространство.

Когда же мы, напротив, способны видеть вещи такими, как они есть, и воспринимать их неизбежность, у нас будет больше ясности. Мы станем мыслить более широко и обретём внутреннюю силу. Таковы блага от простого знания реального положения вещей. Как только мы увидели, каким всё является, мы понимаем страдание, или, другими словами, реальность. Когда мы видим реальность более отчётливо и глубоко, решение проблем практически в наших руках.

Узнав страдание страдания, мы можем пойти дальше: мы можем увидеть, что оно вызвано процессом постоянных перемен, которые, в свою очередь, также неизбежны. Перемены происходят всё время. Причина заключается

в том, что ничто не обладает собственной сущностью. Всё появляется в силу взаимозависимости, в силу различных влияний, причин и условий, воздействующих друг на друга. Ничто не стоит на месте. Вглядываясь в этот факт более глубоко, мы в конце концов увидим взаимозависимую природу всего сущего, поймём, что всё происходит от причин и следствий. Тогда мы увидим то, какими вещи являются на самом деле, их настоящую природу. Обретя такую способность, мы станем воспринимать самих себя как часть постоянно разворачивающегося процесса изменений и трансформаций.

Если мы обнаружили, что сами подвержены этой взаимозависимости, мы больше не чувствуем себя отдельными или отрезанными от всего остального. Обычно мы стремимся дистанцироваться и отделяться от всех и вся. Мы всё время пытаемся быть только собой, и единственное мерило для всего происходящего: хорошо ли оно для нас? Быть такими эгоистичными, помещая себя в центр мироздания, противоречит реальности и поэтому ведёт к ужасным страданиям.

Обычно мы действуем и реагируем, считая, что есть «я» и «остальной мир». Что бы ни делали другие люди, всё воспринимается и оценивается через призму «я». Это приводит к постоянной необходимости защищать себя, и постепенно мы так увлекаемся обороной, что полностью закрываемся и ощущаем всё происходящее как агрессию или боль. Фигурально выражаясь, мы становимся похожи на гнойную рану, невероятно чувствительную к малейшему прикосновению. Когда мы меняем этот способ восприятия и переживания действительности, идущий вразрез с подлинным положением дел, постигая нашу взаимозависимость и связь со всем вокруг, эта болезненная чувствительность и изоляция исчезают. Мы раскрываемся и становимся более свободными и ослабленными. Это происходит просто благодаря знанию

жизненных реалий, того, что взаимозависимость — это истинная природа вещей.

Истина причин страдания

В учении Будды об истине страданий сказано: когда мы обрели реалистичный взгляд на себя и всё, что нас окружает, нельзя останавливаться на этом. Нужно углубиться и увидеть причину подобной ситуации. Это самое важное учение Будды, его самое значительное открытие. Вот откуда появляется всё его учение, та точка, на которой оно сфокусировано.

В буддизме говорится, что настоящая, конечная причина всех наших страданий и проблем состоит из двух вещей: кармы и ментальных ядов, или «недугов» (санскр., *клеши*). Вот в чём, по моему мнению, состоит открытие, сделанное Буддой. До него об этом не говорил никто. Для того чтобы полностью понять, что карма и яды ума — истинные причины страдания, нам необходимо подлинное переживание истины пути.

Для начала, необходимо взглянуть на то, что означает термин «карма». В наше время почти все говорят о карме. Однако её не так просто понять, и есть масса неправильных представлений о ней. Карма — это причина и следствие. Когда мы говорим о карме, мы говорим о причинно-следственном законе. Результат подобен причине. Из сладкого семени вырастут сладкие плоды, из горьких семян — горькие. Такова философия кармы.

Чтобы осмыслить карму, мы должны понять, что подразумевается под термином «взаимозависимость». Он не означает, что одна-единственная вещь даёт рождение другой. Скорее он значит, что на всё вокруг влияет множество разнообразных факторов и каждая из вещей, в свою очередь, влияет на множество других.

Всё возникает в силу множества разнообразных причин. Даже не препятствовать чему-то — уже своего рода причина. Причины цветка, например, — это всё, что помогало его росту, всё, что активно способствовало его развитию, а также всё, что не препятствовало и не мешало ему вырасти и расцвести. Когда мне попадается цветок, я тоже становлюсь своего рода причиной, потому что не срезаю его и не мешаю его росту.

И более того: карма не ограничивается отдельной личностью. Есть также карма семьи, сообщества, нации, всего мира и так далее. Когда говорится о личной карме, мы иногда думаем: «В прошлом я что-то совершал, и теперь это неизбежно принесёт плоды. Всё предопределено. Каким бы ни было моё будущее, всё уже расписано наперёд. И мне ничего с этим не поделать». Это неправильное представление. Карма не статична. Она очень изменчива и динамична. Правда, что нынешний я — это результат моих прошлых действий. Всё, что я делал в прошлой жизни и в предшествовавших ей, всё, что я сделал в этой жизни с самого её начала и до нынешнего момента, — всё это сделало меня тем, кем я сейчас являюсь. Это называется «скандхами полного созревания». Я — результат моих действий.

Этот результат уже состоялся, но то, как он будет развиваться в будущем, не предопределено. Всё, что оставило сильные впечатления в моём уме, повлияет на поток моего бытия и в определённой мере будет менять течение моей жизни. Я подобен реке. Если поместить в неё что-то большое или начать передельывать берега, течение реки изменится. Она может разлиться, разделиться на два потока или превратиться в узкий канал. Итак, есть определённые ограничения, в силу того, что уже совершено. Но, учитывая эти ограничения, я всё равно могу двигаться в любом направлении. То, что я буду делать, начиная с нынешнего момента, находится в моих руках.

Поэтому карма не означает, что мы ничего не можем поделать. Карма очень динамична. Таким образом, всё постоянно меняется.

Есть разные виды кармы, и поэтому наши поступки могут иметь различные последствия. Карма созревает четырьмя способами. Самая сильная карма — это причина, которая даёт немедленный результат, переживаемый уже в этой жизни. Вторая разновидность — это причина, приносящая плоды, переживаемые в следующей жизни. Третья даёт результат через неопределённое время. Четвёртая — неопределённая в том смысле, что может дать результат, а может и не принести. Первая из них называется «кармой, которую мы видим и переживаем непосредственно». Она превосходит любую менее мощную карму, как, например, возникающую из прошлой жизни или предшествующих ей рождений. Это значит, что если мы примем чёткое решение, то, начиная с этого момента, можем уменьшить или даже нейтрализовать воздействие кармы, с которой вынуждены сталкиваться. Таким образом, есть возможность её преодолеть.

Вкратце, карма значит, что любой хороший, благой поступок в результате принесёт соответствующие плоды, принесёт ещё больше удовольствий и счастья; любой неблагод и вредный поступок также принесёт свой эквивалент — ещё большие страдания и боль. Нейтральные поступки принесут в равной степени нейтральные плоды.

Итак, как же функционирует карма и каковы её причины? В буддизме считается, что причины кармы — это яды ума, или «недуги»; а корнем всех ядов является неведение. Это крайне мутное и запутанное состояние ума. Это заблуждение, в том смысле, что нет понимания, каким всё является на самом деле. Неведение считается подлинной основой кармы. Из-за запутанности и недостатка ясности мы идентифицируем себя с чем-то, что не является истиной и не имеет отношения к подлинной реальности.

Таким образом, неведение — это, по большому счёту, неверные представления.

Что имеется в виду, когда говорится, что карма возникает из неведения? Очень важно это знать, но в то же время не так просто понять. Так что лучше всего объяснить это в соответствии с традицией. В буддийском понимании неведение — это эквивалент представления, что «я» отдельно от всего остального. Неведение состоит из веры в то, что есть «я», которое не является частью чего-либо ещё. Основываясь на этом, мы думаем: «Я один, я уникальный. Всё остальное — это не я. Это нечто другое». На санскрите это называется *атман*, и означает «я», или «эго», то есть существующую самость.

В буддийской терминологии значение термина «эго» следующее. Взглянув на себя, мы обнаруживаем, что мы — не просто отдельная самость. Мы составные явления: состоим из формы, ощущений, сознания и так далее. Тем не менее мы считаем все эти различные составляющие чем-то одним. Мы представляем, что они — это «я», и говорим: «Это я». Так мы идентифицируем себя и создаём проекцию.

Из этой идентификации возникает двойственное видение, ведь если есть «я», то есть и «другие». Вот отсюда и досюда — «я». Всё остальное — «они». Как только происходит подобный раскол, он создаёт два типа реакций: «Это приятно. Хочу это!» и «Это неприятно. Не хочу этого!». Также возможна нейтральная реакция, но её можно оставить без внимания, так как она не создаёт больших проблем. Две первые куда серьёзнее.

С одной стороны, существуют вещи, которые нам угрожают и подрывают нашу устойчивость. Мы опасаемся, что они повредят нам или разрушат нашу индивидуальность. Они представляют угрозу нашей безопасности. Из-за такого образа мышления возникает отвращение, которое, в свою очередь, порождает страх и тревогу. Мы

опасаемся, что связанные с этими вещами угрозы могут оказаться правдой. Поэтому мы их отталкиваем, пытаемся убежать от них или бороться с ними. Так возникает агрессия.

С другой стороны, есть вещи, которые нам чрезвычайно приятны. Мы думаем: «Хочу их! Так сильно хочу! Надо гнаться за ними! Надо их достать! Получив их, я не смогу с ними расстаться!». Благодаря такому мышлению сначала возникает влечение, или желание, потом цепляние и, в конце концов, сильная привязанность.

Таким образом, яды ума — это отвращение и привязанность, основанные на неведении, или незнании, какова на самом деле реальность. Они — топливо кармы. Пока мы подвержены этим трём ядам, мы в сансаре. У тибетцев есть традиционная картинка, называемая «Колесо жизни», которая изображает круговорот сансарического бытия. В центре этого колеса можно видеть трёх животных: свинью, змею и птицу. Они символизируют три ментальных яда. Свинья — это неведение, хотя она необязательно глупее других животных. Это сравнение основано на индийском представлении, что свинья — самое глупое животное, потому что она спит в грязи и ест всё подряд. Аналогично змея означает гнев, потому что она тотчас взвизгивает и встаёт в угрожающую стойку от малейшего прикосновения. Птица символизирует желание и цепляние. В западной литературе часто говорится, что это петух, но это не совсем верно. Насколько я знаю, такой птицы на Западе нет. Она использована как символ, потому что эта птица очень привязывается к своему партнёру. Эти три животных представляют три основных яда ума, которые являются несущей осью Колеса жизни. Приведённый ими в движение, раскручивается маховик круговорот бытия. Без них нет сансары.

Поэтому сансара — это не место. Это состояние ума. Когда три яда активны, есть сансара. Это состояние ума,

в котором мы всё время бежим. Мы либо от чего-то убегаем, либо за чем-то гонимся. Если мы попали в этот круг, то нет покоя, нет расслабления, нет отдыха. Покуда у нас такое состояние ума, мы в сансаре и всё время бежим. Страдание тоже надо понимать с этой точки зрения. Все наши проблемы коренятся в том, что мы пытаемся что-то заполучить или чего-то избежать. В этих постоянных и тщетных усилиях мы не знаем удовлетворения. Хотеть чего-то — значит, этого не иметь. Поэтому мы за чем-то гонимся; мы ищем, боремся за это нечто. Всё это довольно малоприятные переживания. Если же мы убегаем от чего-то — значит, что это нам не нравится, что есть серьёзные опасения и страхи относительно этого явления. И это опять-таки болезненные переживания. Пока у нас такое состояние ума, отмеченное отвращением и привязанностью, возникающими из неведения, мы в сансаре и, следовательно, скованы страданиями. Мы в постоянной борьбе, мы всё время пытаемся чего-то достичь, всё время с чем-то сражаемся.

В этом состоянии ума мы создаём карму тремя различными способами — через благие, неблагие и нейтральные действия. Когда мы чувствуем доброту и любовь и с такой мотивацией делаем хорошие вещи, которые полезны и нам, и другим, — это благие действия. Когда же мы совершаем вредоносные дела со столь же вредоносными намерениями, — это неблагие действия. И, наконец, когда у нас настрой безразличия, а действия не приносят ни блага, ни вреда, — это нейтральное действие. Результаты, которые мы будем переживать, будут соответствовать качеству наших поступков.

И всё же, какими бы хорошими ни были наши поступки, пока мы в ловушке ума, управляемого отвращением и привязанностью, основанными на неведении, мы остаёмся в мире сансары. Мы можем уменьшить наше страдание и увеличить счастье, но не можем устранить

всех причин страданий. Истинная причина всех наших страданий — неведение, которое является первопричиной, порождающей отвращение и привязанность. Вместе они известны как «три яда ума», и, пока нам не удастся искоренить их, страдания наши не закончатся. Мы можем гоняться за самыми разными вещами, за богатством, славой или удовольствиями. Мы можем даже гоняться за просветлением или духовными свершениями. И всё же подобная духовная деятельность не принесёт подлинных перемен, это всё тот же склад ума, тот же настрой постоянной погони за чем-то или бегства от чего-то.

Глубоко внутри у всех нас присутствует основополагающее чувство незащищённости. В некотором смысле мы понимаем, что наша идентификация с «я» не основана ни на чём настоящем, реальном, или вещественном. На самом деле нет ничего, за что можно держаться. По этой причине в нас существует это глубоко укоренившееся ощущение незащищённости. Однако несмотря на это смутное понимание эфемерности и иллюзорности «я», мы пытаемся за него держаться. Мы не хотим знать правду, не хотим её принять. Мы хотим удостовериться, что есть нечто реальное, с чем можно себя идентифицировать. Существует сильное желание определить себя, отождествиться, считая, что я — здесь, а другие — там. Это наше основное неведение, и оно заставляет нас реагировать в формате отвращения и привязанности.

Будда, исходя из своего опыта, сказал, что, как только у нас получится устранить неведение, мы по-настоящему подорвём работу кармы. У неё больше не будет никакого основания. Без неведения не будет привязанности и отвращения, и, таким образом, не будет основы для создания кармы. Это состояние свободы от неведения называется нирваной, а человек, достигший этого состояния, называется архатом. По-тибетски архат — *дра чомпа*, что буквально значит «победивший всех врагов». Враги,

которых надо победить, — наши собственные яды ума. Тот, кто благодаря устранению неведения, искоренил все яды ума, достиг состояния нирваны. Это свобода от всех без исключения страданий. Так как больше нет запутанности и неверного понимания, больше нет двойственности, а значит, нет и страданий. Это объясняется в учении о Третьей благородной истине, Истине пресечения страданий.

Истина пресечения

Если мы развили истинное понимание того, что неведение — причина всех страданий, в результате мы сможем преодолеть страдания и достичь того момента, когда исчезают все «недуги». Поэтому понимание жизненно важно. И в то же время не так легко его достичь. Чтобы обрести такое прозрение, недостаточно просто принять то, что говорит буддизм. Если мы не в силах поверить в его обоснованность, надо это признать. Мне, рождённому в буддийской культуре, вероятно, проще принять учения Будды. Мне кажется, что они логичны, поэтому у меня есть сильное ощущение, что они истинны. Хотя существуют и другие подходы. Из-за этого даже малейшее изменение в манере объяснения может изменить всё. Например, на Западе люди больше ориентируются на внешний мир. Им кажется, что всё происходит «где-то там», следовательно, причину и следствие также принято рассматривать в таком свете.

Недавно меня спросили: «Как нам изменить общество? Как нам научить людей помогать другим?». Такой вопрос свидетельствует об очень хорошей мотивации. Однако нужно заметить, что тут ударение делается на коллектив: «Как *мы* можем всё изменить и помочь другим?». Буддийский подход — противоположный, здесь задают вопрос: «Что могу сделать *я*?». Упор делается на то, чтобы сначала

решить собственные проблемы, приобрести больше знаний и истинное понимание. Это, в свою очередь, разовьёт способность эффективно помогать другим двигаться в этом направлении. До тех пор пока мы считаем, что другие — источник наших страданий, нам приходится очень трудно. А как только мы научимся считать виновником себя, сказав: «Это моя проблема и моя запутанность», — у нас будет больше ясности. Мы станем способными превратить свои проблемы в свой позитивный опыт.

Работая над собой таким образом, мы в конечном итоге достигнем прекращения страдания. В нашем видении вещей и наших реакциях произойдут постепенные перемены. Мы поймём, что сильный импульс убежать от чего-то или гнаться за чем-то, возникающий из отвращения и привязанности, — следствие нашей собственной запутанности. Как только мы осознаем, что наши обычные реакции вызваны ошибочным видением вещей, мы также поймём, что действовать таким образом нет никакой необходимости. Когда мы глубоко прочувствовали, что эта борьба совершенно не нужна, когда мы обрели подлинное и глубокое понимание, основанное на опыте, запутанность прояснится. Наше неправильное понимание будет устранено, и мы увидим реальность такой, как она есть. Благодаря этому видению в нас воцарятся мир, спокойствие и свобода.

Это состояние архата, которое Будда описал с помощью пяти качеств. Буквально эти качества называются «слон», «задача выполнена», «ноша сброшена», «собственная цель достигнута», «свобода от гордости». Во-первых, сказано, что архат подобен слону, который никого и ничего не боится, и, когда он бродит по лесам, ему совершенно не нужна защита. Такой человек абсолютно независим. Во-вторых, архата можно сравнить с тем, кто совершил великий подвиг, с тем, кто очень долго и напряжённо работал и внезапно обнаружил, что все его мечты сбы-

лись. Есть ощущение выполненной задачи и глубокого удовлетворения. В-третьих, достигнув точки назначения, завершения пути, мы освобождаемся от тяжкой ноши, которую так долго несли. Таким образом, в-четвёртых, мы пришли к полной реализации своих целей и интересов. Нам больше нечего достигать для себя. Сделав всё, что было нужно, мы полностью освободились. Теперь появилась способность и естественное, спонтанное стремление работать для блага всех других существ. И, наконец, в-пятых, достигнутая реализация не влечёт за собой мысли: «Вот оно, я сделал это!». В ней совершенно нет гордости. Она лишь означает, что мы видим вещи такими, какие они есть. Она не переживается как нечто особенное. Скорее, её можно сравнить с пробуждением ото сна. Пока мы спим, нам снятся самые разные сны. В момент, когда мы просыпаемся, они просто исчезают. Мы ведь не испытываем особой гордости от того, что проснулись.

Вот как Будда описал достижение освобождения от страданий. Это достижение приходит через понимание того, насколько неуместны реакции, вызванные отвращением и привязанностью. Эти импульсы — следствия запутанности, нашего извращённого восприятия реальности с точки зрения «я» и «не я». Когда мы увидели эту запутанность, наше видение стало ясным. Наш ум прояснился. Не нужно ничему учиться. Просто благодаря тому, что мы увидели ошибочные умопостроения, мы их устранили и тем самым устранили неправильную речь и неправильные поступки. Это состояние архата.

Есть разные точки зрения на смысл термина «архат». Часто возникает вопрос: в чём разница между буддой и архатом? Лично я думаю, что для нас в данный момент это не имеет такого уж значения. Реализация одна и та же. Разница заключается в её степени. Человек, который обрёл описанное выше понимание, полностью спокоен и удовлетворён, он отдыхает в состоянии покоя. Однако

с точки зрения махаяны есть очень тонкие привычные тенденции, которые ещё не удалены. Они преодолеваются на пути к состоянию будды. Реализация будды — более ясная и полная, чем у архата. Разница заключается в глубине и обширности реализации. Это можно проиллюстрировать примером взгляда на небо. Оно по-разному смотрится из маленького домика, или с открытого пространства пляжа, или с очень высокой горы. Небо одно и то же, но размах видимого простора будет отличаться.

На эту тему ещё многое можно сказать. Всё это было сказано для того, чтобы вы составили себе общее представление. Важная вещь, которую необходимо понять о Четырёх благородных истинах, — то, что достигший пресечения страданий, или состояния нирваны, больше не действует в рамках отвращения и привязанности. Восприятие такого человека будет недвойственным, а значит, свободным от концепций. Данное высказывание опять может породить множество догадок относительно его подлинного смысла. Большинство людей подумает, что, достигнув такой реализации, мы перестанем о чём-либо беспокоиться, и наши реакции на внешний мир будут подобны реакции овоща. В состоянии недвойственности мы не будем знать, кто мы, а кто они, будто мы превратились в пустое пространство. Хотя подобные мысли и распространены, они далеки от истины. В настоящий момент мы воспринимаем и реагируем на всё в рамках противопоставлений и полярных суждений, таких как: «Это хорошо. Это плохо. Мне это нравится. Мне это не нравится. Хочу этого. Не хочу того. Боюсь этого. Желая этого». Всё видится нам в таком фрагментированном и искажённом виде. На всё, что мы ни воспринимали, мгновенно навешиваются ярлыки «хорошее» или «плохое» и так далее. Потом эти ярлыки усложняются до «очень хорошего», «очень плохого», и этот процесс продолжается до бесконечности. Мы никогда не видим вещи такими, как они

есть на самом деле. Мы видим: то, что есть у нас в уме, продукт самых разнообразных концепций.

Возьмём для примера цветок. В самое первое мгновение контакта наших глаз с ним мы увидели его отчётливо, во всех деталях, как на фотографии. Но в тот момент, когда сообщение передаётся ментальному сознанию, ум видит лишь фрагмент. Мы говорим: «Это тюльпан. Он жёлтый. Это жёлтый тюльпан». Как только это произошло, ум видит лишь это. Мы не видим многочисленные части цветка, они перемешались и застыли как нечто целое. Мы можем даже сказать: «Это очень красивый жёлтый тюльпан». Но всё равно мы не видим его полностью. Мы не видим большую часть его качеств, например, форму, листья и так далее.

Наше восприятие основано на привычке. Мы видим лишь то, что привыкли видеть, и пренебрегаем остальным. Новые переживания наших чувств ассоциируются со сходными переживаниями из прошлого и обозначаются как приятные, неприятные и так далее. Таким образом, наше восприятие очень фрагментарно. Мы не видим того, что есть на самом деле. Если же мы, наоборот, видим всё без запутанности, отвращения и привязанности, мы по-настоящему видим то, что есть. Тогда страх и привязанность не нужны. Мы видим, кто мы такие, какие мы, что мы такое, точно и ясно, без всяких умопостроений. Ничего не добавляется к тому, что мы видим. Есть прямое, отчётливое, незагрязнённое переживание. Его описывают как неконцептуальное, потому что мы ничего к нему от себя не добавляем.

Когда мы называем что-то красивым, мы привносим это от себя. Как говорится, «красота — в глазах смотрящего». Поэтому нет никакой нужды привязываться к чему-то красивому. То же касается и противоположной ситуации. Отвращение не возникнет, если у нас нет мысли: «Это плохо. Мне это не нравится». Когда вынесено

такое суждение, у нас появляется проблема. Если нам, например, не нравится какая-то часть нашей работы, то мы это так не оставим. Мы будем питать и взращивать своё отторжение, пока вся работа не станет нам противна. Тогда мы начнём отчаянно искать чего-то другого, того, что нам нравится или должно понравиться. Когда мы это найдём, то снова начнём усложнять свои чувства, сначала до цепляния, а потом до привязанности.

Когда нет этих двойственных реакций, нас больше ничто не мучает и не пугает. Мы видим отчётливо, и ничего не кажется нам навязчивым, потому что мы со своей стороны ничего не навязываем. Когда нет того, что нам не нравится, нам нечего бояться. Когда мы свободны от страха, мы умиротворены. Не от чего убежать, а поэтому не за чем и гнаться. Таким образом, у нас нет более тяжкой ноши. Внутренний покой, сила и ясность могут присутствовать в нас практически независимо от возникающих обстоятельств и ситуаций. Это полная свобода ума без каких-либо усложнений; это состояние называется «нирвана», что буквально значит «выход за пределы». Тот, кто достиг этого состояния, вырвался за пределы столь знакомой нам темницы привычных тенденций и искажённого видения.

Истина пути

Учения четырёх благородных истин образуют естественную последовательность. Понимание предыдущей истины ведёт к пониманию следующей. Признав, что страдание существует, и по-настоящему поняв близкие нам проблемы (I), мы увидим, что необходимо найти их причину. Эта причина — не нечто малозначительное, как, например, наши постоянные психологические беспокойства, но это тот самый, настоящий, основной корень всех страданий (II). Когда мы увидели причину, то по-

нимаем, что, работая над корнем проблемы, мы сможем ясно осознать, каким всё является, и посредством этого преодолеть все наши проблемы (III). Подобное проникновение в суть вопроса прокладывает нам дорогу: мы готовы к Истине пути. Когда мы говорим о Четырёх благородных истинах, наше понимание не должно остаться лишь на уровне слов. Иначе первые три благородные истины могут превратиться просто в словесные формулы. Знание страдания, причин страдания и пресечения страдания может обернуться пустой болтовнёй. Поэтому не нужно без нужды трепать эти слова. Слова нужны, когда мы хотим что-то выразить, но иногда мы слишком хорошо знакомы со словами, не имея при этом их глубокого понимания. Это может превратиться в своего рода препятствие. Сами по себе слова ничего не значат. Нам нужно понять, какой смысл заключён в них. И пока нам это не удастся, продвигаться вперёд будет сложно. Особенно это верно для слов, которые передают основополагающие учения Будды.

Обретя подлинное понимание их настоящего смысла, мы обретём реальный шанс двигаться вперёд. Иначе мы можем утратить почву под ногами. Оторвавшись от земли, мы будем парить в небесах и не сможем ознакомиться с практикой по-настоящему, на собственном опыте. Учения, переданные в первых трёх из благородных истин, — фундаментальные и очень важные. В то же время может оказаться довольно сложно применить их на практике, если мы добавляем слишком много собственных допущений. Чем больше мы постигаем их истинный смысл, тем лучше будет наша практика. Мы всё лучше будем понимать, что такое практика, что она действительно может сделать что-то для нас и для других живых существ.

Когда обретено подлинное понимание, возникает вопрос: как нам работать с причинами страданий? Это нужно делать медленно и постепенно. У нас не получится

начать утром и достичь просветления к вечеру. Отдельные личности, может быть, и способны на такие прорывы, но большинство — нет. С другой стороны, каждое продвижение вперёд, каким бы скромным оно ни было, очень помогает и приносит огромную пользу.

Будда преподавал постепенный способ прекращения страданий с помощью Благородного восьмеричного пути. Опять-таки это одно из самых основополагающих учений, но оно не является всего лишь подготовительным этапом. Если внимательно его изучить, то окажется, что оно охватывает весь путь. Даже в системах махамудры и маха ати нет ничего иного. В них лишь содержатся более ясные и более прямые методы. В этом пути, предлагающем нам фундаментальное руководство для работы с источниками страданий и для их преодоления, полностью заключается всё учение Будды. Составляющие Благородного восьмеричного пути называются правильным воззрением, правильным мышлением, правильной речью, правильным поведением, правильным заработком, правильным усилием, правильной внимательностью и правильным сосредоточением. Также их можно объединить в три группы, то есть правильное воззрение, правильное поведение и правильная медитация. Воззрение включает в себя правильное понимание и мышление. Поведение включает правильную речь, заработок и усилие; а медитация — эквивалент правильной внимательности и сосредоточения.

◉ *Правильное воззрение*

Правильное воззрение — верный способ видения реальности. Это считается самым важным элементом практики, так как основная проблема, которую нам необходимо решить, возникает из неверного воззрения, извращённого и искажённого восприятия реальности. Поэтому

свобода от ошибочных воззрений и позиций — основная тема буддизма. Это не значит, что нам следует усвоить «буддийское» видение вещей. Скорее нам нужно выяснить, каким же всё является на самом деле. В связи с этим интеллектуальное понимание полезно, но его недостаточно. Что нам нужно развить, так это правильное воззрение, в смысле непосредственного и подлинного личного переживания.

Между пониманием, возникшим из цепи умозаключений, и настоящим опытом, или реализацией, есть разница. Благодаря простому интеллектуальному пониманию мы не сможем уничтожить глубоко укоренившуюся привычку, не говоря уже о главном корне страдания. Непосредственное видение реальности как она есть, без всяких сомнений, полностью подрывает неведение. Поэтому нам нужно достичь такого непосредственного, основанного на опыте видения. Вот что имеется в виду, когда Будда говорит о правильном понимании. Тем не менее верное интеллектуальное понимание — очень важный шаг к достижению этой цели. Для достижения необходимого нам прямого и ясного видения мы опираемся на три аспекта: изучение, размышление и медитация. Кроме них, нам также нужны сопутствующие, правильные обстоятельства. Они появляются благодаря правильному поведению и правильному заработку. Всё это взаимосвязано.

Таким образом, первая часть Благородного восьмеричного пути очень важна, так как правильное воззрение — это настоящее оружие против неведения и запутанности. Единственное средство, рассеивающее все заблуждения, — ясное, непосредственное и непоколебимое переживание истины. Поэтому оно является самой сущностной и мощной практикой. Чтобы достичь такого видения, мы должны выстраивать своё понимание постепенно, начиная с Четырёх благородных истин. Верное знание Четырёх благородных истин — это тоже правильное

понимание. Зная, что всё постоянно меняется, что всё взаимосвязано и что ничто не существует само по себе, как собственный результат, мы, в конце концов, сможем увидеть природу вещей. Поэтому нам следует продвигаться к пониманию понемногу, постепенно углубляясь в этот процесс. Когда мы увидим, что у всего, переживаемого нами, есть причина, мы увидим, что есть также и следствие. Каждая причина, в свою очередь, это результат множества причин. Таким образом, карма — лишь последовательность причин и следствий. Это приводит к пониманию непостоянной природы всего сущего. Если все вещи — одновременно и причины, и следствия, они постоянно меняются. Ни в чём нет реальной, осязаемой сущности. Утончая, таким образом, своё понимание, мы достигнем подлинного видения абсолютной истины.

Что касается меня, я стараюсь не слишком много говорить на эту тему. Кажется, что люди не расположены правильно её понимать. Как-то одна ученица сказала мне, что она чувствует, что всё пустотно, ничего не существует, нет никакого «я». Она не могла обнаружить ничего реального в себе, ей казалось, что всё течёт и изменяется. Сначала я сказал ей, что это очень хорошо, это определённое переживание отсутствия эго. Но позже обнаружил, что происходит нечто другое. Это было больше похоже на сумасшествие. По-настоящему переживая отсутствие эго, мы становимся радостными и устойчивыми. Все наши проблемы решены. Она же, напротив, стала мрачнее, чем была раньше. Она перестала видеть смысл в жизни. Если учения об абсолютной истине порождают такие чувства, будто что-то идёт не так. Многие люди говорят: «Я себе не нравлюсь. Я себя ненавижу». Если сказать такому человеку: «На самом деле ты не существуешь», едва ли это принесёт ему пользу. Таким людям нужно прежде всего сказать: «Ты очень даже настоящий, ты очень хороший, и тебе нужно о себе заботиться». Если

вы скажете ему: «Ты всего лишь иллюзия», — это только укрепит его ощущения, совершенно искажённые. Людям такого склада сначала нужно научиться, как любить, лелеять и ценить самих себя.

Описывая правильное воззрение, его обычно называют Срединным путём. Этот термин используется потому что мы должны быть свободными от любых крайностей. Зная, что всё возникает в силу причин и следствий, мы не впадём в крайность нигилизма. Нельзя сказать, что не существует вообще ничего. С другой стороны, причина и следствие также невещественны. Они не создают твёрдой реальности. Пока они присутствуют, они присутствуют. Но как только они изменились, они изменились. Поэтому правильное воззрение — это и не этернализм, овеществляющий реальность, фиксирующий её. Истина находится посередине.

Это не так легко уловить. Обычно мы воспринимаем реальность как то или иное, чёрное или белое, да или нет. Но то, каким всё является на самом деле, не связано с этими противопоставлениями. Это немного более сложная тема, находящаяся за пределами нашего двойственного подхода в терминах «да — нет». Для этого нет слов и нет понятий. Как только мы называем это каким-то словом, всё застывает и, таким образом, искажается. Правильное воззрение — это прямое понимание, без слов и концепций. Вот чего необходимо достичь. Все остальные части Благородного восьмеричного пути — лишь различные методы, помогающие нам развить правильное воззрение. Когда оно есть, наша задача почти выполнена.

Если необходимо использовать какое-то слово для описания правильного воззрения, то хорошим термином будет «взаимозависимость». Часто используют термин «пустота», но он может напугать и легко приводит к неправильным представлениям. Пустота — не что иное, как взаимозависимость. Она означает, что ни в чём нет

никакой независимой сущности. Ничто не существует как собственный результат; ничто не является постоянным и независимым от всего остального. Всё обусловлено и взаимосвязано, являясь причинами и следствиями. Когда мы понимаем эту взаимозависимость, мы понимаем пустотную природу всего сущего. Таким образом, правильное воззрение — это одновременно нечто основополагающее и в то же время весьма продвинутое.

Чтобы зародить подобное понимание, нам нужно упражняться в изучении, размышлении и медитации. Это основные методы, позволяющие добиться правильного воззрения. Сначала мы собираем информацию, слушая учения, читая книги и приобретая начальное интеллектуальное понимание. Далее информация обрабатывается внутри, и мы пытаемся расставить её по местам. Мы слышали о Четырёх благородных истинах, махамудре, бардо, гневных божествах, мадхьямаке, традиции чод и так далее. И куда это всё девать? Где для всего этого место? Процесс обретения всеобъемлющего видения и расставления всего по местам — стадия размышления. И изучение, и размышление происходят на уровне интеллекта. Они не особенно меняют наше бытие. Медитация необходима для того, чтобы превратить интеллектуальное понимание в настоящее переживание, позволяющее нам пребывать в нём и перенести его из головы в сердце. Сказано, что это самый долгий путь. При помощи этих трёх аспектов мы постепенно развиваем правильное воззрение.

◉ *Правильное мышление*

Здесь самым важным является понимание ключевой роли мышления в нашей жизни. Любым совершаемым нами действиям, правильным и неправильным, предшествует породившая их мысль. Многие люди с этим не согласятся и заявят, что эмоции, как, например, гнев, появляются

у них прежде, чем они успевают подумать. Но если посмотреть внимательно, мы обнаружим, что это неверное представление. Чтобы возник гнев, для начала необходимо рассудочное понятие о том, что нам что-то неприятно. Обычно этот процесс происходит настолько быстро, что мы его попросту не замечаем. Однако это не значит, что в начале нет мысли, породившей гнев. Но так как мы очень привыкли к этому процессу, мысль проскакивает слишком быстро, чтобы мы успели её заметить. Всё, что следует за этой начальной мыслью, все наши благие и неблагие эмоции и даже все плохие и хорошие поступки, нами совершаемые, — это привычки, накопленные нами за долгое время.

Каким человеком мы стали — это вопрос наших привычных склонностей. Чем глубже в нас укореняется определённая привычка, например, подверженность гневу, ревности и так далее, тем больше мы превращаемся в человека с аналогичными чертами характера. Но по этой же причине мы можем и меняться. Плохие и хорошие привычки в равной степени возможно изменить. Чем больше мы будем развивать хорошие привычки, тем больше мы ослабим плохие, и наоборот. Это главный момент, который необходимо понять. Шантидева сказал об этом: «Всё, что входит в привычку, становится лёгким и простым». Чем ближе мы с чем-то знакомимся, тем больше это становится нашей второй натурой. Это так и для благих, и для дурных склонностей.

Итак, очень важно понять, что мысль — это повелитель каждого совершаемого нами действия. Если наши мысли характеризуются добротой, состраданием, любовью и радостью, то и наши действия будут обладать соответствующими качествами. Наши мысли, в свою очередь, неслучайны. Это привычки, которые можно изменить. И эти изменения нужно проводить активно. Сами собой они не произойдут. Например, если мы хотим

быть радостным человеком, нужно взрастить в себе эту способность. Нужно развить привычку радоваться. Если мы люди депрессивные и ограниченные, не стоит ожидать, что мы станем радостными, просто пожелав в уме: «Сейчас мне очень грустно, но в будущем произойдёт что-то хорошее». Как будто радость свалится на нас с неба. В буддизме говорится, что мы должны делать всё сами. Тогда что-нибудь точно произойдёт. И вот хорошая история, пример на эту тему.

Птичка свила в поле гнездо и высиживала птенцов. Когда птенцы вылупились, мать каждый день улетала, чтобы принести им пищу, и возвращалась вечером. Однажды она обнаружила детей в страшном волнении. Взбудораженные, они сказали ей: «Нужно срочно улетать. Нам грозит большая опасность! Сюда приходил фермер с сыном. Они сказали, что завтра хотят собирать зерно, поэтому они позовут всех соседей из деревни помочь им». Мать успокоила их: «Не волнуйтесь. Просто сидите тихо. Ничего не случится». На следующий день она опять улетела, и её слова оказались правдой. Когда она вернулась, птенцы снова были взволнованы, и сказали ей: «Фермер с сыном снова приходили и сказали, что уж завтра они точно будут собирать урожай. Так как все соседи заняты, они попросят свою родню помочь им». И снова мать успокоила их и сказала: «Не бойтесь. Ничего не случится». Когда она вернулась на следующий день, птенцы были спокойны и не волновались. Однако они сказали ей, что фермер с сыном снова приходили и говорили, что раз у родственников тоже нет времени им помочь, а зерно всё равно нужно собирать, завтра они сделают всё сами. Услышав это, мать встревожилась и сказала: «Готовьтесь, теперь здесь небезопасно. Нужно улетать как можно скорее».

Так и наши привычки не изменятся, пока мы сами их не изменим. И здесь наша главная цель — мысли,

так как они — отправная точка всех действий. Мысли определяют, поступим мы правильно или неправильно, а также то, каким мы станем человеком. Как только наши мысли стали правильными, поступки просто не смогут не последовать за умом и остаться дурными. В начале попыток изменить привычное мышление нам покажется, что это совсем непросто. У нас может сложиться впечатление, что никакого прогресса нет. Однако прогресс будет, и это объясняется с помощью метода медитации, который один великий мастер дал своему ученику. Он велел ему взять две чаши и две горсти камней — чёрных и белых. Мастер сказал ученику, чтобы он клал белый камушек в одну из чаш каждый раз, когда в уме возникает хорошая мысль, и чёрный камушек во вторую чашу, когда возникает плохая. На протяжении первых месяцев росла только чёрная куча, а белых камней было совсем мало. Но постепенно картина изменилась. Чёрных камней становилось всё меньше и меньше, а белых всё больше, пока, наконец, чаша для чёрных не опустела совсем. Вот как нужно менять себя и работать над мотивацией. Нужно стараться быть настолько осознанными, насколько это возможно. Это не значит, что, как только появляется неблагая мысль, нужно испытывать чувство вины. Просто, оставаясь всё время осознанными и неустанно упражняясь в этой осознанности, мы постепенно уменьшим количество неблагих мыслей и расчистим дорогу для всё большего количества хороших.

◉ *Правильная речь и правильное поведение*

Что касается правильной речи и правильного поведения, то способ их развития схож с тем, который был описан в контексте правильного мышления. В целом, эти три аспекта связаны с триадой тела, речи и ума, — тремя составляющими, без которых человек ничего не может

сделать. Поэтому нам нужно пытаться действовать позитивно, в благом ключе, используя все элементы. Хорошие поступки тела и речи — все те, что полезны для нас и для всех наших братьев — живых существ. Поэтому нам нужно стремиться культивировать подобное поведение, всё время расширяя и увеличивая его масштабы.

Некоторые люди считают, что когда, например, появляется гнев, его нужно обязательно выразить и дать ему выход, выпустив пар. Иначе он будет подавлен и позже это выразится в каком-либо заболевании. В этом есть доля правды. Если мы затаили что-то в сердце и не отпускаем, не говоря об этом, но всё время думаем, то мы подавляем эту эмоцию. Однако, если, напротив, мы не держимся за неё, просто разозлились и всё, то не будет ни подавления, ни необходимости как-то выпустить гнев. Здесь нам нужно исследовать, откуда приходит гнев. Некоторые люди думают, что он находится в теле, как будто есть мешок с гневом, из которого мы при необходимости можем понемногу брать. Однако наши эмоции не хранятся в нас. Пока мы не разозлились, гнева нет. Считая, что он существует постоянно, мы тем самым лишь придаём ему сил и веса, когда он возникает.

Поэтому очень важно понять, что наши эмоции не присутствуют в нас постоянно. Так что не нужно слишком расстраиваться, когда возникает гнев. Разозлились — и ладно, оставьте всё как есть. Не нужно усугублять ситуацию. Так много раз случалось и раньше. В этом нет ничего необычного. И не надо чувствовать себя виноватыми. Чувствуя вину, мы тоже продолжаем держаться за гнев, продлеваем ему жизнь, делая из него нечто большее, чем он есть на самом деле. Важный момент — признавать, что мы разгневались, но не держаться за гнев, не усиливать его. Правильный способ укрощения гнева и прочих негативных эмоций — пытаться культивировать их противоположность. Противоядие от гнева — это

любящая доброта. Чем сильнее мы разовьём любящую доброту, тем слабее станет наш гнев.

Это касается и ревности. Чем больше мы предаёмся этому чувству, тем больше оно растёт. В то же время, чем яснее мы понимаем, насколько оно бесполезно и вредно и для нас, и для других, тем слабее оно становится, вплоть до полного исчезновения. И это относится ко всем эмоциям и состояниям. Чем больше мы в чём-то упражняемся, тем больше развиваем это качество и в конце концов делаем частью своего опыта. Поэтому необходимо приучить себя к определённой дисциплине. Например, если у нас есть склонность разговаривать грубо или мы любим бессмысленную болтовню, нужно стараться говорить то, что полезно для нас и для людей, которых мы встречаем, и таким образом создавать более приятную атмосферу. Когда мы с кем-то говорим, то, разозлится человек или нет, зависит не от того, что мы говорим, а скорее от того, как мы это делаем.

Поэтому нужно дисциплинировать себя, приучая не делать и не говорить без разбору всё, что приходит нам на ум. Вместо этого следует постараться чётко увидеть, какой образ действий и речи будет полезен для нас и окружающих нас живых существ, а какой может создать множество проблем. Мы вольны выбирать, как себя вести. Совсем необязательно идти на поводу у эмоций. Нужно себя контролировать и стараться измениться к лучшему.

◉ *Правильный заработок*

Разница между правильным поведением и правильным заработком заключается в том, что с помощью второго мы зарабатываем себе на жизнь. В идеале он не должен приносить никакого вреда, а быть крайне полезным для нас самих и для всех живых существ. Однако часто у нас нет возможности выбирать, чем зарабатывать

на жизнь. В этом случае мы должны делать всё возможное для того, чтобы быть максимально полезными. Если это невозможно, то, по крайней мере, мы делаем всё, чтобы не причинять вреда ни себе, ни другим.

◉ *Правильное усилие и правильная внимательность*

Правильное усилие и правильная внимательность необходимы, чтобы развивать остальные составляющие Благородного восьмеричного пути. Часто мы используем свою энергию неверным образом. Нередко мы прилагаем огромные усилия к чему-то нестоящему, а не к тому, что по-настоящему полезно для нас. Поэтому правильные усилия означают контроль над нашими поступками и направление созидательной энергии в верное русло.

Когда мы уяснили правильный образ действий, необходима внимательность, чтобы верно применять это понимание. Степень наших возможностей совершать исполненные смысла действия зависит от степени нашей внимательности. Покуда мы невнимательны, мы будем идти на поводу у привычных тенденций и следовать своему обычному поведению. Чтобы этого избежать, нужно возвращать себя в настоящий момент и стараться постоянно напоминать себе о необходимости делать самое лучшее, на что мы способны. Возвращая ум в настоящий момент, мы не даём ему рассеиваться. Это самое главное в практике. Для достижения этой цели необходимо прикладывать усилия, потому что мы не привыкли совершать благие или полезные дела. По этой причине они не всегда будут нам нравиться и не всегда будут для нас лёгкими. Зачастую люди предпочитают проводить время в праздности, гуляя, выпивая и играя в азартные игры.

Поэтому, чтобы противодействовать этим укоренившимся привычкам, необходимо прикладывать усилия. Мы выставляем против них внимательность и осознан-

ность. Снова и снова действуя так, мы успешно привнесём практику Дхармы в повседневную жизнь. Для этого нет какой-то особой техники. Мы достигаем этого просто благодаря внимательности и усилию. И сколько мы таким образом практикуем, зависит целиком и полностью от нас самих. Как уже было сказано раньше, мы сами являемся практикой. Нет никакой практики, помимо нас самих. Мы не отводим для неё какое-то отдельное время, весь день — практика. Мы постоянно сталкиваемся с различными трудностями и эмоциями. И пока нам удаётся быть с ними внимательными, мы практикуем. Таким образом, мы можем превратить в практику Дхармы все аспекты повседневной жизни.

◉ *Правильное сосредоточение*

Все разнообразные виды буддийской медитации можно разделить на две техники. На санскрите они называются *шаматха* и *vipaśhyāna*; по-тибетски — *шинэ* и *лхагтонг*. «Ши» означает «спокойствие», «невозмутимость», а также «затихание». «Нэ» означает «устойчивое пребывание». Таким образом, шинэ можно перевести как «пребывание в покое». «Лхаг» означает «запредельный», а также может означать «ясный, отчётливый» или «беспрепятственный». «Тонг» значит «видение». Итак, лхагтонг — это «ясное видение», или «особое прозрение». Из этих двух аспектов медитации шинэ — это средство для успокоения ума, его стабилизации и умиротворения, а лхагтонг ведёт нас к ясному видению истины, истинной природы всего. Все остальные медитации являются разновидностями этих двух.

Относительно порядка их практики существуют различные традиции. В некоторых говорится, что сначала должно идти шинэ, иначе истинную природу ума увидеть невозможно. Обычно наш ум в полном беспорядке,

он слишком запутанный и бурный, как бушующее море. Сначала ум должен стать спокойным и благодаря этому проясниться. Когда ум спокоен и ясен, создаются условия для видения его истинной природы.

Также говорится, что опасно просто позволять уму слишком долго пребывать в спокойствии и ясности. Это может привязаться к этому чрезвычайно приятному состоянию, в результате чего можно впасть в крайность безмятежности. Если это случится, то дальнейшее продвижение будет невозможным. Поэтому вторая традиция гласит, что не нужно пытаться полностью овладеть шинэ, прежде чем приступить к лхагтонгу. Когда определённый уровень шинэ достигнут, советуют сделать перерыв и перейти к практике лхагтонга. В соответствии с третьей традицией, сначала нужно упражняться в лхагтонге, так как прежде, чем мы сможем приступить к какой-либо практике, необходимо иметь определённый уровень понимания.

На мой взгляд, эти различия в подходах на данный момент не так важны. Самое главное для нас — сделать наши умы спокойными и ясными, и это явится эффективным средством не только для постижения истины, но и для того, чтобы работать с эмоциями и становиться более расслабленными в повседневной жизни. Более того, если наш ум спокоен, у нас больше шансов видеть ясно. Что мы сможем увидеть — зависит от того, сколь успешно мы упражняемся в видении и знаем ли, как именно нужно смотреть. Необходимы оба аспекта, и в итоге они должны объединиться.

Что касается медитации шинэ, её основную идею можно описать следующим образом. Если вода замутнена грязью, самый лёгкий способ её очистить — это просто оставить её в покое, пока вся взвесь не осядет сама собой. Аналогичным образом, если ум оставить в покое и не вмешиваться в происходящее, то все его волны, смятение,

все пузыри на поверхности со временем утихнут, и он станет спокойным и ясным. Таким образом, эта техника очень проста. Не нужно вообще ничего делать. Но в то же время ничего не делать не так-то просто. Поэтому для начала делать что-то нужно, чтобы слегка занять ум, лишь до той степени, чтобы в нём не происходило слишком много событий.

Обычно говорится, что для медитации шинэ очень важна физическая поза, так как тело и ум тесно связаны. Положение тела во многом влияет на ум. Если поза правильная, то её влияние на ум будет очень благим. В сутрах есть история про обезьян, которые наблюдали за архатами, медитирующими в лесу. Позже этих обезьян видели сидящими в аналогичных позах. Благодаря этому они достигли состояния шинэ.

Правильное положение тела для медитации шинэ называется позой, обладающей семью характеристиками. Если мы к ней привыкли, она становится очень удобной, и медитацию можно продолжать длительными периодами, не ощущая физической боли или дискомфорта. Из семи характеристик, самая важная — первая: спина должна быть максимально прямой. Остальные шесть — лишь подспорье для выполнения этого условия. Если вы можете, то лучше сидеть со скрещенными ногами, в идеале — в полной ваджрной позе. Если для вас это слишком сложно, нужно просто сидеть на стуле и не беспокоиться — даже сам Майтрея, грядущий Будда, сидит на троне, по-европейски спустив ноги.

Руки нужно сложить в так называемую *дхьяна мудру* — правая кисть поверх левой, большие пальцы слегка соприкасаются. Это помогает выровнять плечи. Плечи не должны перекашиваться вправо или влево, так как первое способствует возникновению желания, а второе — гнева. Иногда руки могут покоиться на коленях. Грудь и плечи должны быть раскрыты, чтобы вдохи и выдохи

были настолько глубокими, насколько возможно. Шея не должна слишком наклоняться вперёд или назад; нужен лёгкий наклон головы вперёд, такой, чтоб не был виден кадык.

Рот необходимо расслабить. Если он слишком плотно сжат, это непременно создаст напряжение. Зубы и губы нужно слегка разжать, чтобы можно было при необходимости дышать ртом. Язык должен касаться нёба. Это хороший способ избавиться от необходимости слишком часто сглатывать слюну.

Главный момент — расслабление глаз. Как только расслабляются глаза, тело и ум расслабляются вслед за ними. Невозможно расслабить тело и ум, не расслабив глаза. Некоторые люди предпочитают закрывать глаза, но в соответствии с традицией тибетского буддизма, глаза не должны быть полностью закрыты. Их нужно держать слегка открытыми, смотреть не слишком далеко и не слишком близко и не скашивать. Подобный взгляд можно увидеть на изображениях будд или великих мастеров прошлого. Хотя глаза не закрыты, взгляд не должен быть слишком напряжённым или сфокусированным на чём-то определённом. Глаза просто должны быть слегка открытыми. Опять-таки это общее правило, и оно применяется не всегда. Иногда, когда ум слишком активен, глаза лучше закрыть. В другой ситуации ум может быть слишком сонливым, так что глаза будут закрываться сами собой. В этом случае можно посоветовать раскрыть их пошире и даже направить взор вверх, в небо, или далеко в пространство.

Но что действительно важно в медитации шинэ, так это положение, или «поза» вашего ума. Ум должен быть полностью расслабленным. Чтобы добиться этого расслабления, сначала нужно попробовать ощутить полное расслабление тела. Хотя мы сидим в позе, которая может нас слегка напрягать, в ней должны присутствовать

расслабленность и свобода. Когда разрезают верёвку, стягивающую вязанку соломы, то натяжение пропадает, и соломинки тут же рассыпаются ровным кругом: это одновременно и абсолютное освобождение, и абсолютный порядок. Точно так же мы должны чувствовать расслабление из самой глубины нашего существа и просто отпустить ум. Это самое главное. Пока мы находимся в настоящем моменте, мы расслаблены.

Распространённая практика в медитации шинэ — не навязчивая осознанность дыхания. Это очень удобный метод, потому что дыхание происходит автоматически, мы никогда с ним не расстаёмся. Осознавать дыхание — значит, быть здесь и сейчас, осознавать настоящий момент. Это самое главное. Не вовлекаясь в прошлое и будущее, нам нужно взять отпуск на нашей тяжёлой работе и просто расслабиться. Нужно позволить себе подумать: «На пятнадцать минут я слагаю с себя обязанности, удаляюсь от своей рутины — погружённости в тревоги прошлого и будущего». Это возможно во всех ситуациях, сидим ли мы в своей комнате или на вокзале, везде, где у нас появилось немного свободного времени. Есть множество методов просто сидеть и расслабляться. Важнейший момент — находиться здесь и сейчас, в настоящем моменте, не в прошлом и не в будущем.

Когда мы используем «дыхательный метод», не нужно в буквальном смысле концентрироваться на дыхании. Наша концентрация должна быть очень лёгкой, так как наша цель — ослабить напряжённость, пытаюсь быть внутри ясными и спокойными. Если мы слишком сосредотачиваемся, мы начнём этому противодействовать и создадим напряжённость. Поэтому должна присутствовать лишь лёгкая осознанность. Вы позволяете уму осознавать процесс вдохов и выдохов. Это создаёт своего рода основу, на которую ум сможет опереться. Глаза и уши открыты. Мы не пытаемся ничего отсекать и избегать.

Если, например, мимо проезжает машина — это нормально. Не нужно следовать за этим событием, думая: «Эта машина мне помешала». Проехавшая машина — это всего лишь один момент, и вот он закончился. Нет нужды думать о нём. Нам нужно просто быть со своим дыханием, не гадая: «Как мне вдохнуть и выдохнуть?».

Так можно занять свой ум чем угодно, не только дыханием. Цель — осознавать настоящий момент и не думать о нём. Думать — значит, с помощью памяти привносить в него то, что случилось в прошлом, и анализировать это. Как только мы начали думать — мы уже не здесь, а где-то в другом месте. Нужно позволить этому потоку течь. Когда мы за что-либо держимся, мы прерываем течение потока.

В обучении медитации шинэ или любой другой практике медитации одна лишь борьба и отчаянные усилия не принесут большой пользы. Мучительные попытки мало чего вам дадут. Хотя серьёзные усилия и требуются на пути, но они должны заключаться только в готовности практиковать снова и снова. Нет определённой техники, которую преподают, изучают и соответствующим образом применяют. Мы учимся в процессе. Это можно сравнить с тем, как мы учимся плавать или ездить на велосипеде. Тот, кто умеет, говорит нам: «Просто будь гибким и расслабленным и не забывай крутить педали». Вы садитесь на велосипед и говорите себе: «Надо быть гибким и расслабленным». Однако это не спасает вас от падения. Но если вы упорны, то в какой-то момент, к собственному удивлению, обнаружите, что больше не падаете. Вы научились ездить, но не знаете, как это произошло. А когда это произошло, мы больше не прикладываем усилия. Почти такой же процесс происходит и с медитацией.

В тибетской традиции медитативный опыт иногда описывают с помощью трёх характеристик: *дэ*, *лхо* и *янг*. *Дэ* значит «удобный» и обозначает просто сидение

в удобной и расслабленной позе без боли и дискомфорта. *Лхо* — противоположность стеснённости и описывается как состояние полной расслабленности. *Янг* значит «просторный», и это говорит о том, что нам нужно быть очень открытыми и просторными. Медитация — не практика контроля над нашим умом, впихивания его в маленький ящик или узкий канал. Нет нужды закрывать глаза и блокировать другие органы чувств. Мы должны быть раскрытыми до такой степени, чтобы практически раствориться и смешиваться со всем сущим. И этого не достичь отчаянными усилиями. Поэтому достичь этих трёх важных характеристик медитации — ощущения удобства, расслабления и простора — может оказаться не так просто. Они должны прийти одно за другим.

Чтобы научиться расслабляться, необходимо много тренироваться. Это окажется нелегко. Просто отпустить всё, позволять всему быть, вообще ничего не делать, — полная противоположность нашему обычному поведению. Когда у нас получилось чуть-чуть сдаться, расслабить мускулатуру, живот, плечи и, наконец, глаза, то это само по себе уже медитация. Полезными могут быть упражнения йоги. Сначала мы чувствуем полное расслабление туловища, а вслед за ним — постепенное расслабление ступней, лодыжек, икр, коленей и бёдер. Далее мы постепенно ощущаем, как расслабляются кишечник, почки, печень и так далее. Потом мы переходим к рукам и плечам, к лицу и рту и доходим, наконец, до глаз. Расслабление глаз — ключевой момент. В буддизме считается, что глаза непосредственно связаны с сердцем. Говорится, что они — врата ума. Если мы можем расслабить глаза, значит, мы можем по-настоящему расслабиться. Это весьма трудно, так как всё наше напряжение проходит через сердце. Чтобы научиться расслаблять глаза, не нужно ни полностью их закрывать, ни широко открывать. Этот момент очень важен.

Итак, истинный смысл медитации шинэ — ничего не делать, просто позволить себе быть. По этой причине, хоть для успокоения ума и используются опоры для сосредоточения — такие как дыхание, изображения, свет, слог, — как таковые они не нужны. Их используют, если ум чрезмерно возбуждён или постоянно отвлекается. В этой ситуации порой полезно иметь что-то, что помогает уму успокоиться, что его слегка занимает. Это единственная причина использования подобных средств, и на этом пути можно применять не только дыхание или различные изображения, но и всё что угодно — любой объект, помогающий достижению этой цели. В Тибете в качестве объектов сосредоточения иногда использовали камни или палки. Самое главное — знать, когда мы отвлеклись. Как только это произошло, ум нужно ненавязчиво вернуть к объекту сосредоточения. И каждый раз, когда мы обнаруживаем, что ум ускользнул, мы просто его возвращаем назад. Медитация означает лишь культивацию спокойного, расслабленного, просторного и в конечном итоге ясного сознания.

В связи с этим могут возникнуть две ошибки. Одна — это отвлечение, состояние, в котором ум блуждает и отсутствует. Вторая — сонливость или притуплённость. Ни одно, ни другое состояние не является медитацией. Когда мы отвлекаемся, нужно применять самонаблюдение. Необходимо стать более бдительными или более расслабленными — в зависимости от того, что нужно для возвращения ума к сосредоточению. Если мы впали в притуплённое состояние ума, нужно стать более бдительными. Следует посмотреть вверх или создать лёгкое напряжение. Мачиг Лабдрон описывала равновесие в медитации с помощью примера изготовления нити из пряжи — её то натягивают, то ослабляют. В медитации так же: необходима определённая степень напряжения и определённая степень мягкой податливости.

Существует множество разновидностей техники медитации, как существует и много разных людей. В зависимости от индивидуальных предпочтений и склонностей какой-то из методов будет подходить человеку больше, чем другие. В остальном не так важно, какую именно технику применять. Любая приведёт к трём переживаниям — блаженству, ясности и отсутствию умопостроений. Мне кажется, что не следует слишком много говорить об этих переживаниях, так как это может породить ожидания, которые убьют медитацию. Одна техника, которую можно совмещать с дыханием, заключается в сосредоточении на области, находящейся на четыре пальца ниже пупка и ощущении тепла, вибрирующего расслабления, которое потом распространяется по всему телу. Мы чувствуем всеобъемлющий комфорт и блаженство, нам приятно и тепло. Когда появляется это чувство, просто пребывайте в нём. Куда легче сосредотачиваться на чём-то приятном, чем на неприятном. Поэтому ощущение блаженства, комфорта, счастья и тепла — весьма хороший метод. Можно применять разные техники, такие как пятиминутное сосредоточение на дыхании, за которым следуют пять минут отдыха без какого-либо сосредоточения, простого пребывания в ощущении нашей исполненной блаженства природе.

Ещё один хороший метод для медитации шинэ — это работа со звуком. Когда мы, например, читаем мантры, это не что иное, как концентрация на звуке. В индуизме концентрация только лишь на звуке практикуется куда шире, чем в буддизме. Например, можно концентрироваться на звуке Ом. Благодаря медленному распеванию мы удерживаем внимание. Некоторые люди обладают «природой звука». Особенно на Западе многие говорят, что визуализация даётся им трудно, а звук помнить намного проще, чем форму. Концентрация на слоге Ом — источнике всех звуков и слов — тоже метод медитации.

Также мы можем использовать и мантру, не важно, какую именно, — например, шестислоговую мантру Авалоки-тешвары: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ.

Как уже говорилось, нам нужно научиться медитировать самостоятельно, методом проб и ошибок. Придётся падать, вставать и начинать заново. Недавно я научился плавать. В Тибете такой возможности не представлялось, как и в Сиккиме, где я живу. Горные реки там очень бурные и стремительно обрушиваются вниз. В прошлом году я был в Барселоне, и там меня повели на прекрасный пляж и стали учить плавать. Получалось у меня не очень хорошо. Мне объяснили, какие движения надо делать. Но, что бы я ни пробовал, ничего не выходило. Я всё время шёл головой ко дну. Тогда люди, учившие меня, сказали: «Если просто лечь на спину, то вы будете дрейфовать по поверхности воды». Это тоже не сработало. Наконец, я слегка расстроился и сказал: «Будь что будет!». И тут каким-то образом уши мои ушли под воду, но всё остальное осталось на поверхности. Я держался на воде! Это было самое чудесное ощущение. И что этому мешало — так это страх. Когда страха нет, держаться на поверхности возможно. Когда он возвращается, я снова тону. Я могу плыть, когда знаю, что это реально и достижимо.

Вот как мы учимся медитировать. Сначала мы часто будем замечать, что не можем полностью расслабиться, у нас не получается быть уравновешенными и умиротворёнными. Иногда мы даже будем ощущать, что во время медитации беспокойства в уме больше, чем когда мы не медитируем. Потом мы можем подумать, что всё становится хуже и хуже, но на самом деле в учениях говорится, что это хороший знак. Это не значит, что мы стали больше отвлекаться; скорее, это означает, что мы впервые стали по-настоящему осознавать, насколько обычно занят наш ум. Если есть ощущение, что в уме происходит больше событий, что он более беспокойный и не может

утихомириться, это не значит, что медитация не получается. В этот период многие сдаются, думая: «Это слишком трудно. Я не могу добиться внутреннего покоя!» Чтобы продолжать в такой ситуации, необходимо терпение. Если мы будем терпеливо продолжать, то обнаружим, что ситуация становится намного лучше.

Мы можем задаться вопросом, возможно ли достичь просветления благодаря одной лишь практике шинэ. Нет, это невозможно, однако невозможно и вовсе обойтись без практики шинэ на пути к просветлению. Нам не достичь просветления, просто поддерживая в уме ясность и умиротворённость, однако вторая часть, та, которая приносит просветление, придёт почти спонтанно, сама собой, когда мы достигнем хорошего, уверенного состояния шинэ.

Вторая часть — это лхагтонг, или прозрение, видение истины. Когда ум спокойный и ясный и мы не застреваем в этих переживаниях спокойствия и ясности, то всё, что нужно делать, — это смотреть. Это называется единством шинэ и лхагтонга. И результатом этого единства будет просветление. Шантидева сказал об этом так: «Прозрение випашьяны, рождённое из уверенной шаматхи, — вот что полностью уничтожает неблагие эмоции». Поэтому можно сказать, что шинэ — самая главная практика.

Шинэ должна приводить к прозрению, или лхагтонгу, то есть к видению вещей такими, какие они есть, к видению истины. Это не сравнить с тем видением, которое обычно доступно нам при помощи глаз. Здесь имеется в виду пребывание в ясной осознанности. Это будет объяснено позже, в контексте практики махамудры. Лхагтонг — основная часть практики махамудры. Лхагтонг — это ясное и отчётливое видение вещей, знание истины, причём не интеллектуальное, а прямое и непосредственное, лишённое какой бы то ни было запутанности. Вот

что действительно отсекает неведение, коренную причину всех наших проблем.

Есть традиционная тибетская сюжетная иллюстрация, изображающая развитие медитаций шинэ и лхагтонг. На картинке нарисована уходящая вверх извивающаяся дорога, на которой изображены разные сцены. В начале дороги монах с крюком и верёвкой гонится за огромным чёрным слонем, сорвавшимся с цепи, которым управляет обезьяна. Верёвка и крюк символизируют внимательность и осознанность, основные инструменты медитации. Дикая чёрная обезьяна, управляемая такой же дикой обезьяной, символизирует наш ум в его нынешнем состоянии. Дикая обезьяна крайне опасна. Она носится повсюду, и не так-то легко с ней справиться. Огромная и мощная, она сметает всё на своём пути. Помимо этого, она направляет обезьяну, животное, которое не в состоянии просидеть спокойно ни минуты. Точно так же наш ум постоянно занят, рассеян и отвлечён, как будто им руководит такая обезьяна. Он дик, как неукротившийся слон, он туп и запутан, что символизируется чёрным цветом слона. Медитируя снова и снова, мы гонимся за слонем, пытаемся набросить на него упряжь.

Какое-то время спустя отвлечения немного замедлятся и появится определённая ясность. В этот момент слон с обезьяной ещё здесь, но уже не несутся вперёд сломя голову, как прежде. Эту картинку не стоит воспринимать слишком буквально. Медитируя, мы на самом деле не должны ни за чем бегать. Чем меньше мы бегаем — тем лучше. Медитация значит — знать, как просто быть, просто сидеть и позволить всему происходить. Нельзя бегать за своим умом. Такие попытки можно сравнить с попытками схватить воду руками. Особенно если мы пытаемся сжать её покрепче, вода утекает. Что нам необходимо, так это очень искусный способ позволить всему просто быть и позволить себе расслабиться. Если нам это

удастся — значит, мы знаем, как медитировать. Научиться этому можно только на практике, так же, как научиться плавать или ездить на велосипеде. Этого не достигнешь, размышляя над этим или читая книги. Как только нам удалось накинуть верёвку внимательности на слона, мы способны его сдерживать. Мы в состоянии на краткое время удержать свой ум. В это время обезьяна ещё на слоне, но, по сути, уже не управляет им. В разные моменты это качество контроля будет появляться и исчезать, но, покуда мы держим верёвку, обезьяна не сможет управлять слонем.

И тут возникнет новая проблема. Её символизирует кролик, сидящий на слоне. Кролик может на бегу вдруг решить спрятаться, прыгнув в «нору». Он может впасть в своего рода транс, который будет продолжаться довольно долго. Можно даже трогать его, пока он находится в этом состоянии. Итак, кролик символизирует тонкую притуплённость. До этого момента мы так старались успокоить свой ум. Теперь, когда это случилось, приходит мысль: «Я такой умиротворённый! Наконец-то это свершилось, я великий практик медитации!» Но, может быть, мы ведём себя как кролик. Это полная противоположность возбуждённости. Ум больше не отвлекается. Он на месте, но несколько сонный и притуплённый, в своего рода транс и неподвижности. Это неправильная медитация. Если мы войдём в такое состояние и не сможем из него выйти, то совсем не продвинемся дальше. Поэтому его считают препятствием. Чтобы выйти за его пределы, необходимо разбудить себя.

Преодолев возбуждённость и научившись концентрироваться на чём-то одном, мы должны осознавать эту тонкую притуплённость и работать с ней с помощью увеличения ясности. Этот процесс символически изображён как слон, постепенно меняющий цвет с чёрного на белый. Это означает увеличение ясности в нашей медитации.

Мы не просто достигли стабильности, но и развиваем ясность.

Далее практикующий использует не только верёвку — крюк также заброшен на слона. Теперь монах действительно контролирует ситуацию, идёт впереди и ведёт слона за собой. Отвлечения оставлены позади. Обезьяна пытается держаться, но она очень устала, и у неё почти ничего не получается. Вскоре мы видим, как она тащится позади на четырёх лапах, отчаянно схватившись за хвост слона. Практик идёт впереди, и ему даже не нужен крюк, чтобы вести слона. Теперь мы можем практиковать в повседневной жизни, а не только во время формальных сессий медитации. Даже когда мы не медитируем, ум следует за нами. Он стал более успокоенным и ясным.

Это очень близко к настоящему и окончательному состоянию шинэ. Слоны стали почти целиком белыми, и идут спокойно. Нет необходимости вести его насильно, а обезьяна осталась далеко позади. Отвлечения больше нет. Далее слон становится полностью белым. Что бы мы ни делали, ум послушно следует за нами. Мы достигли состояния не-медитации. Когда мы сидим, он сидит. Когда мы идём, он идёт. Это шинджанг, податливость и гибкость тела и ума, конечное состояние шинэ. Ум полностью укрощён и находится под нашим контролем. Он достиг предельного уровня умиротворения и ясности.

Начиная с этого момента, нам остаётся только смотреть и видеть. Наступает лхагтонг. Следующая сцена изображает монаха, окружённого цветами, сидящего на белом слоне, с пылающим мечом в руках. Верхом на слоне и с мечом мудрости в руках мы готовы искоренить неведение. Пылающий меч может сжечь и отсеять корень неведения, уничтожив, таким образом, причину страдания.

Итак, техника очень проста. Мы лишь используем внимательность и осознанность как инструменты для нашей

медитации. В медитации мы сталкиваемся с отвлечением и тупостью, применяя внимательность и осознанность, чтобы их преодолеть. Надо просто это делать. Медитация шинэ — это действительная работа с нашим умом. Это нечто такое, что не измеришь и не сосчитаешь, как в случае, когда мы говорим: «Теперь я закончил трёхлетний ретрит. Теперь я начитал сто тысяч мантр Тары. Теперь я велик!». Здесь всё не так. Медитация шинэ означает работу над собой. Единственное мерило этого — насколько обширен наш опыт. Обмануть не выйдет. Нам придётся быть честными и столкнуться лицом к лицу с самими собой. По этой причине иногда нам будет казаться, что это довольно сложно, хотя и сказано, что если у нас действительно получается медитация шинэ, то она оказывается совсем не трудной. Если мы практикуем лишь по двадцать минут в день, то, вероятно, не достигнем этой стадии. Поэтому нужно пытаться действительно вплести её в свою повседневную жизнь. Тридцать минут сидения в тихом месте могут быть полезными, но, если мы сделаем медитацию частью своей жизни, это даст куда больший эффект.

Как применять внимательность и бдительность в повседневной жизни? С чувством меры. Я знаю одну буддийскую организацию, где люди настолько внимательны и осознанны, что не отвечают на телефонные звонки! Человек слышит, что звонит телефон, и начинает внимательно осознавать всё происходящее: «Телефон звонит. Я должен быть внимательным и осознанным. Сейчас я встаю. Сейчас я иду к телефону». К тому времени, как человек готов снять трубку, телефон уже давно умолк. Один мой немецкий друг верно заметил: «Внимательность — это прекрасно. Но здесь она зашла слишком далеко».

Привнести внимательность и бдительность в повседневную жизнь — значит, осознавать и быть внимательными к тому, кто мы и что мы делаем. Один мастер дзен

сказал: «Когда я ем, я ем. Когда я сплю, я сплю». Обычно мы поступаем иначе — чистим зубы и не знаем, где в это время витает наш ум. Я ем и не помню, что съел только что. Мы отсутствуем. Наш слон убежал. Поэтому нам нужно стараться быть едиными со всем, что мы делаем.

Если мы присутствуем в тот момент, когда выполняем какое-то действие, то можем справиться с этим более чётко и эффективно. А как только мы это закончили — мы действительно закончили. Можно отдохнуть. Никто не заставляет нас держать что-либо в уме постоянно. По этой причине у нас так много стрессов и напряжённости. Мы постоянно держим в уме свои проблемы. Поэтому, когда мы делаем пуджу, надо делать пуджу. Когда мы работаем, надо работать. Нет никакой необходимости добавлять сюда имеющиеся у нас проблемы. Если приходится решать проблему, надо решать проблему. Когда мы сможем применить этот принцип в своей жизни, то убедимся, что проблем стало намного меньше.

Множество проблем появляется из-за того, что мы откладываем на потом то, что необходимо сделать. Например, у меня есть склонность не очень быстро отвечать на письма. Чтобы с этим бороться, я написал на листке бумаги: «Больше не буду откладывать на потом!» — и повесил листок на стене в своей комнате. Однажды, когда меня не было, мой близкий друг подписал внизу: «Начиная с завтрашнего дня!». Обычно, когда я получаю письмо, то думаю: «Очень хорошо! Отвечу на него завтра». Спустя неделю я думаю: «Теперь действительно пора это сделать». Так письма продолжают накапливаться, и всё время присутствуют в моем уме. Чтобы действительно на них ответить, нужно около двух часов. Вместо того чтобы это сделать, я всё время об этом думаю. Таким образом, я сильно напрягаюсь, но при этом ничего не делаю. Знать, как это сделать, очень просто, но воплотить на практике — совсем не так легко.

Часть II

МАХАЯНА

Тридцать семь практик бодхисаттвы

Чтобы дать обзор пути махаяны, я объясню короткий, но очень важный труд, который называется «Тридцать семь практик бодхисаттвы». Он был написан Нгулчу Тогме, признанным учёным-философом и буддийским святым, которого почитали как подлинного бодхисаттву, потому что он по-настоящему практиковал то, чему учил. Он написал несколько важных текстов по практикам бодхисаттвы, в числе которых есть комментарий на «Бодхичарьяаватару» Шантидевы. «Тридцать семь практик бодхисаттвы» представляют собой содержание «Бодхичарьяаватары» в сжатой форме, удобной для запоминания и практики.

Тибетское название текста, «Гьялсе лаглен», иногда переводят как «Поведение сынов Победоносных». Такой перевод не вполне удовлетворителен, ведь слово «сыны» может натолкнуть на неправильную мысль, что женщины не могут быть бодхисаттвами. «Гьял» — сокращение от «гьялва», что означает «Победоносный», эпитет Будды. Будда называется Победоносным, так как он преодолел все препятствия, загрязнения и неблагие силы. «Се» — почтительная форма слова «ребёнок», как мужского, так и женского рода. Термин «гьялсе» означает не маленького

ребёнка, а принца или принцессу, которые, достигнув просветления, станут преемниками Будды, его наследниками.

В западных языках делается осязаемый упор на род, для мужского и женского есть разные слова, в то время как в тибетском таких различий практически нет, особенно в возвышенном, почтительном стиле речи. Например, разговорные местоимения «кхо» и «мо» означают «он» и «она», а почтительная форма «кхонг» означает и то, и другое. Очень важно помнить это при переводе текстов тибетского буддизма, иначе можно создать ошибочное впечатление, что в буддизме принижают женщин.

Нгулчу Тогме начинает свой труд с фразы на санскрите «Намо Локешварая», что значит «кланяюсь Спасителю Мира». Следуя древней индийской традиции, священные тексты тибетского буддизма начинаются с выражения почтения и так называемого обязательства написать текст. Когда учения Будды переводились на тибетский, переводчики обычно оставляли заглавие и выражение почтения на санскрите, чтобы напомнить читателю об источнике учений и засвидетельствовать уважение к родному языку Будды. По этим же причинам эта традиция была впоследствии продолжена в сочинениях, создаваемых в Тибете.

Выражение почтения Нгулчу Тогме адресовано бодхисаттве сострадания, имя которого на санскрите — Авалокитешвара, а на тибетском — Ченрези. «Лока» означает «мир», а «ишвара» значит «владыка», или «спаситель». Авалокитешвару называют «спасителем мира», потому что он воплощает деяния бодхисаттв, подобных пастырям, и является одним из величайших и храбрейших бодхисаттв. Бодхисаттва — тот, кто из глубины сердца говорит: «Я хочу освободиться и найти способ избавить мир от всех проблем. Я хочу помочь всем моим братьям-существам достичь того же. Я стремлюсь достичь выше-

го состояния вечного умиротворения и счастья, в котором прекратились все страдания, и я хочу достичь этого для себя и для всех существ». В соответствии с учением Будды, любой, кто даёт такой нерушимый обет, исходящий из самого сердца, — это бодхисаттва. Мы становимся бодхисаттвами с того момента, как у нас появилось такое широкое и открытое сердце, называемое бодхичиттой, — умом, нацеленным на принесение вечного счастья всем существам.

В буддийской литературе говорится о трёх типах бодхисаттв: бодхисаттвы, подобные царю, бодхисаттвы, подобные капитану, и бодхисаттвы, подобные пастуху. Бодхисаттва-царь подобен хорошему правителю, который сначала хочет обустроить всё наилучшим образом для себя самого, окружив себя роскошью и величием: построить большой дворец, собрать многочисленную свиту, найти прекрасную царицу и т. д. Но как только он добился своего счастья, он хочет как можно больше сделать для своих подданных. Мотивация бодхисаттвы-царя аналогична: «Сначала я хочу сам освободиться от сансары и достичь совершенного просветления. Как только я достигну состояния будды, я помогу всем существам достичь просветления».

Бодхисаттва-капитан говорит: «Я хочу стать буддой, и я беру всех остальных существ с собой, чтобы мы вместе достигли просветления». Так капитан корабля пересекает океан, взяв на борт пассажиров, и они достигают другого берега одновременно.

Бодхисаттву-пастуха вдохновляет такая мысль: «Я хочу помочь всем существам достичь просветления и увидеть истину. Только когда я этого достигну, и сансара опустеет, я сам стану буддой». В реальности этого может не произойти, но любой, у кого есть такая мотивация, называется «бодхисаттвой, подобным пастуху». В древние времена овец не держали в закрытых загонах, и пастухам

приходилось гнать их с горных пастбищ вниз, чтобы уберечь от волков. Они шли позади стада, направляя его в загон, где закрывали. Сначала пастух заботился об овцах, и только после этого шёл домой ужинать.

Бодхисаттва Авалокитешвара развил мотивацию пастуха и поэтому считается самым отважным и сострадательным из существ. Он дал обет: «Я не достигну полного просветления, пока не приведу всех существ к просветлению, не оставив ни одного позади». Из-за этого в высшей степени самоотверженного и далеко идущего обещания Авалокитешвару называют отцом всех бодхисаттв, главным бодхисаттвой и воплощением сострадания. Поэтому, чтобы начать этот текст об образе жизни бодхисаттв, уместно выразить ему почтение. В тексте сказано:

Намо Локешварая

«Высшему наставнику и защитнику Авалокитешваре,
Видящему, что все явления не приходят и не уходят,
И стремящемуся лишь к благу существ,
Почтительно кланяюсь телом, речью и умом».

Этот стих описывает понимание бодхисаттвы, имеющего высокую реализацию. Обладающий такой реализацией видит собственную истинную природу, а также природу всего вокруг. Такое понимание открывает, что ничто не приходит и не уходит. Обычно мы считаем, что сами приходим и уходим, рождаемся и умираем, что всё вокруг разворачивается непрерывной чередой событий. Имея такой настрой ума, мы очень рады, когда происходит что-то хорошее, а если случается что-то плохое, то это нам совсем не по душе, мы этого боимся. Мы видим всё как хорошее или плохое, и до тех пор, пока у нас есть такое двойное видение, нами управляют привязанность и отвращение. Отвращение — это основной источник

наших страхов. Когда нам страшно, мы пытаемся убежать от того, что нас пугает, и цепляемся за всё, что может предотвратить приближение неприятного нам события или объекта. Мы привязываемся к тому, что воспринимаем как защиту, однако это не является выходом из ситуации, потому что отвращение по-прежнему с нами. Такие двойственные реакции считаются основным источником всех наших страданий.

Когда говорится, что все явления не имеют прихода и ухода, это значит, что просветлённый бодхисаттва видит истину, то, каким всё является. Это непосредственное видение, без добавления каких-либо концепций или философии. В этом ясном видении нет ни малейших сомнений ни в чём, а поэтому нет нужды цепляться или убегать. У реализованного бодхисаттвы нет двойственного видения.

В этом чистейшем и обнажённом видении возникает спонтанное сострадание. Когда мы уже не чувствуем необходимости всё время цепляться за своё «я» и заикливаться на собственных проблемах, мы можем посмотреть вокруг и ясно всё увидеть. Мы поймём, как живут другие, как и почему они испытывают трудности. И хотя мы видим, что другие сильно страдают, мы знаем, что в этом страдании нет никакой необходимости. Они вовсе не обречены на муки, их страдание возникает лишь из неправильного видения и неправильных реакций. Если бы они видели, каким всё является, то больше бы не страдали. Вот каково понимание просветлённого существа.

Ничто не может помешать подлинным бодхисаттвам, хотя они видят и понимают, что происходит вокруг. Их видение порождает сильное и спонтанное желание помочь каждому существу, не достигшему такого видения. Результат этого устремления — спонтанные акты помощи тем, кто страдает. У бодхисаттвы, видящего истину, нет отвращения и цепляния, а поэтому нет ни страха,

ни привязанности. Таким образом, проблемы других воспринимаются как иллюзорные и основанные на неведении. В то же время бодхисаттва видит масштаб страданий живых существ. Зная, насколько просто выйти из порочного круга неведения и порождаемого им страдания, бодхисаттва желает лишь одного: освободить их от всей этой боли.

Поэтому Нгулчу Тогме восхваляет бодхисаттв как тех, кто знает, что явления свободны от возникновения и исчезновения, и всё же самоотверженно и целенаправленно трудится ради блага живых существ. Когда мы выражаем кому-то почтение, это говорит о том, что мы ценим этого человека и хотим следовать его примеру, стать похожими на него или на неё. Итак, первая строфа выражает намерение стать бодхисаттвой, что является началом пути. В то же время здесь описана и главная цель на всём протяжении пути бодхисаттв. Это видение истины, так как мотивация бодхисаттвы возникает из видения собственных проблем и проблем других такими, как они есть, и порождает желание сделать что-то для их решения.

Поиски истины — своего рода исследование, основанное на личном опыте бодхисаттвы. Однако здесь нет научного подхода, подобного попыткам вычислить количество частиц в объекте или измерить расстояние от Земли до Луны. Поиски истины на духовном пути подразумевают попытки увидеть природу вещей, и особенно это связано с нашими собственными проблемами и окружающей действительностью. Мы пытаемся увидеть мир явлений в целом, прочувствовать его своеобразие и природу.

Кроме того, наш поиск идёт в направлении собственного ума, потому что, когда мы сталкиваемся с проблемами и страданиями, мы понимаем, что они — часть нашего собственного переживания. Мы ищем факты, связанные с жизнью, ищем истину собственных переживаний. Мы

задаёмся вопросом: «Что такое мои проблемы и почему они появляются? Как возникает моё страдание? Откуда берётся мой страх? Что я могу поделать со своими проблемами? Чего я не знаю о них? В какой степени я сам их создаю? Насколько я сам всё обуславливаю? Какую роль в этом процессе играет моя собственная запутанность? В какой степени я заблуждаюсь и вижу реальность искажённой? Что во мне чувствует всю эту привязанность и отвращение, страх и волнение?».

Обнаружить истину можно благодаря ясному и точному видению реальности. Поэтому бодхисаттва проникает глубоко в эти вопросы и ищет верное понимание. В дальнейшем это понимание используется для решения проблем — не только собственных, но и всех других существ. В этом контексте сострадание к ближним и работа для их блага — не только цель. Это также путь и метод видения истины.

Первый шаг к достижению этой цели — попытка раскрыться. Обычно мы настолько заняты собственными проблемами, что больше ничего не видим. Есть история про одну принцессу, у которой приключилась незначительная неприятность с глазом, но ей она казалась ужасной. Будучи царской дочерью, принцесса была довольно избалованной и всё время плакала. Когда доктора пытались её лечить, она прогоняла их и продолжала тереть больной глаз. Таким образом, её состояние всё ухудшалось, и вот уже царь объявил о большой награде тому, кто сможет исцелить его дочь. Вскоре появился некий человек, утверждавший, что он — великий врач, хотя на деле таковым вовсе не являлся. Он заявил, что наверняка сможет исцелить принцессу, и его допустили в её покои. Осмотрев её, он воскликнул: «Ах, как жаль!» «Что такое?» — спросила принцесса. Доктор ответил: «С вашим глазом — ничего страшного, но есть кое-что действительно серьёзное». Принцесса встревожилась

и спросила: «Что ещё действительно серьёзное?» Он поколебался и сказал: «Дело и вправду плохо. Лучше мне вам не говорить». Как бы принцесса ни настаивала, доктор отказывался сообщить ей, в чём дело, сказав, что не может сделать этого без разрешения царя.

Когда явился царь, доктор по-прежнему не очень хотел сообщить о своём открытии. В конце концов, царь приказал: «Говори, в чём дело! Что бы там ни было, тебе придётся сказать!». Наконец доктор ответил: «Ну что ж, глаз перестанет болеть через несколько дней, с этим проблем нет. Большая проблема заключается в том, что у принцессы вырастет хвост не меньше девяти саженей в длину. Он может появиться очень скоро. Если она заметит первое мгновение, когда он начнёт расти, я, может быть, смогу с ним кое-что сделать. Но уж если упустить первый момент, то его рост никто не остановит». Услышав такие известия, все здорово обеспокоились. А что же сделала принцесса? Она дни и ночи напролёт лежала в постели, направляя всё своё внимание на то, чтобы не упустить момент появления хвоста. И так через несколько дней её глаз исцелился.

Вот как мы обычно реагируем. Мы фокусируемся на своей ничтожной проблемке, и она превращается в центр мироздания, вокруг которого вращается всё. И пока что мы поступаем так постоянно, из жизни в жизнь. Мы думаем: «Мои желания, мои интересы, мои предпочтения — на первом месте!». И пока наша деятельность основана на таком подходе, мы не изменимся. Пока нами руководят желание и неприятие, мы будем блуждать по дорогам сансары, не находя выхода. Пока источники нашей жизни — привязанность и отвращение, которые нами управляют, для нас не будет отдыха.

Пока нами движет эгоизм, нам не найти покоя. Всё вокруг пронизывают «я» и «моё». Я чувствую, что я — центр мира. Всё — моё. И даже серьёзные проблемы — не про-

сто серьёзные проблемы, это МОИ серьёзные проблемы, что делает их ещё тяжелее и серьёзнее. Всё, что происходит, воспринимается как МОЯ простуда, МОЯ температура, МОЙ друг, МОЙ враг, МОЁ всё. «МОЁ» — ядро нашего внимания. В буддизме считается, что так мы ведём себя на протяжении бесчисленных жизней. И пока мы продолжаем в том же духе, нам никак не освободиться от страдания.

Единственная альтернатива и путь к свободе — посмотреть вокруг, открыться и подумать: «Не только я, но и другие...». Вначале это может показаться трудным, потому что мы так не привыкли. Однако, понемногу тренируя себя, мы откроемся для окружающего мира и постепенно расширим своё видение. Вместо того чтобы застревать на собственных проблемах, мы заметим трудности, которые есть у других. И даже этот самый элементарный шаг изменит очень многое. Обретя более реалистичный взгляд на вещи и поставив себя на место других существ, мы расслабимся и станем более открытыми. Мы — лишь одно-единственное существо из бессчётного множества живущих. У них, точно так же, как у нас, есть проблемы, а если сравнить беспристрастно, то их проблемы могут оказаться куда серьёзнее наших. Когда мы это поймём, нас перестанут ослеплять все те мелочи, что с нами происходят, и мы сможем разобраться со всеми жизненными ситуациями. Рано или поздно мы, может быть, откроем, что наши проблемы — не такие уж значительные. Они появляются из-за реакций привязанности и отвращения, а если изменить эти реакции, то и проблем не остаётся.

Когда у нас нет отвращения, то нет и страха. Когда мы не боимся, то даже то, что вообще-то считается плохим, не может оказать на нас серьёзного воздействия. Вот каким образом можно стать бодхисаттвой. Если нам нравятся идеал бодхисаттвы, то нужно медленно и поэтапно

упражняться в видении истины, как она есть. Благодаря этому мы почувствуем себя более открытыми и менее эгоистичными в общении с другими. Приближаясь к знанию реальности, как она есть, мы увидим всё более ясно, и это сделает нас несравненно более альтруистичными. Наше сострадание будет расти одновременно с прояснением видения истины, и чем более сострадательными мы будем становиться, тем более ясно мы будем видеть истину.

Так что практики на пути бодхисаттв полезны не только для других, но и для нас самих. Как-то я слышал, что Его Святейшество Далай-лама сказал: «Альтруизм — это мудрый эгоизм». Когда мы перестаём всё время думать о себе, то достигаем собственного блага, потому что чувствуем себя более счастливыми и цельными, нас меньше беспокоят мелочи. Увеличиваются наша мудрость и сострадание, и мы неуклонно становимся всё более хорошими людьми. Поэтому в каком-то смысле на этом пути мы добиваемся и своих эгоистических целей.

Важно увидеть, что путь понимания и альтруизма бодхисаттв — это самый лучший для нас способ жить. Можно рассматривать альтруизм как тяжкую ношу, как нечто, требующее усилий, как то, что отнимает у нас счастье. Но это совершенно ошибочный подход. Вместо этого надо увидеть, что благодаря состраданию и альтруизму наш ум станет более ясным и просторным, а это приведёт к переживанию ещё большего счастья. Мы станем здравомыслящими, цельными людьми, способными жить более качественной и наполненной жизнью.

Этф трансформация происходит, когда мы в состоянии видеть проблемы других. Мы придём к тому, что будем ценить наших собратьев-существ, сочувствовать им, помогать всегда и всеми возможными способами. Иногда у нас будет получаться, а иногда это окажется невозможным. Мы не обязаны удовлетворить все потребности этого мира. Однако мы радуемся всякий раз, когда способ-

ны чем-то помочь. Имея такое понимание, мы не станем думать: «Я такой великий, такой особенный! Я так добр, что помогаю всем этим бедолагам». Мы увидим, что помощь другим на самом деле помогает нам самим становиться более адекватными и счастливыми. Поэтому мы почувствуем глубокую благодарность и признательность. И чем яснее мы видим, тем больше наша благодарность, тем глубже становится наше сострадание, а мы становимся всё более реализованными существами.

Вкратце, первая строфа Нгулчу Тогме, выражение почтения, говорит о главной цели и тренировке бодхисаттвы. В следующей строфе содержится обещание написать этот текст. Автор следует древней индийской традиции, которую переняли тибетские мастера, — начинать текст с изложения его главной темы и причины, по которой он был написан. В этой строфе сказано:

«Совершенные будды, источник всего блага и счастья,
Возникли благодаря свершению святой Дхармы.
Коль скоро свершение зависит от знания того,
как практиковать Дхарму,
Здесь будут объяснены практики бодхисаттв».

В соответствии с буддизмом махаяны, прежде чем стать буддой, необходимо стать бодхисаттвой. Практика бодхисаттвы приводит к состоянию будды и является подготовкой к полному просветлению. Махаяна учит пути бодхисаттвы, давая подробные объяснения его философии, медитации, мудрости и поведения. В начале текста Нгулчу Тогме обещает объяснить практики бодхисаттвы, потому что все будды прошлого и настоящего достигли просветления таким образом, и таким же образом достигнут его и все грядущие будды.

Здесь может возникнуть вопрос: почему существа хотят стать буддами? Причина в том, что просветлённое

состояние ума — полная противоположность сансарному состоянию. В нём отсутствуют любые признаки сансары. В нём нет борьбы и заблуждений, а следовательно, нет и несчастья. Ум проявляется как безграничная ясность и сострадание, или единство мудрости и сострадания. Просветлённый ум свободен от «недугов» и полностью умиротворён. Покуда мы в плену сансарного типа ума, у нас будет минимум удовлетворённости и ещё меньше покоя, поскольку мы всё время будем впадать в состояния страха, ожиданий, паники и борьбы. Когда мы ясно увидим, что такое сансара, мы захотим избавиться от неё, освободившись от своей запутанности и достичь полного умиротворения, мудрости и ясности, которыми характеризуется состояние будды. Когда мы понимаем, что не отличаемся от других и что все остальные точно так же хотят освободиться от страданий, мы не ограничиваемся желанием этой свободы лишь для самих себя. Мы хотим достичь состояния будды, чтобы исполнить цели всех существ. Наше воззрение, видение истины — это главный момент. Мы сможем преодолеть свою запутанность и развить знание благодаря видению истины как применительно к нам самим, так и ко всему, что нас окружает. И нет причин, по которым мы не можем открыть для себя эту мудрость видения истины, потому что она возникает не извне. Она пропитывает нас, это не что иное, как наша собственная истинная природа, которая лишь ожидает, чтобы её увидели и открыли, и поэтому она называется природой будды. Итак, наше обучение может продолжаться бесконечно, пока мы ясно всё не увидим. Нужно лишь раскрыть глаза — и ничего более. Вот что такое просветление или состояние будды; не больше и не меньше.

Словосочетание «состояние будды» может нести в себе некую мистическую окраску. Может казаться, что это нечто далёкое и с нами не связанное. На самом деле слово «будда» происходит от санскритского корня «бодх»,

что значит понимание и знание. Итак, будда — это тот, кто целиком и полностью видит истинную природу всего. Тибетский эквивалент — «сангье». «Санг» значит «пробуждённый» и означает полное раскрытие и видение себя так, как есть. Слово «будда» всегда следует понимать в контексте пробуждённости.

Пробудиться — значит, проснуться ото сна. Пока мы спим, нам снятся самые разные сны, но в тот момент, когда мы просыпаемся, все они оказываются иллюзией. Что бы ни происходило во сне, хорошее или плохое, — не имеет никакого значения, потому что оно никогда по-настоящему не существовало. Аналогичным образом, просветление — это пробуждение от сна незнания, это видение всего как оно есть. Когда мы видим всю нашу запутанность и все проблемы ясно и полностью, без каких-либо заблуждений, мы просветлены. Наше неправильное проведение прекратится, и наше отношение ко всему моментально изменится. Это же касается нашей энергии. Пока мы подвержены всяческим проблемам, мы испытываем стрессы и страхи, и наша внутренняя энергия блокируется. Когда мы обретём полную уверенность и увидим реальность, как она есть, страха больше не будет, и все блоки разрушатся.

Главная причина, по которой мы способны достичь просветления, заключается в том, что оно не является чем-то внешним по отношению к нам. Нам не нужно забираться на Эверест или находить нечто ценное, что потом захотят украсть другие. Просветление — это просто открытие самого себя, ясное и тотальное. Когда мы раскрылись и увидели свою истинную природу, не осталось никаких проблем, а мы стали буддой. По этой причине говорится, что все мы обладаем природой будды. Это не что-то отдельное от нас; это не похоже на кочан капусты, в глубине которого спрятан кристалл под названием «природа будды», который можно найти, очистив

все листья. Природа будды — это наш собственный ум, наше собственное основополагающее состояние, которое лишь нужно увидеть без обычной запутанности, без привычных тенденций и искажённых взглядов.

Нет никаких помех на этом пути, кроме нас самих. Единственными препятствиями являются наша вера в существование «я» и ложные воззрения, наши привычные склонности и негативные подходы. Всё это создали мы сами. В каком-то смысле мы создали то, что теперь считаем своим «я» и всячески пестуем. Поэтому нет причин, по которым мы были бы не в силах отбросить его и достичь просветления.

Когда всё видится ясно, как оно есть, проявляется сострадание; это происходит, так как мы постигаем, что больше нет нужды себя защищать. Раз нет причин чувствовать себя неуверенно и бояться, ничто не мешает нам быть сострадательными. Мы становимся воплощением сострадания. Когда мы вновь открываем свою собственную истинную природу ясно и всеобъемлюще, в момент её видения сразу же спонтанно проявляется океан сострадания.

Итак, просветление — это не что-то далёкое. Это нечто очень близкое, присутствующее здесь, его можно увидеть. В тантрических учениях ваджраяны, более полно раскрывающих наставления уровня сутры махаяны, о которых сейчас идёт речь, говорится о четырёх причинах, по которым мы не распознаём истинную природу своего ума. Первая причина заключается в том, что она слишком близка — это просто-напросто мы сами. Обычно мы думаем о состоянии будды как о чём-то очень далёком и отличном от нас, что можно обрести лишь спустя долгие зоны практики. Приятно слышать о состоянии будды как о полной свободе от страданий, но наша личная ситуация мало на это походит, поэтому должно быть это что-то очень и очень далёкое. Истинная природа настоль-

ко близка, что мы не можем её увидеть или представить себе, что она вполне достижима.

Вторая причина: это слишком просто. Распознать природу ума — это просто увидеть себя настоящего. Не нужно копать землю или совершать какие-то энергичные действия, чтобы её открыть. Это настолько просто, что даже не верится.

Третья причина: это слишком хорошо. Мы настолько свыклись с проблемами, что нам кажется, это слишком хорошо, чтобы быть правдой. Как может не быть проблемой? Хоть что-то должно идти не так!

Четвёртая причина: она слишком глубока или слишком обширна. Наш обычный взгляд весьма ограничен. Нам не удастся ухватить всю полноту реальности, весь мир явлений, как он есть. Мы всегда воспринимаем «то» и «это», превращая явления в нечто застывшее, воспринимая их сквозь фильтр наших умопостроений. Мы навешиваем на все ярлыки чёрного и белого, хорошего и плохого, оцениваем и судим всё, с чем сталкиваемся. Необходимо раскрыться и разрушить наши представления. Наше обычное мышление не может ухватить того, что необходимо узреть.

Таковы четыре причины, по которым мы игнорируем истину. Возможно и даже очень вероятно, что мы можем достичь просветления, ведь оно так близко, просто, хорошо и глубоко. Однако прямо сейчас наш мелкий концептуальный ум не в силах охватить его. Когда мы знаем, что обладаем этой способностью, нам необходима убеждённость в том, что просветление — это состояние, которого мы хотим достичь, ибо это единственное противоядие от страданий сансары и конечное решение всех наших проблем.

Тогда мы увидим смысл в том, чтобы стать бодхисаттвой. Это базовое понимание — самое главное. Если мы не видим такой перспективы, то всё равно можем решить

вступить на путь бодхисаттвы; тогда, даже если мы примем обет бодхисаттвы, решение наше будет базироваться на ненадёжном фундаменте. Не имея твёрдой и обоснованной уверенности, мы будем сомневаться, стоило ли это делать и действительно ли это принесёт нам пользу.

Теперь мы подходим к первой строфе, которая рассказывает нам, как идти по пути бодхисаттв. Благодаря первым двум строфам — выражению почтения и обещанию написать текст — мы познакомились с воззрением и целью бодхисаттвы, узнали, почему возможно им стать. Сейчас мы начнём рассматривать, что именно нужно делать, как вступить на путь и начать постепенно продвигаться по нему.

Первый шаг — согласиться, что мы ещё не достигли высокого уровня и поэтому не можем ожидать, что сразу станем настоящим бодхисаттвой. Нам необходимо тренироваться, но эту цель можно достигнуть только благодаря основательной тренировке. Бодхисаттва — это тот, чьё существо целиком и полностью — бодхичитта, чей ум нацелен на просветление. У бодхичитты есть два аспекта — устремление и действие. Мы находимся на уровне устремления, когда восхищаемся и ценим образ жизни бодхисаттвы и поддерживаем желание: «Пусть я достигну просветления и смогу помочь всем живым существам в его достижении! Пусть я сделаю всё, что необходимо для свершения задуманного». Далее, когда мы активно воплощаем свою мотивацию на деле, мы переходим на уровень действия. Деятельность бодхисаттвы нужно развивать постепенно. Нгулчу Тогме учит нас, как преобразовать наше сансарное состояние ума в его просветлённый эквивалент, шаг за шагом, начиная с того места, где мы находимся сейчас. Итак, для начала он говорит:

Теперь, когда мы обрели этот великий корабль
свобод и дарований, который столь редок и ценен,

Необходимо переправиться самим и переправить
всех существ через океан круговорота бытия.
Для этого нам нужно слушать, размышлять
и медитировать день и ночь,
Не впадая в лень и апатию, — такова практика
бодхисаттвы.

Одна из первых тем для размышления во всех буддийских практиках — это драгоценность человеческой жизни. Выражение «свободы и дарования» — ещё один способ сказать «драгоценное человеческое тело», как его часто называют в буддийской литературе. Драгоценное человеческое тело — это то, что сейчас у нас есть, и важно его ценить. Первый шаг в поиске истины — посмотреть на себя и увидеть, что мы представляем собой прямо сейчас. Большую часть времени мы себя недооцениваем, не ценим свою ситуацию. У людей это главный источник проблем. Обычно мы с нетерпением ждём того, что, как нам кажется, исполнит наши желания и удовлетворит потребности. Мы думаем: «Когда это появится, всё будет чудесно, и с этого момента я буду счастлив». Редко мы смотрим вокруг и говорим: «Сейчас я так счастлив. То, что у меня есть, — чудесно».

Это приносит нам множество проблем, потому что, если мы не ценим то, что имеем, мы можем это потерять. Так как мы не заботимся о том, чем обладаем, мы попусту растрачиваем это. Вот как мы обычно поступаем. У нас может быть много хороших вещей, но мы считаем их чем-то само собой разумеющимся и не видим их ценности. Только потеряв, мы начинаем их по-настоящему ценить. Однако, как правило, уже поздно. Когда до нас дойдёт, что мы упустили самое главное, сожаление об этой утраченной возможности только усилится.

Из множества видов рождения самые большие возможности даёт именно рождение человеком. Даже если

у нас больше ничего нет, если мы бедны, ничего в жизни не добились, не сделали ничего великого или впечатляющего, всё равно очень хорошо быть теми, кем мы сейчас являемся. У человека есть огромный потенциал. У нас есть масса качеств, которые делают наше существование куда предпочтительнее рождения животным. Мы разумны и можем общаться. Мы многое можем сделать для себя, а также для блага других.

Конечно, у этого есть и плохая сторона. У нас есть способность творить добро или зло, которой нет у большинства существ; мы свободны в выборе своего образа действий. Если мы понимаем, какие великие возможности и способности дарит человеческая жизнь, то больше не чувствуем себя угнетённо. У нас есть всё необходимое, чтобы начать действовать. Совершенно не нужно чувствовать себя слабыми, никчёмными или бесполезными, как это происходит со многими в наше время. Глубоко прочувствовав, что одно лишь это человеческое рождение само по себе уже прекрасно, мы поймём главное. Прозрение о драгоценности человеческой жизни даст нам отвагу и решимость двигаться дальше и перестать себя недооценивать. Мы будем знать, что способны и должны действовать, пока у нас есть такая возможность.

Иногда люди смеются над учением о драгоценной человеческой жизни, говоря: «Какая она драгоценная? Людей — миллиарды! В Индии каждый год рождается столько людей, сколько населяет всю Австралию. Какая ценность в том, чтобы быть человеком? Людей и так уже слишком много!». Если мы не понимаем ценность своего рождения, то легко можем растратить его впустую, опустив руки и чувствуя себя ни на что не способными. Отсутствие уверенности в собственных силах — это большая потеря. Это же касается и поисков развлечений, временных источников наслаждения. Может быть, мы будем наслаждаться какое-то время, но в конечном итоге всё

закончится и оставит нас неудовлетворёнными и ещё более несчастными, чем раньше. Это тоже бессмысленная погоня за иллюзорным счастьем, так как она не приносит постоянного блага.

Благодаря возможности по своему усмотрению творить добро или зло, рождение человеком подобно великому кораблю, который может доставить нас в любое место, какое пожелаем. Поэтому нужно использовать эту жизнь для чего-то значимого в долговременной перспективе. Лучшее, что мы можем сделать, — это обнаружить истину и найти способ преодолеть все свои проблемы, а также проблемы других существ. Как только мы обнаружим свою истинную природу, наши проблемы растворятся. Так как состояние просветления находится внутри нас, мы можем его найти. Мы можем отправиться на поиски, которые увенчаются успехом и непреходящим счастьем, а не кратким и пустячным увеселением. В таком случае мы сделали бы что-то действительно значимое и великое.

Люди прилагают столько усилий даже в самых незначительных начинаниях. Они посвящают жизнь тому, чтобы измерить высоту гор или глубину морей. Это даёт полезную информацию, но с точки зрения долговременной перспективы может оказаться не таким уж важным. Например, мы, тибетцы, никак не можем понять, зачем люди без какой-либо цели лезут в горы. Альпинисты говорят: «Я собираюсь в экспедицию на Эверест» — так, как будто это самая важная вещь на свете. Они тратят столько времени и денег; они готовы рисковать здоровьем, а вполне возможно, и расстаться с жизнью в процессе покорения вершины. Мы можем подумать, что они не в себе, и спросить: «Чего вы добиваетесь, когда взбираетесь на вершину?». Они ответят: «О, это так прекрасно!» Мы спросим: «Что прекрасного в холодном пронизывающем ветре?», а они отвечают: «Это так захватывающе!». Это может казаться прекрасным, но продлится недолго

и будет прекрасным, только если мы так считаем. Другой человек может считать, что самая прекрасная вещь — это свернуться клубочком в тёплой и уютной кровати. Мне, например, это кажется куда более прекрасным!

Видя, как люди готовы рисковать жизнью ради незначительных целей, в то время как мы знаем способ полностью себя преобразить и преодолеть страдания сансарного бытия, мы действительно должны направить все силы на достижение этой благородной цели. Это не просто способ ощутить приятные переживания или прилив энергии на короткое время. Результатом будет постоянное счастье, в любых обстоятельствах и ситуациях. Если мы решим посвятить большую часть жизни этой благородной цели, это будет поистине полезным для нас и других.

Чтобы этого достичь, нам нужно слушать, размышлять и медитировать. Слушать — значит, изучать учения, написанные в прошлом, и наставления, которые даются в настоящем. Так мы сможем научиться чему-то благодаря подлинному опыту других. Далее нам нужно изучать себя с открытым умом и сравнивать то, что мы обнаруживаем и что переживаем с тем, что происходит с другими. Поступая так, мы получим всю информацию, которую нужно обработать в уме. Это этап размышления. Используя собственную логику и интуицию, нужно исследовать, является ли подлинной та информация, которую мы получили, и после этого усвоить её, приняв для себя как истинную.

Все, что мы изучили, нужно понять, по крайней мере, интеллектуально, так, чтобы не было противоречий и всё встало на свои места. Учения даются с разных углов и точек зрения, и, пока они не превратились в единое целое, некоторые элементы нашего неполного понимания могут начать конфликтовать. Размышление означает формирование полного и всеобъемлющего понимания и расставление всего по местам. Если мы знаем разные точки

зрения, с которых даются учения, у нас не возникнет сомнений, когда учения покажутся противоречивыми. Когда мы их усвоили, нет необходимости соглашаться со всем, или же, напротив, не соглашаться.

Понимание должно быть всецелым и иметь прочные корни, чтобы создать почву для медитации. Медитация превращает всё, что мы интеллектуально поняли, в личное переживание, смешивает это со всем нашим существом и объединяет с повседневной жизнью. Понимать одно, а чувствовать и делать что-то другое — не очень полезно. Таков подход многих интеллектуалов. У них могут быть обширные познания, в том числе и о медитации, но они никак не применяют их в жизни. Такое знание — всего лишь сухая информация. Если мы хотим узнать, каково оно на самом деле, нужно сделать его практикой и превратить в подлинное переживание. Нам нужно делать всё, что способствует успокоению и прояснению ума, — чтобы увидеть вещи непосредственно. Таков аспект медитации.

Эта строфа говорит нам, что наша жизнь драгоценна и обладает огромной силой и непозволительно растратить её впустую. Нам нужно реализовать её цель и постараться найти то, что решит все наши проблемы. Это просветление, причём не только для нас, но и для всех живых существ. Учитывая это, нам нужно систематически применять изучение, размышление и медитацию. Применение этих трёх инструментов — первая практика бодхисаттвы.

В буддийской практике изучение, размышление и медитация всегда должны идти рука об руку. И хотя это исключительно важно, многие упускают это из вида. В настоящее время на Западе есть две категории людей, интересующихся буддизмом. Одна из них базируется в университетах, а другая — в буддийских центрах. Люди из первой категории применяют почти исключительно

академический подход, и многие из них обладают обширными познаниями в буддизме, читают на санскрите и по-тибетски. Прочитав множество сутр, тантр и их переводов, они составили своё мнение о заключённом в них смысле, но очень часто это мнение — их собственное изобретение. И хотя им очень интересен буддизм, они дистанцируются от буддийских практик.

Некоторые из профессоров, с которыми я встречался, заходили так далеко, что говорили мне, что желающим по-настоящему изучать буддизм нельзя вовлекаться в него лично; если ты — буддийский практикующий, то становишься предубеждённым и больше не можешь изучать буддизм. Может быть, в этом подходе есть доля истины, но как можно по-настоящему понять буддизм, если ты отделён от него и не видишь в этих учениях ничего, что затрагивает тебя лично? В этом подходе есть некоторая крайность.

С другой стороны, есть люди, которые хотят практиковать, но не хотят углубляться в изучение. Как только речь заходит хотя бы о небольшой доле изучения, они не хотят принимать в этом участия и говорят: «Фу, опять эта научная ерунда!». Такое отношение можно увидеть во многих буддийских центрах. Есть тенденция говорить: «У нас уже и так слишком много информации. Мы сыты по горло, и с нас довольно. Нам нужна только практика».

На самом деле нужна и практика, и изучение. Есть тибетская поговорка: «Пытаться понять, не медитируя, — всё равно, что карабкаться на гору без пальцев. Пытаться медитировать без понимания — всё равно, что стрелять из лука в темноте». Без медитации невозможно добиться истинного понимания, а без изучения невозможно понять, куда должна идти медитация. Настоящее понимание — не интеллектуальное, но, так как мы существа с интеллектом, нам нужно пройти через рассудочные уровни, на которых у нас есть сомнения. Многие из нас

начинают с того, что задают вопросы и сомневаются. Отдельные счастливицы могут следовать по пути с преданностью и верой, но таких — единицы. Людям вроде нас, с интеллектуальным складом ума, сначала нужно обрести должное понимание и затем перейти к практике. Изучение и медитация должны образовывать единое целое: нельзя пренебрегать одним в пользу другого. Это срединный путь, по которому обычно рекомендуют идти практикующим.

Очень важно интегрировать практику Дхармы в нашу жизнь, особенно когда речь идёт о медитации. Если это у нас не получается, то медитация бесполезна. Согласно буддийскому воззрению, любая практика, будь то изучение, размышление, медитация или другой вид тренировки, предназначена для нашей жизни и должна стать частью наших повседневных активностей и занятий. Иначе практика Дхармы не даст настоящего эффекта.

Утверждение, что практику Дхармы нужно объединить с повседневной жизнью, можно воспринять как указание на то, что медитация и остальная часть жизни — это разные вещи. На самом деле это не так. Медитация происходит на внутреннем уровне, и, медитируя, мы не становимся другим человеком и не покидаем этот мир, — хотя, находясь в ретрите, мы на какое-то время изолируем себя от общения с другими людьми. Мы — те же люди, какими всегда были, со всеми нашими мыслями, эмоциями и реакциями.

Медитация — это способ работать над собой в более спокойной обстановке, без лишних внешних раздражителей. Когда в уме возникают мысли или неблагоприятные эмоции, она даёт техники и создаёт условия, способствующие их преодолению. У нас есть возможность, словно находясь под защитой, научиться успокаивать и прояснять ум, видеть, каким всё является, и как мы обычно реагируем на происходящее. Мы практикуем, чтобы научиться

преодолевать все проблемы. Все достигнутые нами результаты нужно постоянно привносить в жизнь и применять при любых трудностях, с которыми мы сталкиваемся. Необходимо применять опыт на практике, в повседневной жизни. Это настоящая проверка нашего прогресса. Если мы хорошо справляемся с трудными ситуациями, мы её прошли; если нет — нужно вернуться на подушку для медитации.

Во второй строфе говорится:

«Привязанность к друзьям и близким бурлит и течёт, словно река.

Отвращение и ненависть к врагам пылает, как огонь. Неведение мешает различить, что принять, а от чего отказаться.

Покинуть тьму родных краёв — практика бодхисатвы».

Кажется, будто в этой строфе говорится, что, если мы хотим стать бодхисаттвой, нам необходимо покинуть место, где мы живём, однако смысл не в этом. Даже если бы мы сменили место жительства, это не принесло бы ощутимых перемен. Что нужно оставить — так это нашу запутанность. Мы должны увидеть, что отвращение, желание и неведение — основополагающие причины всех наших страданий. Необходимо найти способы растворить плотность нашей ненависти и желания, а также неведения как их корня. Всё, что мы можем сделать для ослабления их влияния, даже самое малое, — это настоящая практика образа жизни бодхисаттвы.

Здесь даётся совет держаться подальше от мест, ситуаций, затруднительных положений, которые вызывают сильную агрессию и привязанность. Если есть ненависть, то есть и желание, а также их основа — неведение, в том смысле, что мы забываем, что правильно, а что непра-

вильно. Эта строфа не учит нас непосредственной работе с этими ядами ума, но советует быть осознанными и не вовлекаться в ситуации, которые могут их усилить. Мы настолько обусловлены внешними обстоятельствами, что легко поддаёмся дурным влияниям. В то время как великий практикующий может справиться с чем угодно, новичку нужно быть осторожным и избегать ситуаций, насыщенных тревожащими эмоциями.

В третьей строфе говорится:

«Если уйдёшь из дурных мест, яды постепенно утихнут.

В свободе от отвлечений естественно прибудет богатство добродетели.

Из ясного осознания родится твёрдая уверенность в Дхарме.

Пребывать в уединении — практика бодхисатвы».

В этой строфе описаны место и ситуация, наилучшим образом способствующие уменьшению негативных реакций и усиливающие благие качества. Это практический совет, ведь мы, начинающие, сильно подвержены влиянию нашего окружения и различных жизненных ситуаций. По этой причине нам рекомендуется использовать любую возможность пребывать в уединении, причём не только на внешнем плане, но и на внутреннем.

Когда нам удаётся телом и умом пребывать в уединении и использовать техники медитации, которые делают ум умиротворённым и ясным, наши ментальные недуги постепенно уменьшаются. Как только мы выйдем из неблагоприятных ситуаций, где нас подстерегают отвращение, желание и неведение, нам будет легче работать с ядами ума. Отвлечений будет меньше, а полезные действия естественным образом будут приумножаться. Так как отвлечений и неблагоприятных эмоций в уме станет меньше,

он будет чище, и в нём родятся ясное осознание и уверенность в Дхарме.

По этой причине новички на пути бодхисаттвы должны тренироваться в уединении, пользуясь каждой возможностью практики в ретрите. Если мы чувствуем, что глубоко вовлеклись во что-то неблагое, нужно постараться, насколько нам позволяет время, выбраться из этой ситуации и практиковать в уединённом месте. Так мы отдохнём и дистанцируемся от тревожащих обстоятельств.

Четвёртое наставление Нгулчу Тогме учит важности понимания природы непостоянства:

«Разлука с любимыми друзьями и семьёй,
с которыми мы провели всю жизнь, неизбежна.
Богатство и вещи, добытые в трудах и борьбе, будут
потеряны безвозвратно.
Сознание, как путник, покинет тело — постоянный
двор.
Отпустить всё и избавиться от забот этой жизни —
практика бодхисатв».

Чем лучше мы понимаем непостоянство, тем яснее сможем видеть сквозь ту плотную массу привязанности, которая есть у нас к преходящим вещам, не приносящим нам особенной пользы. Например, обычно мы прилагаем невероятные усилия для того, чтобы укреплять связи или копить богатство. Многие люди практически рискуют ради этого жизнью, не понимая, что с точки зрения долговременной перспективы это довольно бессмысленно. Богатство можно легко потерять, и уж точно оно не поможет нам, когда мы умрём. Даже друзья и родные, которых мы так любим и боимся потерять, разлучатся с нами в момент смерти.

По большому счёту, большинство проблем среди друзей и в семье возникает из-за представления, что эти отношения и вытекающие из них ситуации никогда не закончатся. Крошечные проблемы становятся большими, и из-за них мы начинаем воевать, потому что боимся, что так будет длиться вечно. «Я не уступлю! Я не буду мыть сегодня посуду, потому что если я это сделаю, то мне придётся её мыть всегда!». Если мы знаем, что нечто продлится лишь короткое время, то мы не возражаем; но если мы думаем, что так будет всегда, — то это слишком. Большинство проблем, возникающих между людьми и даже между странами, связаны с иллюзией постоянства.

Один эпизод из «Джатак» — историй, связанных с прошлыми жизнями Будды, — иллюстрирует, как важно иметь глубокое понимание непостоянства и какие плоды это приносит. Жила-была семья, состоявшая из пожилой супружеской пары, их взрослого сына с женой и внука. Они жили рядом и так любили и уважали друг друга, что стали примером для всей деревни. Все считали их образцовой семьёй. И вдруг взрослый сын умер. Соседи были потрясены и говорили между собой: «Это ужасно! Его престарелые родители и жена, должно быть, просто убиты горем».

Соседи отправились утешить семейство, но, придя к ним, к своему величайшему удивлению, обнаружили, что те ведут себя как ни в чём не бывало. Ни родители, ни жена не были в трауре, и всё выглядело вполне обычным. Не веря своим глазам, соседи спросили отца: «В чём дело? Ведь ваш сын умер?». «Да, мой сын умер», — ответил отец. Один сосед спросил: «Но как же вы можете не грустить и не убиваться по нему? Мы думали, что вы — прекрасная, нежно любящая семья, но, кажется, мы ошибались».

Отец сказал: «Мы были нежными и любящими и никогда не причиняли друг другу боли ни словом, ни делом, потому что всегда знали, что мы вместе не навечно. Мы знали, что каждый из нас может умереть в любой момент, и мы расстанемся. Понимая, что мы вместе лишь ненадолго, мы были близки и добры друг к другу. Моего сына больше нет, но я знал, что это может случиться в любой момент, поэтому я не испытал шока. Конечно, я не чувствую счастья. Но пока мы жили вместе, мы делали всё возможное, чтобы друг другу помогать. Теперь мой сын умер, но у меня нет сожалений. Я благодарен, что у меня была такая возможность».

Конечно, его устами говорил сам Будда в одной из своих прошлых жизней, и нам не так-то просто развить подобное отношение. Но когда в глубине своего сердца мы знаем, что, повстречавшись, естественно, рано или поздно разлучимся, то не будет ни смысла, ни потребности в борьбе. Нужно наилучшим образом использовать это время и возможность быть вместе. Если мы постараемся создать хорошие условия, будем любить и помогать друг другу, то хорошо проведём время. И едва ли мы станем ценить ситуацию, в которой находимся, если начнётся борьба. И это верно для любой ситуации.

Если мы по-настоящему понимаем непостоянство, то будем более мудрыми в общении с людьми. Наш ум будет более ясным, и мы будем ближе к тому, чтобы увидеть, каким всё является. Мы будем понимать, что рано или поздно любые отношения закончатся.

То же самое касается имущества и богатства. Обретём мы что-то или потеряем — уверенности нет. Нет смысла гордиться, когда у нас что-то есть, или расстраиваться, когда у нас нет почти ничего, так как материальная ситуация может измениться в любой момент. В моей жизни такое случалось несколько раз. Когда я родился, моя семья была довольно богатой. Потом мы потеря-

ли всё и оказались в изгнании, в полной нищете, а через какое-то время вновь встали на ноги. И хотя мы небогаты, материальное положение у нас нормальное, и я не очень о нём беспокоюсь. Но в будущем ситуация опять может измениться.

Если мы крепко за что-то держимся, то степень наших проблем будет равняться степени цепляния и страха потери. Тибетская поговорка гласит: «Если ты богат, как бог, то у тебя проблемы, как у бога; если у тебя есть лошадь, то твои проблемы — размером с лошадь». Это не значит, что лошади или богатства богов сами по себе проблематичны, но чем крепче мы держимся за то, что имеем, и чем больше наши аппетиты, тем сильнее наши проблемы. Настоящая проблема заключается в той важности, которую мы приписываем себе и вещам, о которых мечтаем.

Нгулчу Тогме указывает на то, что мы разлучимся не только со своими вещами и друзьями, но также и с телом, в котором ум — не более чем гость. Наше тело создано из пяти элементов и, будучи составным явлением, непременно распадётся, когда наступит время растворения. Даже наши тела непостоянны.

Когда мы отчётливо поймём непостоянство, наше цепляние и сансарный взгляд на самих себя и на всё, что вокруг, в какой-то степени ослабнет. Мы не будем чувствовать себя настолько связанными своими желаниями и сможем быть более открытыми, распахнуть свои сердца. Наши личные интересы не будут доминировать над интересами других, и не нужно будет навязывать своим любимым такое количество разных условий. Будучи менее эгоистичными и раздражительными, мы перестанем быть такими гиперчувствительными и уязвимыми. Мы можем освободить себя от забот этой жизни, увидев непостоянство всех аспектов мирского бытия. Ослабление цепляния, особенно за самих себя, — одна из основ поведения бодхисаттвы.

«Когда в компании друзей три яда возрастают
И возникает безразличие к изучению, размышлению
и медитации,
Когда из-за друзей мы теряем любовь и сострадание,
вплоть до их полного исчезновения,
Оставить таких друзей, вводящих в заблуждение, —
практика бодхисатвы».

Большинство из нас легко поддается чужому влиянию. Очень мало людей добродетельных настолько, что на них не окажет плохого влияния дурная компания, и очень мало людей настолько недобродетельных, чтобы хорошая компания не оказала на них благотворного влияния. Большинство из нас находится где-то посередине и легко меняет поведение в зависимости от окружения и обстоятельств. Как новичкам на пути бодхисаттв, нам настоятельно рекомендуют защищать себя от дурного влияния и внимательно наблюдать, как на нас воздействуют люди, с которыми мы проводим время.

Для практика Дхармы дурные или вводящие в заблуждение друзья — это те, чье общество усиливает в нас яды ума. Если в присутствии каких-то людей мы ощущаем более сильный гнев, желание или заблуждение, это значит, что их влияние — негативное. То же самое справедливо и для тех людей, рядом с которыми уменьшается наше стремление изучать Дхарму, размышлять и медитировать. Когда мы замечаем, что спокойствие нашего ума и ясность видения ослабевают и мы становимся менее сострадательными, следует оставить компанию и избегать обстоятельств, которые к этому привели.

Мы можем задуматься, не вступает ли это наставление в конфликт с идеалом бодхисаттв, согласно которому мы всем помогаем и всех поддерживаем? Здесь нет противоречия, так как тренировка бодхисаттвы должна проходить постепенно и соответствовать зрелости и способностям

индивида. Когда мы принимаем обет бодхисаттвы, то даём себе обещание: «Точно так же, как будды прошлого зарождали бодхичитту, буду зарождать её и я. Я устремляюсь к полному просветлению и буду постепенно практиковать путь». Намерение продвигаться осторожно, шаг за шагом имеет первостепенное значение. Как бодхисаттва устремления, мы хотим помочь всем существам, но нам необходимо подготовить себя к тому, чтобы стать способным оказывать такую всеобъемлющую поддержку.

Если мы сознательно деградируем и меняемся к худшему для того, чтобы оказать кому-то незначительную услугу, это немудро и бесполезно. В наставлениях по обету бодхичитты есть сорок два критерия деятельности бодхисаттвы. Например, там говорится, что неправильно отдавать что-то, если при этом наша личная потеря будет намного превосходить пользу от даяния. Цель — приносить максимально возможную помощь наибольшему количеству существ. Не следует пытаться помогать таким образом, который ослабит или негативно повлияет на нашу способность делать это в будущем. Как только нам кажется, что мы можем помочь и при этом не навредить себе, нужно делать всё, что в наших силах.

Основной смысл этой строфы — осознавать, как на нас влияют другие, чтобы иметь возможность быстро продвигаться по пути. То, что называется состраданием, — это сочувствие к людям, оказавшимся в тяжёлой ситуации, к людям, которые часто не имеют возможности сделать что-либо благое. Они несчастливы и не могут стать счастливыми, потому что не совершают благих действий, которые принесли бы им счастье. Итак, их страдание неизбежно, поэтому они достойны нашего сочувствия. Нужно молиться за тех, кто стал пленником негативной ситуации, и помогать им всеми возможными способами. Однако это не значит, что нам самим нужно становиться похожими на этих людей.

Шестая строфа связана с пятой и описывает благое влияние извне, которое нужно искать:

«Когда мы опираемся на того, рядом с кем все
недостатки тают,
А благие качества прибывают, словно растущая луна,
Заботиться о таком подлинном духовном друге
больше,
Чем о собственном теле, — практика бодхисатвы».

Хороший друг — это тот, кто помогает нам ослабить наши неблагие склонности и усилить благие качества. Если нам достаточно повезло, и мы общаемся с такими людьми, то нужно их глубоко ценить. Важно избегать дурной компании, но ещё более важно — полагаться на благого друга. Подлинный друг дарует духовное руководство, и он важнее всего для следования по пути бодхисатв.

Понятие «духовный друг» не ограничивается учителями Дхармы, но подразумевает совокупное влияние нашего окружения и общества, в котором мы живём. Здесь речь заходит о важности Сангхи. Если мы оказываемся в подходящей обстановке, среди хороших и преданных людей, которые упорно практикуют, то мы попадём под их влияние и сами будем расти и развиваться. Если же мы оказались в ситуации дефицита благого влияния, то наш прогресс на пути будет чрезвычайно затруднён.

В седьмой строфе говорится о принятии прибежища:

«Кому могут даровать защиту те, кто, подобно
мирским богам,
Сам заточён в темнице круговорота бытия?
Ища защиты, принять прибежище в редких
и возвышенных драгоценностях,
Которые не подведут, — практика бодхисатвы».

Когда мы принимаем в чём-либо прибежище, то объект прибежища должен представлять собой самое лучшее из того, чего мы можем достичь. Например, если бы мы принимали прибежище в политической власти и богатстве, то считали бы их наивысшими достижениями, тем, что способно исполнить наши желания. Когда в этой строфе говорится о мирских богах, то имеется в виду кто угодно и что угодно, находящееся в сансаре и несвободное от её оков. Такие существа и такие вещи не могут даровать нам полной защиты или способа достижения окончательного решения всех наших проблем. Если мы ищем прибежище, то оно должно быть воплощением абсолютной истины и быть свободным от рабства и страха. Подлинное и нерушимое прибежище представляют собой Будда, Дхарма и Сангха, называемые Тремя драгоценностями.

Состояние будды — это не что-то такое, что можно найти снаружи, вне нас самих. Это неограниченная, абсолютная реальность внутри нас. Будда — тот, кто реализовал это состояние, и его больше никто и ничто не контролирует. Будду не могут поймать в ловушку какие-то обстоятельства, и поэтому он полностью свободен от страха. Увидев истину целиком и полностью, он или она обладает безграничной мудростью и состраданием. Поэтому для нас это лучший образец. И мы захотим последовать этому примеру, когда поймём, что действительно можем достичь состояния будды. Это понимание приходит из знания, что состояние будды — не что-то внешнее, что оно обнаружится, когда мы во всей полноте и ясности вновь откроем свою настоящую, сущностную природу.

Если мы принимаем прибежище в Будде, значит у нас есть твёрдое намерение, мысль: «Я могу стать буддой, и это моё самое заветное желание. Я пробужусь так же, как пробудились будды прошлого. Я последую по их пути и сам стану буддой». Принимая прибежище в Дхарме,

мы говорим: «Чтобы стать буддой, я воспользуюсь опытом будд прошлого, описанным в Дхарме. Я постараюсь учиться, оперевшись на их опыт, и буду следовать по пути под их руководством». Принятие прибежища в Сангхе заключается в мысли: «Раскрывшись, я готов принять помощь других, тех, кто также старается достичь состояния будды. Я открыт влиянию благих друзей, которые получали учения будд в прошлом и настоящем. Я готов работать самостоятельно, но также я хотел бы пользоваться помощью других, насколько смогу».

Если мы принимаем прибежище с таким пониманием, то больше нам ничего не нужно. Атиша сказал: «В буддизме нет ничего, кроме принятия прибежища». По-настоящему понимая смысл принятия прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе, мы можем понять весь буддизм. Смысл буддизма — стать буддой, а становление буддой — это прибежище. Поэтому принятие прибежища — одна из основных практик бодхисатвы.

Восьмая строфа посвящена карме:

«Невыносимые страдания низших рождений —
 Это результат дурных поступков, — так учил Будда.
 Поэтому, не совершать злодеяний,
 Даже если на карту поставлена ваша жизнь, —
 практика бодхисатвы».

Кармический закон причинно-следственной связи — одно из основных учений Будды. Качество нашей жизни и все наши переживания, как приятные, так и неприятные, не спускаются нам кем-то с небес, но появляются в силу наших собственных поступков. У каждого действия есть последствия. Если мы делаем что-то хорошее, то это принесёт хороший результат, а если делаем что-то плохое, то и результат будет плохим. Мы пожинаем то, что посеяли. Такова теория кармы.

Полностью понимая карму и будучи убеждёнными в её непреложности, мы, естественно, будем избегать дурных поступков, так как не хотим страдать. Также мы стараемся хорошо обращаться с другими, и не только из-за сострадания, но и потому, что сами хотим быть счастливыми. В этом смысле понимание кармы даёт двойную защиту. Мы воздерживаемся от неблагих поступков для собственного блага и помогаем другим как ради них, так и ради нас самих. Если мы сострадательны и помогаем другим, то достигаем сразу двух целей. Стараться творить добро и понимать, что хорошие поступки приносят счастье, а плохие — страдание, — вот принцип поведения бодхисатвы.

«Счастье трёх миров подобно росе на кончике
 травинки.

За одно мгновение оно испаряется без следа.

Поэтому, стремиться к наивысшему состоянию
 освобождения, которое никогда не меняется, —
 Это практика бодхисатвы».

Одна из основополагающих практик буддизма называется «четыре мысли, отворачивающие ум от сансары». Это размышления о драгоценности человеческого тела, непостоянстве, законе кармы и изъянах сансары. В этой строфе подчёркивается, как важно видеть природу сансары. Обычно мы считаем все удовольствия и счастье круговорота бытия чрезвычайно важными. Однако, покуда состояние нашего ума — сансара, у нас не будет истинного или вечного счастья. Даже когда у нас есть всё, что нам нужно, и всё, чего мы можем пожелать, когда всё идёт хорошо, мы всё равно боимся, что случится что-то непредвиденное и положит всему конец. На заднем плане нашего ума фоном всегда присутствует неуверенность, подспудный страх, который не даёт нам быть абсолютно счастливыми.

Поэтому в данной строфе говорится, что счастье в трёх мирах бытия подобно росинке на кончике травы. Три мира — это мир под землёй, на земле и над землёй. Они представляют всё сущее. Любое ощущение благоденствия или воодушевления, которые мы переживаем в рамках сансары, непостоянно — случится что-нибудь ещё, что не будет столь приятным. Единственная вещь, которая никогда не изменится и которая дарит истинное, постоянное счастье, — это полное освобождение от ума сансары.

Освобождение достигается благодаря устранению всех наших ошибочных представлений, в результате чего мы видим всё как есть, без запутанности и заблуждений. Такова настоящая цель медитации. Практика Дхармы предназначена не только для приятных переживаний и улучшения жизни. Даже хорошие переживания в медитации, пусть они и исполнены блаженства, не должны стать конечной целью. Они хороши тем, что являются знаками на пути, но не столь ценны, как нам может показаться. Они столь же эфемерны, как и всё остальное, и мы легко можем к ним привязаться и попасть в новую ловушку, ещё более хитрую, чем предыдущие.

Медитация должна привести нас к пониманию, что в конечном итоге нет разницы между хорошими и плохими переживаниями. Способность одинаково на них реагировать — это то, что Будда называл равнодушием. Когда мы сможем увидеть, что плохие переживания на самом деле ничуть не хуже хороших, то выйдем за пределы страха и цепляний и будем абсолютно свободны. Когда мы поймём это на глубинном уровне, то больше не будем привязаны к мелочам, они перестанут нас беспокоить. Мы устремимся к высшему состоянию полного освобождения, в котором, в конце концов, преодолеем все надежды и страхи.

До тех пор, пока наш ум пребывает в состоянии сансары, придётся принять тот факт, что у нас всегда будут

те или иные проблемы. Когда мы это отчётливо увидим и поймём, что просветление возможно, что это истинное состояние нашего ума, мы сделаем достижение просветления главной целью своей жизни. Такова настоящая практика бодхисаттв.

Десятая строфа гласит:

«Когда наши матери, любившие нас с безначальных времён, страдают,
Чего можно добиться собственным счастьем?
Поэтому, зародить бодхичитту, чтобы освободить
всех существ, которым несть числа, —
Это практика бодхисаттвы».

В предыдущих двух строфах говорилось, что благие поступки и отказ от недобродетели — важный фундамент для обретения счастья в этой жизни и в следующих. Нам нужно самим освободиться от всех причин сансарного бытия и достичь состояния непреходящего счастья. В этой строфе Нгулчу Тогме поясняет, что нашего личного освобождения недостаточно. Мы не одни в этом мире, поэтому нельзя на этом останавливаться.

Нужно носить это в уме, размышляя: «Я — не единственный, кто страдает. Есть миллионы существ, подобных мне, которые также хотят быть счастливыми и освободиться от всех своих проблем. С безначальных времён я рождался в сансаре у матерей и отцов и, в свою очередь, был родителем множества детей. Каждое существо, должно быть, приходилось мне родителем или ребёнком, и, так же, как я люблю свою семью в этой жизни, у меня есть причина чувствовать связь со всеми существами. Всё то хорошее, что я желаю тем, кто сейчас близок мне, я желаю и всем остальным существам».

Если ко всем существам мы будем чувствовать то же, что и к своим возлюбленным в этой жизни, то не будем

гнаться лишь за своей выгодой, ничего не оставляя для них. Внимательно присмотревшись, мы поймём, что всем, как и нам, необходимо освободиться и обрести вечное счастье. С таким прозрением мы сможем развивать бодхичитту, устремление и готовность помогать любому существу. Действовать с бодхичиттой — основная практика бодхисаттвы.

Однако необходимо признать, что зачастую наше сострадание к другим недостаточно сильное и его необходимо развивать. Это нужно делать постепенно, для начала поняв:

«Так же, как я хочу всегда быть счастливым и свободным от проблем, у всех, кто находится в ловушке сансарного состояния ума, бесчисленных существ, населяющих вселенные бесконечного пространства, есть такое же желание и такое же право достичь окончательного освобождения. Однако большинство из них не знает, как осуществить это желание. И теперь, когда я учусь, как этого достичь, и прилагаю усилия к тому, чтобы увидеть истинную природу всего, я обязан помочь другим достичь того же. Если я не поделюсь с ними тем, что узнаю, в моей жизни нет особого смысла».

Такова мотивация бодхисаттв. И чем дальше развивается наша мотивация, тем больше у нас будет уверенности в пути и в состоянии просветления. По мере того, как растёт наша уверенность, у нас будет появляться желание поделиться тем, что мы изучили, со всеми другими существами. Вот как мы развиваем свой настрой бодхичитты.

В одиннадцатой строфе говорится:

«Все страдания, без исключения, возникают из желания собственного счастья.
Совершенные будды рождаются из ума, цель которого — благоденствие других.

Всецело обменивать своё счастье на страдания
других —
Это практика бодхисаттв».

Наши проблемы в основном возникают из-за излишней заботы о себе, которая выражается как чрезмерная привязанность к нашему личному счастью и такое же сильное отвращение ко всему, что может его пошатнуть. Покуда центральными фигурами в нашем мировосприятии остаются «я» и «моё», мы смотрим на окружающий мир как на нечто потенциально вредоносное. Если на первое место мы ставим свои пристрастия и антипатии, наш ум находится в состоянии сансары, и поэтому мы никак не можем решить нашу главную проблему. Единственный способ её решить — это раскрыть сердце и поставить других на первое место.

Нам нужно постараться встретиться с собственными страхами и отвращением и принять то, что нам не нравится. И также нам следует постараться поделиться тем, что у нас есть или чего мы хотим, — всем тем, что кажется нам самым главным, желанным и значимым. Это практика *тонглен*, что в переводе с тибетского значит «отдача и принятие». В практике тонглен мы берём на себя всё плохое, все страдания существ, а в обмен посылаем им всё, что есть у нас хорошего и радостного.

Хотя это одна из самых главных практик бодхисаттвы, совсем не значит, что нам нужно прямо сейчас приступить к её выполнению в реальной жизни. Конечно, как говорит Шантидева в «Бодхичарьяватаре», это идеал, но поначалу практику обмена выполняют в воображении, как медитацию, с применением визуализации. Чем больше эта практика позволяет нам раскрыться, уменьшить эгоизм и отвращение, тем больше свободы мы обретаем. Мы становимся более сострадательными и бесстрашными.

Практика тонглен не подразумевает, что, когда начинаются неприятности, мы стискиваем зубы и думаем: «Я великий и сострадательный бодхисаттва», — и пытаемся следовать принятому идеалу. Над практикой нужно работать медленно и постепенно. Будда сказал, что если мы в состоянии без сожалений подать кому-то тарелку карри, то надо подать тарелку карри. Когда мы станем менее эгоистичными и более отважными и сможем без всяких сожалений жертвовать ради других своей жизнью — тогда нужно будет жертвовать своей жизнью. Игнорировать пределы своих реальных возможностей — это абсолютно ошибочный образ действий.

Жил-был человек, который пытался быть бодхисаттвой и пообещал отдавать просящим всё, что у него было. Будучи очень богатым человеком, он провёл что-то вроде рекламной компании и широко распространил весть о своём обещании. Множество людей пришло к нему с просьбами о деньгах, пище, семенах и самых разных вещах. Он с радостью выполнял их желания, люди расходились счастливыми, и слава его росла. И вот однажды к нему пришёл один подлый брахман и спросил: «Правда ли, что ты отдаёшь всё, что у тебя есть?» Богач-благодетель ответил: «Да, абсолютно! Я — бодхисаттва!» — «В таком случае, отдай мне свою правую руку», — попросил брахман. Без малейших колебаний бодхисаттва выхватил меч, отсёк свою правую руку и протянул ему. Конечно, ему пришлось сделать это левой рукой. На Востоке это считается оскорбительным. Поэтому брахман отказался, сказав: «Что?! Я не могу взять что-либо из твоей левой руки! Ты ведёшь себя неуважительно!». Для бодхисаттвы это оказалось слишком, и он полностью отказался от своего идеала.

Эта история говорит о том, что может случиться, если мы недостаточно искусны. Искусный образ действий — начинать понемногу, не забегая вперёд, и постепенно

вращивать свои способности. На каком-то этапе нам будет нетрудно отдать даже собственную жизнь, если от этого действительно будет великая польза. А до этого момента, и особенно в начале, нам нужно заниматься практикой тонглен.

В этой практике мы сочетаем визуализацию с дыханием. Вдыхая, мы вбираем всё то плохое, что обычно привыкли отгонять от себя, — например, плохую карму, болезни, горести всех существ, — которое входит в наше тело в виде чёрного дыма или грязи. Мы очищаем всё это в сердечном центре и в виде белого света выдыхаем, делясь с другими существами всем хорошим — благой кармой, здоровьем, любовью и счастьем. Так мы постепенно развиваем свою щедрость и самоотверженность.

В двенадцатой строфе сказано:

«Даже если кто-то под влиянием непомерной
жадности
Отнимает у вас всё богатство или подстрекает
к этому других,
Поднести ему в дар своё тело, имущество
и добродетели трёх времён —
Практика бодхисаттвы».

В этой и следующей строфе объясняется, что быть сострадательным ко всем существам — задача непростая. Находясь под воздействием омрачённых эмоций, таких как желание, ненависть, ревность и неведение, люди не всегда приятны и добры к нам. Иногда они могут вести себя скверно и в ответ на нашу доброту причинять нам вред. Стать бодхисаттвой — это, может быть, наше основное намерение, но в повседневной жизни мы столкнёмся со множеством проблем, и не всегда окажется просто быть любящими, щедрым и свободными от неприязни.

В тексте дан пример человека, движимого сильнейшим желанием, который крадёт наше имущество. Что нам делать в такой ситуации? Ненавидеть этого человека или попытаться понять, почему он так поступил? Люди, совершающие неблагие поступки, на самом деле не ведают, что хорошо, а что плохо. Они похожи на больных или сумасшедших, потому что не осознают, что их действия принесут им самим негативные последствия. Если у нас появится такое понимание, то мы не почувствуем необходимости их наказывать. Когда они вредят другим, то наносят в первую очередь вред себе и создают причину для собственных страданий в будущем.

Конечно, это не значит, что нам нужно поощрять людей, которые делают что-то плохое. Однако когда мы видим, что они действуют не в собственных интересах, а в силу неведения совершают нечто совершенно обратное, то чувствуем, что с ними нужно обращаться с сочувствием и состраданием, а не с ненавистью. В какой степени нам это удаётся — зависит от уровня нашего духовного развития, но мы должны стараться изо всех сил.

Если кто-то незаконно лишает нас имущества, причиняет нам боль, а мы ненавидим этого человека, то от этого не будет ничего хорошего ни нашему обидчику, ни нам самим. Чувства гнева и ненависти сжигают сердце и причиняют сильную боль. Когда нас пожирает гнев, мы теряем сон и благую жизненную энергию. Поэтому вместо того, чтобы кормить тревожащие эмоции, нам нужно поднести в дар вору украденные вещи. Конечно, нужно постараться вернуть украденное, но если это невозможно, то нужно мысленно подарить всё вору, вместе с теми хорошими делами, что мы когда-либо совершали.

Один дзенский монах сидел в ретрите в уединённом месте, но у него при себе были деньги в деревянном ящике. Один раз, когда он вышел, кто-то пробрался, взломал ящик и украл деньги. Когда монах вернулся и обнаружил,

что деньги исчезли, он понял, что их не вернуть, и решил поднести их в дар вору. Он сказал: «Я посвящаю эти деньги тому, кто их взял. Пусть они принесут ему большую пользу, а в силу этого посвящения пусть он станет хорошим человеком». На этой молитве инцидент для монаха был исчерпан.

Некоторое время спустя полицейские арестовали вора. Они принесли кошель с деньгами монаху и спросили: «Это те деньги, что у вас похитили?». Монах ответил: «Да, это мои деньги, но он их не брал. Я сам их ему подарил». Тут уж полиции нечего было делать и пришлось отпустить вора на свободу. Он был глубоко тронут благородством монаха. Вернувшись к нему, вор протянул монаху деньги и сказал: «Пожалуйста, возьмите их. Не думал, что бывают настолько щедрые люди, готовые простить кого-то вроде меня. Вы должны стать моим гуру». С этого момента вор стал его учеником и полностью изменил свою жизнь.

Может быть, мы не в состоянии поступать, как этот монах, но, по крайней мере, нам нужно пытаться не таить обиду и негативные эмоции, что бы ни происходило. Если мы носим в сердце затаённую злобу, то это способно навредить и нам, и всем тем, кого мы встречаем. Стоит мысленно отказаться от того, что мы утратили, и поднести это в дар тому, кто завладел нашим имуществом, с желанием, чтобы он смог извлечь максимальную пользу из произошедшего. Таким образом, наша невольная утрата превратится в акт щедрого даяния. Если мы так или иначе неспособны вернуть утраченное, не лучше ли добровольно подарить его другому? Для начинающего практикующего самым важным наставлением, содержащимся в той строфе, является призыв не носить в сердце обиду и сожаление.

Тринадцатая и четырнадцатая строфы похожи, и их можно объяснить вместе:

«Даже если кто-то собирается отрубить
вам голову,
Хотя вы ни в чём не повинны,
Быть сострадательным и принять на себя это зло —
Практика бодхисаттвы.

Если кто-то ранит вас и клеветает,
И его брань разносится по трём тысячам миров,
То в ответ повсеместно с любовью восхвалять
его достоинства —
Практика бодхисаттвы».

В этих и нескольких следующих строфах описываются ситуации, в которых люди ведут себя неблагоприятно или откровенно вредят нам. В таких обстоятельствах мы стараемся развивать сострадание. Пока все вокруг любезны и добры, нет необходимости культивировать терпимость и прощение. В колледже, где я работал несколько лет назад, мне иногда говорили: «Кажется, что вы никогда не злитесь». Я отвечал: «С чего злиться, когда все так милы со мной?». А когда люди с нами нелюбезны, нам приходится над этим работать. Первая из этих двух строф описывает действительно крайнюю, идеальную для практики ситуацию, однако она связана с подлинными событиями одной истории из жизни Будды.

Однажды в прошлой жизни Будда был отшельником, которого звали Дрангсонг Сопа Мава, который медитировал в уединении в прекрасном лесу. Как-то в этот лес на охоту прибыл царь в сопровождении цариц и свиты. Пока царь с остальными мужчинами отправился охотиться, его жёны со служанками остались на месте и гуляли по лесу, собирая цветы. Когда царские жёны наткнулись на отшельника, молча сидевшего в медитации, то были потрясены. Они сделали ему подношения и попросили дать учение, что он и сделал.

Когда царь вернулся, то обнаружил, что лагерь пуст и цариц нет. Ему не повезло на охоте, и, испытывая смешанное чувство волнения и досады, он отправился на поиски жён. Он обнаружил их сидящими вокруг отшельника, в обстановке, которая показалась ему довольно интимной. Это его разозлило, и он закричал: «Это что такое?! Что ты делаешь здесь с моими жёнами?!» «Я ничего не делаю, — ответил отшельник. — Я просто сижу и медитирую на терпении».

Царь, находившийся в отвратительном расположении духа, выхватил меч и отсёк ему руку. «Ты всё ещё терпелив со мной?», — спросил он. Отшельник ответил: «О да. У меня нет к тебе ненависти. Ты пребываешь в заблуждении и не ведаешь, что творишь». Царь снова нанёс удар, и диалог продолжался в том же духе. Пока царь отрубал руки и ноги, отшельник молился: «Этот царь рубит меня на части, но я не чувствую по отношению к нему ничего плохого. Пусть я не только прощу его, но я молюсь, что, когда достигну просветления и обрету необходимую мудрость, пусть он станет первым, чьи неведение, заблуждения и проблемы я смогу отсечь, точно так же, как он рассекает сейчас моё тело».

Его молитва была такой искренней и сильной, что она сбылась. Когда Будда достиг просветления и наставлял пять первых учеников, один из них, Каундинья, был первым, кто обрёл настоящее прозрение. Будда объяснил, что Каундинья в одном из прошлых рождений был тем царём. Конечно, он претерпевал огромные страдания на протяжении множества жизней, но в конечном итоге сострадание Будды привело к тому, что Каундинья обрёл просветление прежде всех прочих.

Самое главное, чему мы должны научиться из этой джатаки: когда люди плохо обращаются с нами в ответ на наше добро, нам нужно постараться увидеть и понять их ситуацию. Почему они злятся на нас? Люди не злятся,

когда они счастливы, гнев означает, что они недовольны и поэтому действуют негативно. Они ощущают себя в западне и пытаются выместить свои эмоции на других.

Когда мы это понимаем, наша ненависть сходит на нет. Может быть, мы и не сможем помочь этим людям, но, по крайней мере, почувствуем какое-то сострадание. Вполне очевидно, что люди творят зло из-за жадности, гнева, ревности и неведения. Из-за этих изъянов они страдают в сансаре. Находясь под властью омрачённых эмоций, они лишены свободы и продолжают совершать поступки, которые делают их страдания бесконечными.

Вот почему бодхисаттва хочет помогать всем существам. Если мы, следующие по пути бодхисатв, вместо того чтобы помогать дурным людям, ненавидим их, то это будет противоречить нашей собственной логике. Может быть, у нас недостаточно сил, чтобы любить их так, как Будда или великий бодхисаттва, но если мы хотя бы можем взглянуть на них в ином свете, то наши гнев и ненависть уменьшатся. Мы почувствуем к ним сострадание, и нам будет проще простить их ошибки.

Мне кажется, такое умение — самое главное, это настоящая проверка нашего сострадания на искренность. Иначе в теории мы можем быть сострадательными, молиться за всех существ и даже проливать слезы за их благополучие, но как только кто-нибудь причинит нам малейшую боль, мы приходим в полную боевую готовность. В таком случае мы не совсем бодхисаттвы. Наша реакция на вред, чинимый в ответ на доброту, — вот момент истины, если речь идёт о сострадании.

В пятнадцатой строфе сказано:

«Когда кто-то обнажает наши скрытые недостатки
и говорит о нас дурно
Среди большого собрания людей,

Глубоко уважать его, воспринимая, как духовного
наставника, —
Практика бодхисатвы».

В этой строфе говорится о конкретной реакции на ситуацию, когда кто-то пытается навредить нам без каких бы то ни было причин с нашей стороны. Обычно мы злимся, но есть лучший способ справиться с такой ситуацией. Пример этого нам демонстрирует Атиша Дипамкара, или просто Атиша, как его называли тибетцы. Атишу, выдающегося индийского пандиту, который жил в XI веке, пригласил в Тибет царь Трисонг Децен, чтобы возродить там учение Будды. Приняв приглашение царя, Атиша прибыл с монахом, который был самым несносным и вспыльчивым человеком на свете. Что бы ни делали люди, монах всегда злился и портил настроение всем вокруг. Атише говорили: «Вы — такой сострадательный и умиротворённый лама. Почему вы взяли с собой такого злобного человека, который со всеми ссорится?». Атиша отвечал: «О, это мой учитель. Он проверяет моё терпение». Если вместо того, чтобы злиться, мы станем воспринимать того, кто нам мешает, как духовного учителя, то его поведение превратится в наставление, которое преподаст нам хороший урок терпения. Нужно пытаться поступать именно так.

В шестнадцатой строфе описывается ситуация, в которой особенно трудно удержаться от гнева:

«Когда существа, о которых мы заботились
и оберегали, словно они наше любимое чадо,
Оборачиваются против нас, будто
заклятые враги,
Любить их больше прежнего, как мать любит своё
заболевшее дитя, —
Такова практика бодхисатвы».

Если тот, кого мы любим, оборачивается против нас и начинает нас ненавидеть, конечно, это ранит нас куда больше, чем если бы это был не близкий нам человек. К сожалению, так может случаться довольно часто. И как же нам реагировать в подобной ситуации? Подогревать переживания боли и негодования — не выход из ситуации, потому что так нам не добиться спокойствия ума. Наши переживания станут ещё более болезненными и принесут нам ещё больше страданий.

Если внимательно приглядеться, то мы обнаружим, что наш худший враг — это собственная ненависть. Она причиняет нам куда больше вреда, чем внешний враг, который её вызвал. Можно сказать, что ненависть — худшая из тревожащих эмоций. Вместо того чтобы пытаться устранить внешних врагов, нам нужно изо всех сил стараться избавиться от ненависти, — как для собственного блага, так и для блага других. Единственный способ этого достичь — зарождасть сострадание, а сострадание появляется благодаря верному пониманию.

Ситуация, описанная в этой строфе, особенно сложна. Невероятно трудно смириться с тем, что тот, кого мы нежно любили, вдруг превратился в нашего врага. Здесь опять же нужно постараться увидеть, почему человек ведёт себя так скверно. Должно быть, таким жестоким образом проявляется охватившее его сильнейшее беспокойство. Например, если совершенно пьяный или умалишённый человек сделает нам что-то плохое, мы не так сильно расстроимся. В нас не возникнет ни ненависти, ни сильного гнева. Мы отбросим это, сказав: «Да он пьян», или «Это сумасшедший», — и просто постараемся держаться подальше.

Нгулчу Тогме приводит пример ребёнка, который заболел. Что бы мы почувствовали, если бы один из наших детей был серьёзно болен и под воздействием этой болезни сделал бы что-то ужасное, не ведая, что творит?

В таком же свете нам нужно воспринимать дорогого нам человека, который внезапно причиняет нам боль. Если мы увидим, что человек потерял контроль и одержим болезнью негативных эмоций, то не почувствуем сильного гнева или неприязни. Вероятно, мы почувствуем негодование и не сможем любить этого человека сильнее, чем прежде, но почти автоматически возникнет сочувствие, которое уменьшит или вовсе устранил нашу ненависть и позволит нам простить его.

Стараться увеличивать свою любовь, особенно когда нас ненавидят, — одна из основных практик бодхисаттвы. Поэтому в предыдущих пяти строфах уделяется особое внимание тому, как справляться с такими ситуациями. Самое важное — не таить в сердце ощущения возмущения, ненависти и боли, потому что это сильнейшие негативные силы, способные уничтожить всё благое. Поэтому с данными эмоциями нужно разбираться в первую очередь. Когда мы преодолели переживания, связанные с нанесённой нам душевной раной, и смогли простить, нам будет намного проще развивать благие качества. Мы естественным образом будем становиться всё более здоровыми и позитивными людьми.

Семнадцатая строфа учит важности скромности:

«Когда кто-то, равный или уступающий нам,
В силу гордости нас презирает,
С почтением поместить его на макушку своей головы,
Как своего гуру, — практика бодхисаттвы».

Гордость и зависть — также большие препятствия для бодхисаттвы. Здесь дан пример человека, который нам равен или обладает более скромными качествами, но при этом завидует нам или гордится, и пытается нас принизить, оскорбляя и понося. Образ действия бодхисаттвы в такой ситуации — считать этого человека учителем,

а его поведение — ценным наставлением. Бодхисаттва подумает: «Этот человек даёт мне урок, проявляется как мой учитель и показывает живой пример того, как плохи чувства гордости и зависти. Они ослепляют нас, искажая наше восприятие и не давая увидеть, каким всё является на самом деле».

Если мы сможем отнестись к ситуации так, то наша реакция будет соответственной, и мы избежим ловушки гордыни. Если кто-то, нам уступающий, всевозможными способами пытается нас принизить, то мы обычно самоутверждаемся, говоря: «Этот человек не имеет никаких оснований. Я намного лучше». Это раздувает нашу собственную ревность и гордость. Если же мы можем увидеть в этом опыте своего учителя, то станем смиреннее и скромнее.

Один из главных признаков бодхисаттвы — естественная скромность. Чем глубже наше понимание и эффективнее практика Дхармы, тем скромнее мы становимся. Это совсем не значит, что мы ощущаем себя ни на что не способными, никчёмными и стесняемся. Мы становимся скромнее — и в то же время увереннее в себе. Отличительная особенность хорошего практикующего — не то, что он гордится и хвастается, а то, что он скромный и уважителен со всеми. Тот, кто знает, как практиковать, видит хорошее во всех и старается видеть скверные поступки других скорее как наставление, а не как личное оскорбление. Если мы будем относиться к этому именно так, то не станем вести себя заносчиво и в то же время не почувствуем себя оскорблёнными.

Возможно, вы слышали при Вивекананду, выдающегося индуистского учителя, который жил в наше время. Как-то он ехал в поезде по Индии. Если вам доводилось путешествовать по Индии, то вы понимаете, что такое индийская железная дорога. На станциях собираются огромные толпы жаждущих уехать, и все толкаются,

чтобы забраться в поезд. Вивекананда оказался рядом с очень злым человеком, который долго на него кричал. Всё то время, пока он кричал, Вивекананда не произнёс ни слова. В конце концов, когда этот человек выбился из сил и уже не мог кричать, Вивекананда спокойно сказал: «Представьте, что вы делаете подарок, а человек его у вас не принимает. У кого останется подарок?». «Конечно, у меня», — ответил человек. Вивекананда ответил: «Правильно! Я не принимаю ваши оскорбления».

Восемнадцатая строфа учит нас, как справляться с чрезвычайно враждебными обстоятельствами:

«Даже если мы живём в нищете и нас все презирают,
Даже если нас поразила неизлечимая болезнь
и преследуют злые духи,
Принять на себя всё плохое, все страдания живых
существ,
Не приходя в отчаяние, — это практика
бодхисаттвы».

Порой мы можем оказаться в очень трудных ситуациях, например, не иметь самого необходимого, занимать низшее положение, сносить оскорбления других людей или серьёзно заболеть. Даже если условия нашей жизни такие, что хуже не придумаешь, нужно не терять уверенности, а использовать эти обстоятельства как средства, чтобы очиститься самим и принести пользу другим. Так у наших тягот и лишений появится смысл.

Например, если мы больны, то можем сказать: «Я хочу освободить всех существ от этой болезни. Пусть все их недуги соберутся во мне, и пусть они полностью исцелятся». Аналогичным образом, если мы очень бедны, то можем молиться: «Пусть моя бедность очистит карму бедности всех существ. Пусть все их лишения соберутся во мне так, чтобы больше никто и никогда не знал бедности».

Таким образом, бодхисаттва может попытаться принять на себя все несчастья других и очистить их негативную карму, притом что это приведёт и к очищению его собственной кармы. Обычно мы реагируем по-другому. Если мы бедны, то негодуем и завидуем тем, чьё материальное положение лучше. Если наше материальное положение становится безнадёжным, то мы легко можем возненавидеть состоятельных людей.

Однако если мы применим метод, описанный здесь, который является своего рода практикой тонглен, то обретём отвагу и уверенность, чтобы принять злосчастья всех существ на себя. Всё неблагоприятное, что случается в нашей жизни, обретает смысл, если мы активно превращаем его в путь. Если мы так поступаем, то негодование по поводу нашей собственной ситуации сойдёт на нет и мы научимся принимать жизнь такой, как она есть. Тяжёлые жизненные обстоятельства могут измениться к лучшему, но даже если этого не произойдёт, мы исцелимся от того внутреннего смятения, которое обычно им сопутствует. Описанная здесь практика — это очень важное средство для внутреннего исцеления.

Девятнадцатая строфа описывает, как следует вести себя в противоположной ситуации:

«Даже если мы знамениты и люди благоговейно
склоняются перед нами,
Если мы накопили столько имущества, что можем
тягаться с богом богатства Вайшраваной,
Не становится высокомерными,
Видя, что величие и богатство этого мира не имеют
сущности, — такова практика бодхисаттвы».

Часто можно увидеть, что люди довольно легко могут справляться с проблемами, но не могут справиться с успехом. Когда мы успешны и имеем всё, чего желаем, это

может вскружить нам голову. Здесь есть большая опасность потерять здравый смысл, стать легкомысленным и высокомерным. Как говорится, ничто так не портит человека, как власть. Люди, облечённые властью, иногда становятся такими гордыми, что совершенно наплеватьски относятся к своим поступкам или к тому, как они влияют на других. Теряя всякое понятие о праведном и неправедном, они создают серьёзные проблемы для себя и всех остальных.

Даже если нам сопутствует успех, о котором можно только мечтать — слава, богатство и так далее, нам нужно понимать, что у этих вещей нет реальной сущности. Привязанность возникает не из-за того, что у нас есть вещи, а из-за того, как мы к ним относимся. Прекрасно оказаться в хороших обстоятельствах при условии, что мы ясно видим: у них нет реальной сущности. Они приходят и уходят. Когда мы это видим, то не так к ним привязываемся. Даже если мы потеряем своё богатство, это подействует на нас не так сильно, а пока оно у нас есть, мы будем наслаждаться им, не становясь бездумными и высокомерными.

Эта и предыдущая строфа описывают важность поддержания устойчивости в любой ситуации. Не важно, становимся мы низшими из низших или возносимся на вершину, нужно сохранять разум и понятие о правильном и неправильном, скромность и уверенность. В противном случае, когда удача нам сопутствует, мы становимся высокомерными, а когда покидает, мы чувствуем себя совершенно потерянными и удручёнными. У нас должна быть внутренняя сила, благодаря которой мы будем оставаться стабильными и независимыми от внешних обстоятельств.

Такая сила возникает из понимания. Не важно, насколько мы знамениты или богаты, всё это может исчезнуть в один миг. Низкое положение тоже не вечно. В этом

нет реальной сущности. Всё может прийти и уйти. Даже если какое-то время не удаётся изменить неблагоприятные условия, мы можем что-то для этого делать, если у нас есть необходимая уверенность. Бодхисаттва может уверенно работать с любой ситуацией. А пока у нас нет такой способности, мы будем метаться вверх-вниз, как йо-йо. Обретение внутренней силы — правильная практика не только для бодхисаттв, но и для любого, кто хочет стать хорошим человеком. С ней мы сможем помогать другим и себе, и неуклонно следовать по пути.

Двадцатая строфа учит о преимуществах преодоления гнева и ненависти:

«Если мы не покорим врага — собственную
ненависть,
То сражения с внешними врагами будут лишь
увеличивать их число.
Поэтому, укрощение собственного потока ума
с помощью армий
Любви и сострадания — практика бодхисаттвы».

Как сказано в «Бодхичарьяаватаре», чтобы не пораниться шипами и колючками, мы можем решить, что нужно покрыть всю землю кожей. Это невозможно, но если мы наденем обувь, то выполним ту же задачу. Аналогично, если мы попытаемся покорить всех внешних врагов, у нас это никогда не получится. Как только мы избавимся от одного, у нас появится другой. И пока мы заняты этим, наш гнев продолжает порождать всё новых неприятелей. Единственный способ преодолеть врагов — обратиться внутрь и убить подлинного врага, свой собственный гнев.

Насколько важно осознать это, описано в истории жизни Ашоки, великого индийского царя. В ранние годы своего правления он был очень воинственным и вёл войны с соседними правителями, убивая тысячи людей.

Как-то во время путешествия он услышал человека, кричавшего: «Наконец-то я победил! Я великий победитель!». Ашока велел своим людям выяснить, что происходит. Они обнаружили человека, который, бросив свой меч в воду, сидел на берегу реки и кричал. Человека привели к Ашоке, и он спросил: «Почему ты так шумишь? В чём и кого ты победил?». Человек ответил: «Долгое время меня переполняла ненависть. У меня было множество врагов, и я пытался постепенно перебить их всех. Но, в конце концов, я осознал, что из каждого убитого врага появляется ещё один, и что, покуда я возвращаю в себе ненависть и стремлюсь к отмщению, врагам не будет конца. С тех пор я пытался преодолеть свой гнев, и наконец-то мне это удалось. Я швырнул свой меч в реку. Начиная с сегодняшнего дня, я не буду никого убивать». Его слова заронили искру понимания в сердце Ашоки, и он подумал: «Получается, что это возможно!». Оставшуюся часть жизни он исповедовал ненасилие и сыграл значительную роль в распространении буддизма в Азии.

Этот пример показывает, как нам работать с отвращением и неприязнью. Пока наш ум наполнен гневом и мстительностью, все кажутся нам врагами. Нас всё раздражает и кажется потенциально опасным. Однако чем меньше ненависть, тем более приятным кажется окружение, ведь в основном именно наш ум определяет, каковы наши переживания.

Одна из моих любимых аллегорий на эту тему — история про мудрого пастуха, который пас овец на горном перевале над своей деревней. Как-то мимо проходил незнакомец, который спросил: «Что за люди живут там внизу, в деревне?» Пастух в ответ спросил: «А какие люди живут в деревне, из которой ты пришёл?». «Просто ужасные, — ответил прохожий. — Отвратительные и негостеприимные». Пастух ответил: «Что ж, люди в этой деревне точно такие же. Они всё время ссорятся, и гостеприимства им

тоже не хватает». Услышав это, незнакомец развернулся и зашагал прочь.

Некоторое время спустя мимо проходил другой путник, который задал тот же вопрос. И снова пастух заинтересовался: «Какие люди живут в деревне, из которой ты пришёл?» «Просто чудесные, — ответил второй прохожий, — добросердечные и дружелюбные». Ему пастух сказал: «Что же, ты обнаружишь, что люди внизу точно такие же. Они очень хорошие и чрезвычайно гостеприимные». Тогда путник радостно отправился в деревню.

Почему пастух сказал абсолютно разные вещи об одном и том же месте? Он знал, что человек, который считал всё плохим в том месте, откуда он прибыл, найдёт всё таким же, где бы он ни оказался, в то время как тот, кто считал всё хорошим там, откуда пришёл, найдёт таким же прекрасным любое место, куда бы он ни отправился. То, каким мы ощущаем внешний мир, зависит от наших реакций и привычек. Так как повсюду, куда бы мы ни отправились, мы не расстаёмся с собой, то везде нам будут встречаться более-менее похожие люди. Поэтому нужно изо всех сил стараться усмирить собственный ум.

Двадцать первая строфа учит нас, как работать с привязанностью, особенно к чему-то негативному:

«То, что вызывает у нас желание, подобно солёной воде.

Чем больше пьёшь, тем сильнее жажда.

Поэтому, сразу же отбросить то,

Что вызывает привязанность, — практика бодхисатвы».

Когда у нас есть сильная тяга к чему-то плохому и мы не отказываемся от этого, потому что нам это нравится или мы просто привыкли, нужно взглянуть на эту привязанность как на солёную воду. Чем больше пьёшь,

тем больше жажда, и в конечном итоге от этой жажды можно умереть. Аналогичным образом, чем больше мы потребляем того, чего сильно желаем, тем больше растёт наше цепляние. Мы никогда не почувствуем полного удовлетворения. Единственный способ удовлетвориться и положить конец нашему желанию — это прекратить потворствовать своим страстям. Например, если у кого-то проблемы со спиртным и есть угроза, что человек может стать алкоголиком, то всё большее употребление алкоголя не станет решением проблемы, а только усугубит ситуацию. Необходимо бросить пить, а для этого нужно твёрдое решение, основанное на понимании, насколько это вредно и какие проблемы может вызвать в дальнейшем.

Увидев это, нужно сказать себе: «Я хочу это прекратить и прекращу немедленно». Пока мы раздумываем, получится ли у нас осуществить задуманное, шансов нет, так как в уме у нас слишком много сомнений. А в тот момент, когда сформировалась твёрдая решимость, мы просто делаем это. В конце концов, это наше собственное решение, так что мы сможем его осуществить. И это верно для любой привычки. Когда мы к чему-то пристрастились, вначале нам непросто измениться, и может показаться, что в результате отказа проблем будет больше. Однако наше пристрастие будет становиться всё слабее и слабее, пока совсем не исчезнет. Как только мы заметили, что у нас появилась какая-то зависимость, необходимо понять, насколько она вредна, и сразу же решительно от неё отказаться. Это ключевой момент. Конечно, нам потребуется решительность и уравновешенность, но, когда мы включились в этот процесс, привычка будет постепенно ослабевать, пока проблема не исчезнет вовсе.

Притом что в этой строфе подчёркивается необходимость отказа от привязанностей, это вовсе не значит, что нам в принципе нельзя получать удовольствие от чего бы

то ни было. Например, многие думают, что буддистам не положено хорошо питаться. Это неверное понимание. В чувственных удовольствиях как таковых нет ничего плохого. Можно радоваться жизни, и чем лучше это у нас получается — тем лучше становится наша жизнь.

Проблемы возникают, только когда мы сильно к чему-либо привязываемся, потому что привязанность вызывает беспокойство из-за угрозы утраты объекта желания и отвращения ко всему, что может эту потерю вызвать. Мы скованы цепной реакцией сильнейшего желания одного и жгучей ненависти к его противоположности — вот основной источник наших проблем. Поэтому нужно отказываться от привязанности, но важно не переусердствовать. Когда мы осознали свою привязанность и приняли решение преодолеть эту тягу, не нужно испытывать чувство вины или паниковать, если мы сорвёмся. Привычки эти существуют в нас уже очень долгое время и глубоко укоренились. И если мы ещё раз попадаемся, то не становимся от этого хуже. Мы можем становиться только лучше и должны идти к успеху медленно и постепенно, однако с твёрдой решимостью.

В двадцать второй строфе говорится:

«Все проявления — это наш собственный ум.
Он сам с безначальных времён свободен
от концептуальных усложнений.
Знать это и не создавать мысленных представлений
о воспринимаемом, воспринимающем
и их характеристиках —
Практика бодхисатвы».

Это главная строфа, сжатым образом описывающая, как увидеть истинную природу ума. Сложно понять фразу: «Все проявления — это наш собственный ум». Она не означает, что всё «там, вовне» — это мой ум, или что все

вы — мой ум, а я — ваш ум. Однако всё, что мы видим вокруг, по природе своей не такое уж плотное и реальное, каким может казаться. Всё взаимосвязано; всё одновременно является и причиной, и следствием. Всё воспринимаемое нами — лишь проявления. Нет ни единой вещи, которая обладала бы собственным независимым существованием.

Проявления — это наш собственный ум в том смысле, что все мои представления о различных вещах, то, какими эти вещи кажутся, — моё личное восприятие. Если я вижу или слышу то, что мне очень нравится, я захочу это иметь, а потом могу так привязаться, что пойму: без этого мне не жить. И когда я это потеряю или буду бояться потери, начнутся проблемы. С другой стороны, тот же самый объект может мне не понравиться. Я могу отнестись к нему с отвращением и постараюсь держаться подальше. Если это у меня не получится, то тоже возникнут проблемы.

То, как я воспринимаю любой объект органов чувств, — моё восприятие, моё собственное порождение. Никто не говорит мне: «Это приятно, а это неприятно. Это так, а это этак». Всё, что я переживаю, — моё творение, моя точка зрения. Например, если я хочу иметь белую кожу, то буду избегать солнца и хорошо себя чувствовать в лесах и снегах. Или же я могу жаждать солнечного света и ненавидеть заснеженные холодные места и диких животных в лесу. Все эти суждения и предпочтения — мои собственные; они возникают из моего ума.

Из него же возникают привязанность и отвращение. Если я испытываю к чему-то отвращение — значит, для меня это что-то бессмысленное, я не вижу в нём ничего полезного. С привязанностью дело обстоит сложнее, потому что нам кажется, что сам объект по-настоящему приятный, и именно это заставляет нас переживать очень приятные ощущения. Однако если приглядеться,

то можно увидеть проблему. Например, если мне очень нравится какое-то место на земле и я хочу быть там всегда, если я и думать не хочу о том, чтобы находится где-то ещё, то что произойдёт, когда мне придётся его покинуть? Куда бы я ни отправился, я буду несчастлив и буду страстно мечтать вернуться. Когда время возвращения будет близко, я стану взволнованно считать дни. И даже после того как я вернусь, моё страстное стремление и боль не исчезнут. Зная, что я не могу оставаться здесь столько, сколько хочу, я буду с тревогой ожидать день отъезда, и опять подсчитывать дни: «Сегодня уже суббота, а в понедельник мне уезжать». Когда я действительно к чему-то привязываюсь, я не вижу больше ничего. Я превращаю это место, явление или человека в самое главное, и ничто другое не сможет меня осчастливить.

Однако если у меня нет привязанности, я могу наслаждаться пребыванием в холодной местности, но могу также отправиться в Индию или куда-то ещё и наслаждаться и этими местами. В этом нет проблемы. Проблема возникает, когда нас зачаровывает, захватывает какая-то одна вещь, в позитивном или негативном смысле. Наша практика Дхармы должна привести нас к преодолению подобных реакций. И привязанность, и отвращение возникают из того, что мы создали ментально. Мы создали некий образ, и это наш собственный ум, как мы обычно его переживаем. Чтобы решить эту проблему радикально, на более глубоком уровне, нам необходимо взглянуть на свой ум и увидеть его истинную природу. В присущей нам несотворённой природе, которая является основополагающим состоянием нашего ума, проблем нет. Все свои проблемы создаём мы, порождая концепции и мысленно всё обуславливая.

Видеть истинную природу ума — значит, переживать ум таким, каким он является, когда мы ничего искусственно не создаём, не выдумываем и не усложняем.

Нам нужно смотреть на ум, когда в нём нет всего того, что нами создано, когда он свободен от мысленных усложнений. Если мы можем видеть это состояние ума, то в нём нет хватки за что-либо, нет объекта, за который мы цепляемся, и нет субъекта, который цепляется. Есть лишь простое восприятие, или видение, которое само по себе не создаёт проблем.

Когда мы видим истинную природу ума, есть лишь проявления, без какой-либо оценки. Сначала в уме возникает одно, потом — другое. То приятное, что возникает, — не лучше неприятного. Они — лишь различные манифестации, или проявления ума. Не нужно хвататься за одно и отталкивать другое. Когда мы ясно это видим, мы видим истинную природу ума. Это нечто такое, что нам нужно ощутить непосредственно, на личном опыте. Когда мы видим истину, то освобождаемся от борьбы в сетях отвращения и привязанности.

Эта полная свобода — цель всей практики Дхармы. Настоящее назначение практики — не получить приятные переживания, но достичь такого уровня, на котором всё, что бы ни происходило, — приятно. Когда нет никакого отвращения, то всё в высшей степени приятно, и больше нет причин для страха. Когда мы достигнем этого состояния, то будем всегда бесстрашными и радостными, окончательно освободившись от всех своих проблем. Наша практика принесёт свой плод, когда наши страдания навсегда растворятся. Увидев истину, мы освободимся окончательно и бесповоротно.

Эта строфа вкратце излагает всё понимание нашей абсолютной природы. Когда мы ясно поняли, что привязанность и отвращение создают сансарное состояние ума и весь круговорот бытия, тогда начинается настоящая практика. Учения рекомендуют различные способы работы с привязанностью и отвращением. Первому этапу учит система шравакаяны. На этом уровне мы

противодействуем ядам ума, культивируя их противоположности. Ощущая ненависть, мы стараемся зародить в уме любящую доброту, испытывая привязанность — стараемся развить бесстрашие, ощущая запутанность — стараемся обрести понимание.

Следующие две строфы, двадцать третья и двадцать четвёртая, описывают второй этап, используемый в махаяне способ работы с негативными эмоциями, где мы наблюдаем абсолютную природу объектов привязанности и отвращения:

«Все встречающиеся нам привлекательные объекты —
как радуга летом.

Хотя они кажутся такими красивыми, не считать
их реальными

И отказаться от привязанности и сильного
желания —

Практика бодхисатвы.

Всевозможные страдания сансары подобны
приснившейся нам смерти любимого ребёнка.

Как утомительно считать иллюзорные проявления
истинно существующими!

Поэтому, сталкиваясь с враждебными
обстоятельствами, рассматривать
их как иллюзию —

Практика бодхисатвы».

Всякий раз, когда нас сильно привлекает то, что мы считаем красивым, и когда мы страдаем от того, что считаем ужасным, нам нужно постараться взглянуть на эти объекты и увидеть их истинную природу. Всё, каким бы хорошим или плохим оно ни казалось, на самом деле — пустота. Это значит, что, когда мы на что-то смотрим и проверяем, постоянно оно или непостоянно, оно все-

гда оказывается непостоянным. Оно всё время меняется. Когда мы исследуем, является ли что-то независимым явлением или это проявление взаимозависимости, то всегда оказывается, что всё вокруг взаимозависимо. Нет ничего, что существовало бы само по себе. Когда мы проверяем, является ли что-то единым или состоящим из множества частей, всегда оказывается, что мы имеем дело с множеством составных элементов. Нет вещи, которая была бы единой, независимой и постоянной.

Хотя мы можем ошибочно воспринимать так любой объект, в реальности он совершенно не обладает независимым бытием. Он зависит от множества различных факторов и поэтому всё время меняется. Он не может существовать вечно, а пока присутствует, не является единым. Например, мы можем посмотреть на стакан и подумать, что это единая, цельная вещь, но на самом деле он сделан из частей; у него нет собственного существования. И сейчас такое видение подтверждается научно. Если изучить стакан под электронным микроскопом, окажется, что он состоит из различных молекул, атомов и так далее. Вглядываясь глубже, мы обнаруживаем, что он состоит из энергии, а энергия — это практически ничто. И хотя, когда мы смотрим, то видим вполне вещественный и реальный стакан, на самом деле его там нет; он состоит практически из ничего.

Мы можем понять это интеллектуально и сказать: «У этого стакана нет присущего ему бытия», но в то же время продолжать думать: «Это мой стакан. Не хочу, чтобы он оказался у кого-то другого!». До тех пор, пока у нас есть только интеллектуальное понимание, наши проблемы не исчезнут. Если мы видим природу пустоты более глубоко, видим сердцем, то мы чувствуем, каким всё является на самом деле, и все наши зависимости исчезают. Мы сами — как тот стакан. Всё вокруг нас существует таким образом. Когда мы ясно это видим, то понимаем,

что нет смысла так серьёзно вовлекаться в происходящее, чувствовать всепоглощающую страсть или отвращение. Тогда мы увидим всё как радугу или сон.

Предположим, что во сне происходит нечто ужасное, например смерть нашего единственного ребёнка. Если мы сможем распознать, что спим, то будем понимать, что это нереально, и сон не так сильно на нас подействует. Конечно, непросто увидеть свою жизнь таким же образом. Чтобы этого достичь, нам нужно обучаться, размышлять и медитировать. И чем лучше мы учимся воспринимать реальность таким образом, тем легче себя чувствуем. Это одна из основных практик бодхисаттвы.

Привязанность и отвращение тесно связаны друг с другом, как две стороны медали. Когда мы чего-то боимся и стараемся всеми силами избежать, мы ищем его противоположности и желаем её с такой же силой. Когда она у нас появляется, мы к ней привязываемся и боимся потерять. Всё остальное угрожает ей и вызывает у нас отвращение. Как только у нас есть один из этих импульсов, мы сразу же создаём и его противоположность.

Конечно, у всех людей есть привязанности. Проблемы возникают, когда они становятся слишком сильными. Проще понять этот механизм на примере отвращения. Чем меньше у нас отвращения, тем меньше проблем, а если отвращения нет вовсе, то не будет и привязанности. Когда говорят, что нужно отказаться от привязанности, то многие думают, что нам вообще ничего не должно нравиться. Но имеется в виду не это. Например, если у меня нет отвращения к каким-то местам, то мне может нравиться какое-то конкретное место, и я могу наслаждаться, когда я там, то также я могу радоваться пребыванию и где-то ещё. Но если я сильно привязан к одному конкретному месту, то все остальные места будут недостаточно хорошими, и я не захочу проводить там время. Итак, чем меньше у меня отвращения, тем я счастливее.

Поэтому говорится, что без отвращения всё переживается как сострадание, любящая доброта и радость. Когда мы освободились от отвращения, то ощущаем огромную радость, которая не имеет ничего общего с сильной привязанностью. Если мы сильно цепляемся за какую-то вещь или человека, то наши чувства могут легко превратиться в неприязнь, возмущение и даже ненависть. Если мы на чём-то зафиксировались, то нет пространства для того, чтобы что-то изменить, и мы чувствуем, что совсем застряли. У того, кто исполнен сострадания и радости, ситуация абсолютно другая. Привязанности нет. Нам просто что-то нравится, и это хорошо. В итоге мы перестанем испытывать неприязнь к чему бы то ни было. Тогда мы достигнем безграничного, великого равностного отношения, описанного в молитве Четырёх безграничных пожеланий:

«Пусть у всех существ будет счастье и причины счастья.

Пусть они освободятся от страдания и причин страдания.

Пусть они не разделяются с истинным блаженством, лишённым печали.

Пусть они пребывают в великой равностности, свободные от страсти к близким и ненависти к дальним».

Великая равностность отличается от полного безразличия и бесчувственности. Это свобода от привязанности и отвращения, так как без них всё становится ясным, и проблемы уходят. С таким ровным отношением мы будем радостными и сострадательными независимо от обстоятельств. Когда привязанности нет, мы ничего не отталкиваем. Равностность очень важна, но порой её не так легко понять.

Следующие шесть строф описывают практику шести совершенств, или парамит, которые являются активными практиками бодхисаттвы. Шесть совершенств — это щедрость, дисциплина, или нравственное поведение, терпение, усердие, медитация и мудрость.

В двадцать пятой строфе говорится о щедрости:

«Коль скоро, ищущий просветления должен отдать
даже собственное тело,
Что толку говорить о даянии внешних вещей
и имущества.
Исповедовать щедрость, не лелея надежд
на вознаграждение
Или благие кармические плоды, — практика
бодхисаттвы».

В этой строфе описывается качество просветлённых бодхисаттв, которые развили щедрость настолько, что с лёгкостью расстаются с собственными телами ради принесения пользы живым существам. Рассказы о таких способностях можно найти в «Джатаках», историях о прошлых жизнях Будды, и других подобных текстах. Когда мы достигаем просветления, у нас ни к чему нет привязанности и мы действуем исключительно для блага других.

Мы, новички, должны начинать постепенно и продвигаться шаг за шагом. Нам необходимо практиковать щедрость, чтобы раскрыться. В настоящий момент мы настолько сильно сосредоточены на своих желаниях и потребностях, что нам трудно отдавать и быть открытыми для других. На этом этапе мы можем развивать щедрость, становясь добрее и больше думая о других. В качестве первого шага нужно преодолеть свои собственнические чувства и сильную привязанность к материальным объектам.

Есть пример одного из учеников Будды, который впоследствии стал известен как Анатхапиндада, что значит «щедрый и альтруистичный». Он был богатым торговцем и с большим воодушевлением посещал учения Будды. Но когда Будда говорил о щедрости, Анатхапиндада никак не мог применить эти учения к себе. Как-то он обратился к Будде и сказал: «Мне очень нравится ваше учение, но как только дело касается щедрости, я чувствую, что мне это совершенно не по силам. Я ничего не могу отдать другим. Одна мысль об этом для меня болезненна».

Будда ответил: «Если ты будешь практиковать, то, вероятно, станешь более щедрым». Анатхапиндада сказал: «Как мне практиковать? Я вообще ничего не могу отдать». Будда спросил: «Ты можешь дать что-нибудь себе?». Анатхапиндада ответил утвердительно, и Будда сказал: «Возьми что-нибудь в правую руку и отдай левой руке. Потом пусть левая рука отдаст это правой. Делай так, и может быть, ты станешь щедрее».

Анатхапиндада последовал его совету; он отправился домой, взял кусок золота, отдал его своей левой руке и сказал: «Возьми!». Потом он отдал это правой руке и сказал: «Возьми!». Так он постепенно стал щедрее, пока наконец не превратился в одного из величайших благодетелей своего времени и выстроил по всей стране приюты, где бедняки находили пищу и кров.

Здесь речь идёт о том, что щедрость — не только вопрос даяния. Она означает освобождение от нашей всеобъемлющей привязанности к себе и ко всему, что у нас есть. Это — самое главное. Щедрость означает простор и открытое сердце. Когда о ком-то говорят, что у него большое сердце, обычно это значит, что человек щедрый. Раскрытие сердца — это постепенный процесс. Когда мы развиваем щедрость, важно учитывать свои способности. Как сказал Будда, мы должны поднести тарелку с карри, когда мы способны поднести тарелку с карри, и отдать

свою жизнь, когда мы способны отдать свою жизнь. Практикуя таким образом, мы будем становиться всё добрее.

Пока мы продолжаем заботиться лишь о себе и своих вещах, мы попадаем в изоляцию и оказываемся почти в полном одиночестве. Насколько мы противопоставляем себя всему остальному миру, настолько мир наш становится более холодным, жалким и одиноким. Это напоминает мне книгу одного египетского мистика, который описал видение ада: родившийся там человек был окружён всем, чего он желал, но был совершенно одинок. Ему было не с кем поговорить, никто не видел его богатств. Целыми днями он сидел, наблюдая за своим богатством и оберегая его, но никак им не наслаждался, никак не использовал. Вот что может случиться, если мы — самокорыстные эгоисты.

Нам нужно избавиться от такого настроения, начиная постепенно, но действуя неуклонно. В этой строфе говорится о лучшем способе практиковать щедрость. В идеале мы должны совершенно не думать о награде или признании. Но если мы в настоящий момент размышляем о скорой выгоде или о кармических плодах, которые созреют в будущем, то это нормально. Самое главное — начать раскрываться. Процесс этот бесконечный, и в итоге наш настрой и поступки действительно станут совершенством щедрости. В этот момент привязанности больше не будет, и мы сможем поднести в дар что угодно. Однако это очень высокий уровень, а нам нужно начать оттуда, где мы находимся в настоящий момент.

В двадцать шестой строфе описывается совершенство нравственного поведения:

«Если, не придерживаясь дисциплины, мы не можем добиться даже собственного блага,
То наше желание исполнить благо других
смехотворно.

Поэтому, поддерживать нравственное поведение,
отказавшись от мирских устремлений, —
Это практика бодхисатвы».

Правильное поведение основывается на понимании кармы, на видении того, что правильно, а что неправильно. Всё, что полезно для нас и других, — правильно, всё, что приносит нам и другим вред, — неправильно. Дисциплина означает соответствующее поведение. Во-первых, бодхисаттва должен воздерживаться от любого причинения вреда другим — таков истинный смысл дисциплины. Идя дальше, бодхисаттва прилагает все необходимые усилия, чтобы помогать другим, и это — основная черта его щедрости.

Двадцать седьмая строфа учит о совершенстве терпения:

«Для бодхисатвы, ищущего радостей добродетели,
Любой, кто причиняет беспокойство, подобен
драгоценному сокровищу.
Развить терпение по отношению ко всем
без негодования и мстительных помыслов —
Это практика бодхисатвы».

Развивать терпение, — значит видеть ситуации с большим пониманием и прощать людей, вместо того чтобы затаивать ненависть и обиду. Это делает нас свободнее и даёт возможность зарождать любящую доброту, сострадание и другие благие эмоции. Самый важный момент здесь — прощать. Будда сказал: «Нет ничего хуже ненависти, и нет практики сильнее, чем терпение». Чтобы освободить свои умы от ненависти и чувств боли и негодования, возникающих из неё, нам нужно попытаться понять точку зрения других и увидеть истинную природу вещей. Используя эти средства, мы должны сделать всё,

что в наших силах, чтобы преодолеть ненависть и стать более терпеливыми. Когда терпение развилось до такой степени, что стало спонтанным, мы достигли совершенства терпения.

Двадцать восьмая строфа описывает совершенство усердия:

«Шраваки и пратьекабудды, чья цель — лишь
собственное благо,
Действуют столь ревностно и энергично, будто
пытаются загасить пламя, вспыхнувшее у них
на голове.
Развивать усердие, источник всех
благих качеств,
Ради помощи живым существам — это практика
бодхисатвы».

Буддийское понятие усердия, или энтузиазма, означает получение удовольствия от благих поступков. У его противоположности, по-тибетски называемой «ле ло», есть три аспекта. Ле ло обычно переводят как «лень», хотя только первый из его аспектов означает лень в привычном смысле этого слова. Первый аспект — бездействовать из лени, даже когда мы понимаем, что делать это полезно и необходимо. Второй аспект — это малодушие, или заниженная самооценка. Он возникает, когда мы недооцениваем свои качества и способности, думая: «Я такой несведущий и слабый. Хорошо бы это сделать, но у меня никогда не получится». Если у нас нет уверенности, при которой мы думаем: «Я могу это сделать», то в конечном итоге мы не делаем ничего. Третий аспект — чрезмерная занятость и кажущееся усердие, когда на самом деле мы просто теряем время и энергию на бессмысленные дела, которые, в конечном счёте, ничего не принесут. Когда мы заняты множеством разных

активностей, в которых нет подлинного смысла, нам не удаётся сосредоточиться на чем-то действительно стоящем и важном и у нашего пути нет чёткого направления. Если мы воздерживаемся от этих трёх аспектов лени, то мы усердны.

В этой строфе приводится довольно резкий пример, который основан на том факте, что шраваки и пратьекабудды, которые следуют по пути первой колесницы, нацелены на достижение личного освобождения и не следуют альтруистическому идеалу бодхисаттвы. Тем не менее они заняты очень важной деятельностью, в высшей степени благотворной также и для других существ. Мы же, наоборот, часто можем заметить, что тратим много времени и сил, иногда даже рискуя жизнью, на не самые значимые и приоритетные вещи. Если мы находим настоящую цель, которая способна принести нам величайшую пользу, такую как достижение просветления, нам действительно следует прилагать все возможные усилия на пути её реализации. И это ещё справедливее для бодхисаттв, которые практикуют не только для собственного блага, но чтобы облегчить страдания всех существ. Открыв для себя столь великую и благородную цель, разве мы не должны начать работать над её достижением, прилагая все свои силы? Развитие такого понимания — это способ зародить ещё больше энтузиазма и усердия в практике.

В двадцать девятой строфе говорится о медитации:

«Необходимо понять, что особое прозрение, прочно
опирающееся на пребывании в покое,
Полностью победит яды ума.
Поэтому, культивировать медитативное равновесие,
выводящее за пределы четырёх бесформенных
миров, —
Это практика бодхисатвы».

Все буддийские медитации можно свести к двум основным разновидностям: пребыванию в покое и особому прозрению. Пребывание в покое (тиб., *шинэ*, санскр., *шаматха*) — это метод, который делает наш ум спокойным и ясным, в то время как особое прозрение (тиб., *лхатонг*, санскр., *випашьяна*) — это средство, позволяющее на своём опыте понять природу ума и всех явлений. Первый шаг — успокоить ум. Обычно он настолько занят и загрязнён различными мыслями и эмоциями, что мы не в состоянии видеть ясно. Практика пребывания в покое устраняет нашу запутанность и делает ум естественно ясным.

Когда есть спокойствие и ясность, мы можем попытаться взглянуть на наш ум, чтобы обрести глубокое прозрение в его природу. Достигнув этого, мы увидим истинную природу всего. Всё наше восприятие возникает в силу нашего ума. Когда мы очень ясно видим свой ум и то, как он работает, мы также видим и то, что видит наш ум, и понимаем природу всех явлений как не отличную от нашего ума. Препятствий нет, ведь то, что всё видит, — это наш собственный ум. Ясно увидев одно, мы поймём и всё остальное. Особое прозрение — это просто способ видения, который рождается из нашего собственного опыта. И когда мы понимаем этот способ видения, мы можем применить его к чему угодно. Это похоже на научный анализ. Когда мы нашли достоверный метод анализа химического вещества, то можем анализировать другие вещества таким же достоверным и надёжным способом.

Если у нас есть полный контроль над умом и мы его полностью понимаем, то у нас больше нет проблем и мы достигаем просветления в высшем смысле этого слова. Эта строфа указывает, что пребывание в покое и особое прозрение, две медитации, ведущие к этой цели, должны идти рука об руку. Когда прозрение основывается на сильном и непоколебимом покое ума, оно преодоле-

вает все его яды, такие, как ненависть, привязанность, ревность, неведение, и так далее.

Эти загрязнения — временные и устранимые привычки, которые основаны на неправильных представлениях. Так как нам не хватает достоверного прозрения в природу вещей, мы создаём концепции о том, что воспринимаем. Мы видим всё как будто в тумане, что приводит нас к неверным предположениям и реакциям, а это создаёт всевозможные проблемы. Все негативные эмоции возникают из изначально искажённого восприятия. От него начинается цепная реакция привычек, которые обуславливают наш ум и поведение. Если мы ясно это видим, то вся конструкция рухнет и мы видим всё как есть, не впадая в нашу обычную тенденцию привязываться или отвергать. Когда мы больше не реагируем подобным образом, мы освободились. Способ достичь освобождения — преодоление всего негативного с помощью ясного прозрения в основополагающую природу реальности.

В этой строфе говорится о «четырёх бесформенных мирах», которые являются этапами переживаний в медитации, когда ум стал чрезвычайно устойчивым и ясным. Если в этот момент не присутствует также истинное прозрение, то медитация — всё ещё мирская и не может выйти за пределы сансары. Эти переживания, не имеющие формы, очень приятны, потому что мы растворяемся в наивысшем покое, радости, свете, отсутствии точки отсчёта. Но если мы не выйдем за пределы этих переживаний, то не добьёмся дальнейшего прогресса и не достигнем реализации просветлённого ума.

Когда в нас присутствует непоколебимое прозрение, позволяющее нам воспринять нашу собственную истинную природу и природу всего вокруг, мы не застряем в четырёх бесформенных состояниях и достигнем пути видения. В буддийских учениях описываются пять

путей, или этапов духовного развития: пути накопления, соединения, видения, медитации и путь без дальнейшего обучения. На втором пути, соединения, есть настоящее соприкосновение с истиной, но мы ещё не видим её напрямую. Ощущая её тепло и свет, мы будем с нетерпением ожидать встречи с ней, но у нас ещё не будет её непосредственного переживания.

По-настоящему мы видим истину на пути видения. Это первый, малый уровень просветления. Его нельзя сравнить с состоянием будды, но всё же наше видение уже шагнуло за пределы сансарного состояния ума. На пути видения мы достигаем первого *бхуми*, земли, или уровня бодхисаттвы. Отсюда мы отправляемся на путь медитации, состоящий из девяти уровней, или бхуми, на которых наше изначальное непосредственное видение истины всё более очищается.

На этапе медитации, хотя мы видим всё ясно, мы сильно обусловлены тенденциями прошлого — множеством привычных склонностей и конвенциональным образом мышления. От этого нужно постепенно избавляться. Единственный момент видения истины не разрушит все эти застарелые привычки за одно мгновение. Над ними нужно работать постепенно, шаг за шагом, на протяжении девяти уровней пути медитации.

И наконец, мы достигаем момента, когда усилия больше не нужны. Это этап состояния будды, который называется путём без дальнейшего обучения. Нам больше не нужна медитация, потому что всё абсолютно ясно; растворились даже тончайшие следы привычных склонностей. Два аспекта медитации, пребывание в покое и особое прозрение, — это средства для достижения просветления. Они — основные инструменты, позволяющие нам освободиться от сансарного состояния ума.

Тридцатая строфа говорит о последнем совершенстве, а именно о различающей мудрости:

«Без мудрости, силою лишь первых пяти совершенств
Не достичь наивысшего просветления.
Поэтому развивать различающую мудрость,
Наделённую всеми искусными средствами
и свободную от представлений о субъекте, объекте
и их взаимодействии, — практика бодхисаттвы».

Мудрость, которая имеется здесь в виду, — не что иное, как прозрение, описанное в предыдущей строфе. Особая медитация прозрения невозможна без *праджни*, или различающей мудрости, которая видит природу всего ясно, как есть. В этой строфе подчёркивается, что первых пяти практик недостаточно, чтобы достичь просветления. Может быть, мы развили щедрость, безупречную нравственность, терпение, усердие и пребывание в покое, но без различающей мудрости, которая видит истину, нам не достичь освобождения.

Эта мудрость должна быть свободной от любых двойственных воззрений. Всё, что возникает в нашем уме, обычно разделяется на два или три аспекта. Есть воспринимающий субъект здесь, воспринимаемый объект там, взаимодействие, которое происходит между ними; и всё это воспринимается как реально существующее. Пока мы воспринимаем это таким образом, мы не видим истинную природу всего сущего. Мудрость — это нечто основополагающее, она не является чем-то мистическим, далёким и запредельным; это просто видение того, что истинно. Она есть прямо здесь, и её можно познать в любой момент. Однако для нас это трудно, потому что у нас нет необходимой открытости, и мы не знаем, как смотреть.

Это очень хорошо было проиллюстрировано одной картинкой, которую я видел в китайском дзенском журнале. На ней были изображены две рыбы, большая

и маленькая, посреди океана. Маленькая рыбка спрашивала: «Где море? Все говорят о море, но я его не вижу. Где оно?». Большая рыба отвечала: «Оно тебя окружает». Маленькая рыбка, смутившись, продолжала: «Но что меня окружает?» Большая рыба поясняла: «Ты находишься внутри. Всё вокруг тебя, вверху и внизу, повсюду — море». Маленькая рыбка продолжала недоумевать: «Ну и что же это? Не вижу вокруг никакого моря!».

Точно так же мы не пытаемся увидеть нечто, совершенно отличное от нас и находящееся вне нас. Мы пытаемся достичь мудрости ясного видения нас самих и всего, что нас окружает. Вопрос в том, как нам это осуществить. В этой строфе говорится, что мудрость должна быть наделена искусными средствами, под которыми подразумеваются щедрость, нравственное поведение, терпение, усердие и медитативная устойчивость. Без различающей мудрости эти пять практик не достигнут совершенства, но они послужат важными шагами на пути её развития. Все они взаимозависимы.

Зачем нам медитировать или проявлять усердие? Единственная причина — раскрытие мудрости видения истинной природы, нашей собственной и всех явлений. Даже щедрость ведёт к этому, потому что когда мы раскрываемся для того, чтобы быть щедрыми, мы начинаем яснее видеть. Все первые пять практик-совершенств работают вместе для достижения одной цели. Вместе с состраданием они являются частью аспекта искусных средств, или методов, которые приводят к подлинному прозрению в истинную природу всего сущего. Когда мы достигаем прозрения, практики методов объединяются с мудростью и таким образом по-настоящему становятся «совершенствами», или *парамитами*, что буквально означает «вышедшие за пределы». Различающая мудрость выводит за пределы двойственности, или, говоря более конкретно, за пределы тройственной концепции субъекта, совер-

шающего конкретное действие, объекта, на который это действие направлено, и происходящего между ними взаимодействия — все они считаются нами истинно существующими. Пока не устранено представление об истинном существовании деятеля, объекта действия и разворачивающегося между ними действия, пять аспектов метода, или искусных средств, терминологически называются «совершенствами», но ещё не являются подлинно совершенными. Однако они могут стать совершенными, когда объединятся с различающей мудростью, которая непосредственно видит пустоту. До этого момента они лишь обозначаются тем же термином, что и их плод, указывая на их потенциал стать совершенными. Подобное часто встречается в буддийской терминологии.

Нам всегда нужно включать шесть совершенств в свою практику. Для начала можно делать это понемногу и ограниченно, пока они не станут по-настоящему запредельными, или трансцендентными. Например, мы можем практиковать все шесть парамит, когда получаем учение. Во-первых, мы оказываем уважение учителю, предлагая ему трон и простираясь. Это вид щедрого даяния. Тому, кого переполняет гордость, трудно поклониться. Простираясь, мы раскрываемся, проявляем уважение и отказываемся от гордыни.

Когда мы слушаем, то практикуем благое поведение, слушая внимательно, сидя прямо и не мешая другим. Если нам скучно, но мы стараемся не уснуть и не показывать, что мы утомились, — это терпение. Чувствовать энтузиазм и хотеть обучаться дальше — это усердие. Поддерживать сосредоточение ума на том, что мы слышим, — это медитация, а стараться понять подлинный смысл учения — это мудрость.

Если мы будем развивать осознание этих практик, шесть совершенств станут частью нашей жизни и мы сможем практиковать их в любой ситуации. Объединение

любых наших действий с шестью совершенствами делает нас лучше и увеличивает нашу способность помогать другим. Поэтому, это важнейшая практика бодхисаттвы.

В тридцать первой строфе сказано:

«Не анализируя собственные заблуждения, мы
можем выглядеть как «последователь Дхармы»,
Но заниматься тем, что с Дхармой несовместимо.
Всегда исследовать собственные заблуждения и,
обнаружив, отбрасывать их —
Это практика бодхисаттвы».

В этой строфе подчёркивается необходимость внимательного наблюдения за собой и оценки собственных действий и мотивов. Это важный момент. Порой мы слишком много смотрим по сторонам. Мы начинаем критиковать других и закрываем глаза на собственное поведение. Или мы можем принимать слова других за общие суждения о нашей жизни, думая: «Я ей так нравлюсь, наверное, я действительно замечательный», или «Он сказал обо мне плохо, наверное, я ужасный человек». Часто мы судим о себе, полагаясь на мнение других. Так мы не получим абсолютно ясной картины, потому что обычно мы сами знаем себя намного лучше, чем нас знают другие.

Нам проще, чем кому бы то ни было, заглянуть в собственный ум. И когда мы внимательно изучим его, то можем обнаружить, что хотя мы и заявляем о себе как о практикующем Дхарму, действия наши Дхарме не соответствуют. Мы можем находиться «под кайфом» нашего эго или просто откровенно себя обманывать. Нам нужно раскрыть глаза и увидеть происходящее; мы сами должны судить о качестве нашей мотивации и наших поступков. Часто мы не хотим этого делать и удовлетворяемся тем, что ведём образ жизни, обусловленный представлениями других людей.

Есть история на эту тему, которая произошла в Индии. Как-то один брахман вёл козу в соседний городок. Его увидели четыре подозрительных молодых человека, которые решили хитростью отобрать козу. Когда они договорились, как действовать, один из них подошёл к брахману и сказал: «Какая симпатичная собачка!». Для брахманов собаки — нечистые животные, поэтому неудивительно, что тот возмутился и вскричал: «Это не собака! Это коза!». «Ну а мне она кажется собакой», — ответил молодой человек и пошёл своим путём.

Некоторое время спустя навстречу брахману попался ещё один молодой человек, который спросил его: «Куда направляешься?». «В город», — ответил брахман. «А зачем ты ведёшь с собой собаку?», — поинтересовался молодой человек. Брахман ответил: «Я веду не собаку, я веду свою козу!». «Это не коза, — ответил молодой человек, — это собака. Ты ведёшь собаку». Брахман смутился и закричал: «Нет, ты, верно, сумасшедший!». Молодой человек ничего не сказал и удалился.

Позже ему встретился третий человек, и брахман спросил у него: «Я веду с собой козу?». «Нет, ты ведёшь собаку», — ответил человек. Тут брахман начал паниковать и поспешил дальше. Когда навстречу ему попался четвёртый человек, он спросил: «Подойди сюда! Что это? Что ты видишь, козу или собаку?». Молодой человек покачал головой: «Конечно, я вижу собаку!». При этих словах брахман бросил козу и убежал. Так эти четверо заполучили его козу, как и задумали.

Вот насколько нас может ввести в заблуждение то, что мы слишком полагаемся на мнения и суждения других людей.

В тридцать второй строфе сказано:

«Если под воздействием ядов своего ума мы
выставляем напоказ изъяны других бодхисаттв,

То лишь сами себя этим пятнаем.
Поэтому никогда не говорить дурного
о последователях Великой колесницы —
Практика бодхисаттвы».

Это значит просто-напросто, что нельзя плохо говорить о других. Так же, как другие недостаточно хорошо нас знают, чтобы нас судить, мы тоже не можем верно судить о них. Поэтому нам нужно стараться не критиковать других, особенно других бодхисаттв. В силу недопонимания или по каким-то другим причинам мы могли услышать о ком-то неправду, и всё же вынести негативное суждение и говорить об этом во всеуслышание. Человек, которого мы принижаем, может быть настоящим бодхисаттвой. Поэтому никогда не нужно ни о ком говорить плохо.

Тридцать третья строфа адресована в основном людям, имеющим статус ламы или монаха. В ней сказано:

«Цепляясь за имущество друзей и благодетелей, мы
можем погрязнуть в спорах и склоках,
Ведомые страстью к наживе и почёту,
В то время как подлинно важные задачи изучения,
размышления и медитации придут в упадок.
Отказаться от этого — практика
бодхисаттвы».

Когда мы привязаны к обретению почёта, славы, или богатства, мы втягиваемся в споры и мелкие склоки, а наша истинная практика Дхармы — изучение, размышление и медитация — сходит на нет. Поэтому нам не следует вовлекаться в ситуации, в которых мы думаем: «Это мой благодетель, мой спонсор. Мне нужно, чтобы меня больше поддерживали и ценили». Как бодхисаттвы, мы не должны погрязнуть в подобных мирских заботах.

В тридцать четвёртой строфе сказано:

«Говоря обидные слова, мы тревожим умы других,
И наше поведение бодхисаттвы приходит в упадок,
Поэтому отказаться от грубых слов, неприятных
другим существам, —
Практика бодхисаттвы».

В этой строфе говорится о важности правильной речи. Конечно, слова, которые мы выбираем, в основном зависят от состояния нашего ума. Когда мы злимся или не в настроении, то говорим грубые, резкие и неприятные слова. Но наша манера говорить очень важна. Даже если нам нужно сказать что-то весьма серьёзное и суровое, люди не воспримут это плохо, если мы будем говорить разумно, с уважением и заботой. С другой стороны, мы, сами того не желая, можем сказать что-то, что действительно причинит людям боль. Есть тибетская поговорка: «Слова — не ножи, но они могут пронзить сердце».

По этой причине нам нужно внимательно следить за тем, что мы говорим и как мы это делаем, стараясь говорить мягко и почтительно. Это важная тренировка бодхисаттвы. Когда мы говорим резкие слова, которые ранят чувства других, то люди от нас отдаляются, и мы не можем им помочь. Это не даст нам практиковать поведение бодхисаттвы.

В тридцать пятой строфе сказано:

«Если мы привыкнем к ядам ума, нам будет трудно
бороться с ними с помощью противоядий.
Вооружившись орудиями внимательности
и осознанности, сокрушать желание и прочее
В самый момент их возникновения —
Это практика бодхисаттвы».

Единственный способ изменить привычные мышление и реакции — это применить внимательность и осознан-

ность. Если мы невнимательны, то последуем за привычными тенденциями ненависти, привязанности, ревности и тому подобного. Если нас захватили сильные эмоции, с ними сложно что-то поделать, поскольку они нас уже подчинили своей воле. Единственный способ с ними работать — развивать осознанность и распознавать их в тот момент, когда они возникают. Нам нужно стараться быть внимательными к своим реакциям в различных жизненных ситуациях и в общении с другими людьми. Когда у нас есть осознанность и мы понимаем, что происходит, нужно постараться применить необходимые техники и полученные учения на практике.

Это будет лучшее время для действия. Разнообразные буддийские практики не предназначены лишь для ретритов или подушки для медитации. Одни только эти ситуации не очень-то нам помогут. Конечно, они крайне полезны для тренировки ума, для обретения внутренней ясности и спокойствия, но большинство из нас не проводит всю жизнь в медитации. Девяносто процентов нашей жизни проходит в ситуациях повседневного взаимодействия с миром. Итак, место, где нужно применять Дхарму на практике, — это наша повседневная жизнь.

День за днём мы совершаем такие действия, как поход в работу, поездки на машине, общение с людьми, и с нами происходят самые разные вещи. Некоторые из них — приятные, некоторые — неприятные, люди проявляют разные реакции, и мы тоже. Иногда у нас хорошее настроение, иногда нет. Во всех этих ситуациях и при всяком настроении нам необходимо внимательно наблюдать, как мы реагируем. Когда мы замечаем, что возникла сильная и совершенно бесполезная негативная эмоция, нужно спросить себя, адекватно ли наше поведение, и использовать практики, которые мы изучили. Мы можем использовать рассуждение или один из методов, описанных в этом тексте. Или мы можем быть более опытными практикующи-

ми дзогчен или махамудры и смотреть непосредственно в свои эмоции и их природу. Уместным будет то, что наиболее эффективно в вашем конкретном случае.

Если мы не практикуем осознанность, то не сможем изменить свои привычные склонности. Когда говорится, что буддизм — это образ жизни, то имеется в виду, что его методы нужно применять каждый день. Их нужно применять ко всем нашим проблемам и эмоциям, используя внимательность и осознанность. Иначе эти методы бесполезны. Когда возникает гнев, ревность, ненависть или сильная привязанность, нужно их идентифицировать в самый момент возникновения. Нужно спросить себя: «Хорошо это или плохо? Каковы последствия? Хочу ли я их испытать?». Когда мы смогли ясно увидеть свои эмоции, как правило, мы начинаем с ними справляться. Всё начнёт происходить почти автоматически.

Научившись осознавать свои неблагие побуждения, мы практически подсознательно будем осознавать и благие, при этом сокращая всё негативное. Таким образом, мы сможем постепенно изменить своё отношение к жизни и привычные тенденции благодаря внимательности и осознанности.

В тридцать шестой строфе подытоживаются советы, данные в предыдущих строфах:

«Вкратце, где бы мы ни находились, что бы мы ни делали,
Важно понимать, каково состояние нашего ума.
Постоянно иметь ясные внимательность
и осознанность
И приносить пользу другим — такова практика
бодхисатвы».

Эта строфа похожа на предыдущую. Нам нужно быть внимательными к тому, что мы делаем. Необходимо видеть,

хорошо это или плохо, и вести себя соответственно. В этом контексте самое важное — не терять настрой бодхисаттвы, стремление помогать всем существам, в том числе нам самим, какие бы ситуации ни возникали в жизни. Никогда нельзя полностью отказываться от этой мотивации, продолжая оставаться внимательными и осознанными.

Есть знаменитая история про геше Бэна, тибетского практикующего, который говорил: «Я не делаю никаких практик, кроме наблюдения за своим умом». Как-то геше Бэн узнал, что его последователи и патроны собираются его навестить. Он тщательно убрался в своей хижине и подготовил на алтаре обильные подношения. Потом он сел и задался вопросом: «Что я делаю и зачем я это делаю?» Когда он обнаружил, что хотел произвести впечатление на последователей и надеялся на их похвалы, он тут же направился к очагу, схватил горсть пепла и швырнул на алтарь. После чего сел и стал ждать гостей. Слухи о его поступке распространились, и в конце концов дошли до Атиши Дипамкары, который сказал: «Это было лучшее подношение, какое он только мог сделать».

В другой раз геше Бэн жил в деревне у одной семьи. Он хотел отправиться в ретрит в пещеру, но у него было очень мало цампы, ячменной муки, которая является традиционной и основной пищей в Тибете. У этой семьи запасы были большие, и как-то, когда рядом никого не было, он подумал: «Почему бы не взять с собой немного их цампы? У них её так много, а у меня ничего нет!». Он сходил за своим мешком для цампы и запустил правую руку в большой мешок, принадлежавший семье. В этот момент он осознал, что делает.левой рукой он схватил правую, погружённую в чужую цампу, и пронзительно закричал: «Здесь вор! Вор! Вор!». Все стали сбегаться и спрашивать: «Что случилось? Где вор?». Геше Бэн показал свою правую руку и сказал: «Вот он!»

Здесь говорится о том, как нам нужно стараться «ловить» себя и следить, правильно или нет то, что мы делаем. Если мы понимаем, что делаем что-то неправильно, и не только для нас самих, но и для всех других лучше было бы действовать иначе, то нужно соответственно изменить своё поведение. Вот так мы создаём в уме хорошие привычки. Это ключевая практика, которую мы выполняем не какое-то определённое время, но на протяжении всей своей жизни.

Практика — это не только визуализация Тары или Авалокитешвары, или сидение в дзен, или что-то ещё. Мы сами являемся своей практикой, так что в какой-то степени даже не важно, какую именно формальную практику мы выполняем. Все они — это механизмы, помогающие нам стать лучше, сделать наши умы более ясными и спокойными и обрести более глубокую реализацию истины. Понимая, что мы — наша практика, нужно ясно видеть самих себя, оценивая, что мы делаем и как мы это делаем.

Тренировка означает снова и снова смотреть на себя, используя самоанализ, чтобы не пасть жертвой негативных эмоций, не пойти на поводу у обстоятельств, чтобы мы могли себя контролировать. Без дисциплины мы теряем чувство собственного достоинства. Уверенность возникает, когда мы знаем, как себя контролировать, и когда мы убеждены в правильности наших действий. Пока мы находимся под властью мелких прихотей, мы чувствуем себя беспомощными и виноватыми. Почему люди иногда себя ненавидят? Потому что им не хватает самоконтроля, и они думают: «Мне не нравится, как я себя веду, но я ничего не могу с этим поделать!».

Нам нужно взять контроль в свои руки. Если мы знаем, что правильно, а что нет, нужно вести себя соответственно. Конечно, это не всегда легко, и не нужно слишком себя насиловать. Если мы попытаемся так сделать, то через какое-то время всё рухнет. Нам нужно прилагать усилия

к тому, чтобы меняться понемногу, чтобы видеть, чем мы заняты и куда движемся, смотреть на себя расслабленно, в широкой перспективе. Нужно развивать дисциплину, и в то же время давать себе определённую степень свободы.

Последняя из тридцати семи строф описывает практику посвящения заслуг:

«Пусть добродетель, обрётённая этими усилиями,
Рассеет страдания всех существ, которым несть
числа.

Такое посвящение заслуги всеобщему просветлению,
совершенное посредством мудрости,
Совершенно свободной от двойственности, — это
практика бодхисатвы».

Практика бодхисатвы не может быть полной, если нет посвящения заслуги. В соответствии с махаяной, во всех практиках должны присутствовать три священных, или чистых аспекта, по-тибетски называемые *дампа сум*; это чистое устремление, чистая практика и чистое посвящение. Считается, что качество и эффективность любого действия и любой практики зависит от того, как делается посвящение. Если мы посвятим свои благие поступки мелкой и ограниченной цели, то и результат будет таким же ничтожным. Но когда мы посвящаем даже малое действие далеко идущей и достойной цели, благодаря силе взаимозависимости заслуга наша не исчерпается. Она будет длиться до тех пор, пока наше посвящение не исполнится.

С буддийской точки зрения, нам нужно совершать самые благородные посвящения, о которых только можно подумать, даже если наше действие совсем незначительное, такое как произнесение одной мантры или одной строчки молитвы. Сделать такое посвящение — всё равно,

что добавить каплю воды в море. Пока существует море, сохранится и наша капля. Самое высшее из всех возможных посвящений — это посвятить все наши заслуги, не важно, малые они или великие, полному просветлению всех без исключения живых существ, не оставив никого в стороне. Ничего лучше мы сделать не можем. Это не просто пожелание им временного удовольствия, такого, например, как вкусный обед или приятное времяпрепровождение; нет, это пожелание полного и непреходящего пробуждения, то есть высочайшего достижения, возможного для живого существа.

Такое посвящение становится подобным волшебному сновидению, если совершается в свете различающей мудрости пустоты. Это мудрость, которая видит, что нет ничего вещественного, что нет отдельного «меня» здесь и «тебя» там, что нет ничего неизменного и истинно существующего, что всё взаимозависимо.

Это невообразимое, великое посвящение может сбыться, потому что не является реальной, существующей вещью. Во сне нам может сниться что угодно. Нет ничего невозможного, потому что нет ничего реального. И точно так же в состоянии пробуждённости может произойти что угодно, так как нет ничего вещественного, что существовало бы само по себе. Пока мы видим всё как вещественное и «реальное», мало что может произойти, потому что все эти прочные вещи должны оставаться такими, как есть. Когда мы знаем, что всё нематериально, эфемерно и изменчиво, и посвящаем заслугу в свете этой мудрости, наше посвящение обретает куда большую силу.

Это не значит, что не следует делать посвящения заслуг конкретным целям. Однако в буддизме, как правило, принято идти от большого к малому. Во-первых, мы посвящаем [заслуги] всем существам и желаем, чтобы они достигли просветления как можно скорее и легче. Потом мы сужаем фокус посвящения и желаем, чтобы

во всём мире царили мир, благоденствие и процветание. Мы продолжаем, переходя к нашей стране, тому месту, где живём, и к нам самим. Посвящение вовсе не исключает нас. Мы можем пожелать себе благоденствия, здоровья и успеха. Но этим мы не ограничиваемся. Мы посвящаем всё великой и достойной цели.

На этом завершаются тридцать семь строф, описывающие практики бодхисаттвы. Конечно, практики бодхисаттвы не ограничиваются тридцатью семью, но Нгулчу Тогме для удобства сгруппировал их таким образом.

Следующие три строфы — это колофон.

«Основываясь на смысле, разъяснённом в сутрах,
тантрах и объясняющих их текстах,
И в согласии со словами святых,
Я составил эти тридцать семь практик бодхисаттвы
Для блага всех, кто желает тренироваться на пути
бодхисатв».

Здесь автор объясняет, как и зачем он написал этот текст. При написании этих строф он опирался на сутры и тантры, слова Будды и их комментарии и сочетал это с наставлениями своих учителей и собственным опытом. Так как сутры и тантры обширны и к ним существует много комментариев, не у каждого, кто следует пути бодхисаттвы, есть возможность и время все их изучить. Поэтому, чтобы они стали доступны большему количеству людей, он облёк учения о пути бодхисаттв в сжатую и понятную форму тридцати семи строф.

«Я понимаю, что мой разум не силен, я неучён
и несведущ.
Я не овладел искусством поэзии, которое
уладило бы сердца мудрых.
И всё же, опираясь на сутры и слова святых,

Я полагаю, что эти практики бодхисаттвы верны
и лишены изъянов».

В этой строфе содержится учение о скромности и указывается, что по-настоящему сведущие люди свободны от гордости и никогда не хвастаются своими познаниями. Нгулчу Тогме облакает свою скромность в слова, говоря, что он несведущ и его труд может не понравиться учёным мужам. Далее он указывает, что его наставления полностью основаны на подлинных учениях будд, бодхисаттв и мастеров прошлого. Это характерная особенность индийской и тибетской литературной традиции. В сочинении декларируется его источник, и автор говорит, что эти наставления придуманы не им; все похвалы и благодарность переадресуются тем, кто составил первоначальное, подлинное учение. Это довольно сильно отличается от нравов нашего времени, когда всякий автор придаёт огромное значение тому факту, что его труд принадлежит лишь его гению, и лишь он обладает авторскими правами.

«Тем не менее, недалёкий человек, вроде меня,
с трудом может постичь обширность и величие
поведения бодхисаттв.
Поэтому я молюсь всем святым существам
о снисходительном терпении ко всем моим
ошибкам,
Таким как противоречия, непоследовательность
и прочие изъяны».

Эта строфа — продолжение предыдущей. Она не значит, что в словах Нгулчу Тогме есть ошибки, но в случае, если кто-то найдёт какие-то изъяны, он заранее просит прощения. Здесь также подразумевается, что не следует воспринимать этот текст буквально и считать его истиной в последней инстанции. Вместо этого нужно его

проверять и исследовать, и, если мы найдём, что содержащиеся в нём учения истинны, — необходимо воплотить их на практике.

Последняя строфа содержит посвящение автора:

«Пусть силою добродетели, которая возникла
из написания этого труда,
Все существа станут равными защитнику
Авалокитешваре,
Который благодаря высшей бодхичитте,
относительной и абсолютной,
Свободен от крайностей существования и покоя».

Нгудчу Тогме молится о том, чтобы благодаря заслуге, созданной написанием этого текста, он смог привести всех существ к развитию относительной и абсолютной бодхичитты сострадания и мудрости. Он желает им выйти за пределы круговорота бытия, а также ограниченного покоя нирваны, и достичь полного просветления. Это позволит им трудиться на благо всех существ и достичь уровня бодхисаттвы Авалокитешвары, воплощения мудрости и сострадания.

Текст завершается личным колофоном автора:

Этот текст написан для собственного блага и блага всех живых существ Тогме, знатоком писаний и логики, когда он находился в пещере Драгоценность Серебряной Воды.

Часть III

ВАДЖРАЯНА

Ваджраяна очень обширна и глубока — она охватывает все учения шравакаяны и махаяны и дополняет их огромным разнообразием искусных средств. Она передаёт прямое и полное объяснение всех аспектов и проливает свет даже на самые тонкие моменты. Поэтому целиком понимать и практиковать её непросто. Сложно осмыслить её как единое целое, так как она в значительной степени основана на опыте и практике, а не на интеллекте. Так, практически невозможно учить ваджраяне без фундамента общих буддийских учений, и особенно учений махаяны. На самом деле без махаянской основы подлинной любви и сострадания ко всем братьям — живым существам учения ваджраяны бесполезны и даже могут увести в сторону.

Это поясняет знаменитая история про практика медитации и духа. Где-то в Тибете в пещере медитировал в ретрите очень хороший лама. Он практиковал, когда перед ним внезапно появилось нечто. Он увидел это как злого препятствующего духа, поэтому попытался отогнать его мантрами. Но дух не ушёл, а тоже ответил мантрами. Тогда лама стал визуализировать себя как очень мощное гневное божество и снова стал читать мантры. В ответ

дух стал ещё более мощным гневным божеством и снова стал отвечать мантрами. После этого лама понял, что это дух человека, который сам практиковал всех этих гневных божеств и их мантры. Когда он это понял, ему стало очень грустно, и он почувствовал неподдельную заботу и сострадание по отношению к человеку, который превратился в злого духа в результате практики методов ваджраяны. Пребывая в состоянии заботы и сострадания, он забыл про свою визуализацию божества, мантры и прочее, и сострадание переполнило его. В этот момент дух, мешавший ему, начал исчезать. Он таял, становясь всё меньше и меньше, пока не сказал тоненьким голоском: «А вот этого у меня не было», — и исчез.

Итак, ваджраяна — самое богатое из всех учений Будды, но некоторые её аспекты не так просто понять интеллектуально. Если мы не ухватили самую суть учений ваджраяны, они могут показаться нам слишком религиозными, формализованными или несущими чрезмерную культурную нагрузку, может быть, слишком тибетскими или индийскими, и чересчур ритуализированными. Однако учения ваджраяны основываются на личном переживании, а не на академическом или интеллектуальном понимании. Их нужно понимать на основе опыта, и они приносят очень личную реализацию. По этой причине имеются определённые трудности в их обсуждении и объяснении, призванном дать нам их правильное понимание.

Пока Будда был жив, он не давал эти учения слишком широко. Вместо этого он давал такие учения индивидуально. Поэтому линия ваджраяны очень личная, и во многих случаях учения передавались от одного мастера одному ученику. В силу этого ваджраяну иногда называют «Тайной мантраемой». После ухода Будды эти наставления продолжали передавать индивидуально, и долгое время они не были широко известны.

Раздел первый ТАНТРА

Итак, я не знал, как мне подойти к этой теме, пока не вспомнил, что у меня есть книга, которая будет уместна в данном случае. Это маленький текст, очень лаконичный и в то же время раскрывающий почти все аспекты учения ваджраяны и дающий обзор всего их содержания. Он был написан великим йогиним, которого звали До Кхьенце Еше Дордже. Его чуждая условностям манера принесла ему прозвище Безумный Кхьенце.

До Кхьенце не был монахом и даже не выглядел как йогин, или *нгакпа*, так в Тибете называют практикующих мирян-тантриков. Он одевался как обычный житель провинции Кхам в Восточном Тибете. Он ходил в традиционной для этого региона чёрной чубе, всегда носил с собой винтовку и ездил верхом. Иногда он даже охотился. Он курил длинную трубку и выглядел довольно дико. В то же время он был великим мастером медитации и порой даже давал учения, хотя и нечасто. Он был учителем, который вызывал в некоторых людях полную и непоколебимую веру, в то время как в других не вызывал её вовсе, и они считали его в лучшем случае обычным мирским человеком.

Как-то До Кхьенце находился рядом с монастырём Дзогчен. Как и большинство буддийских монахов, особенно тибетских, монахи этого монастыря были довольно скептически настроены и ничего не принимали на веру. Услышав, что неподалёку находится знаменитый До Кхьенце, двое из них решили над ним подшутить. «Посмотри на этого дурака, — сказали они, — он вообще ничего не понимает. Давай его проверим!». Один из них лёг на дорогу и притворился мёртвым, а другой побежал к До Кхьенце, изображая горе и причитая: «Кхьенце Ринпоче, Кхьенце Ринпоче, пожалуйста, пойдёте со мной! Мой друг только что упал и умер. Пожалуйста, сделайте ему *ихову* (т.е. перенос сознания)!» До Кхьенце развернул коня и последовал за ним. Когда они подошли к «труп», он трижды постучал трубкой по голове монаха, высыпав пепел, и сказал: «Всё, готово», и удалился. Тогда монах сказал своему другу: «Вот видишь, мы были правы. Он полный глупец. Не может даже отличить живого от мёртвого. Вставай, пойдём!». Однако друг не встал. И как не тряс его второй монах, он не шевельнулся. Поражённый ужасом, монах понял, что друг его по-настоящему умер. Он не на шутку испугался, терзаемый угрызениями совести, побежал за До Кхьенце и стал со слезами умолять его: «Пожалуйста, простите меня! Мы просто хотели вас проверить. Пожалуйста, вернитесь и оживите моего друга!». Кхьенце сказал: «Это правда? Он не был мёртв?». Монах ответил: «Нет, не был. Мы притворились, чтобы вас проверить». На это До Кхьенце ответил: «Хорошо, раз так», — и снова вернулся с монахом к тому месту, где лежал его бездыханный друг. И снова он, трижды постучав, вытряхнул пепел на голову монаха и уехал. Тогда мёртвый монах очнулся и пожаловался другу: «Зачем ты попросил его меня вернуть? Мне было так хорошо в чистых землях!».

В другой раз три монаха пришли к До Кхьенце и попросили его принять их в ученики. Он сказал, что примет, если они откажутся ради него от своего гуру. Иначе он не дарует им учений. «Хорошенько подумайте об этом сегодня ночью, — сказал он, — и если завтра вы будете готовы отказаться от своего гуру, то возвращайтесь, и я дам вам учение. Иначе я отошлю вас обратно». На следующее утро двое монахов сказали друг другу: «Ну что же, может быть, была какая-то благоприятная причина, почему он так сказал. Это не значит, что нам по-настоящему нужно отказываться от своего гуру. Пойдём и получим учения». Третий монах сказал: «Нет, у меня уже есть гуру, который дал мне обширные наставления. Если от меня требуют отказаться от него, чтобы получить больше учений, то они мне не нужны». Сказав так, он ушёл. Двое других отправились к До Кхьенце и попросили учений. Он пристально на них посмотрел и сказал: «Итак, вы по-настоящему намереваетесь отказаться от своего гуру?». Оба ответили: «Да». Он спросил их, куда делся их третий друг, и они ответили, что он не смог принять это условие и ушёл. Услышав это, До Кхьенце схватил лежавшую под ногами грязь и швырнул им в лица, закричав: «Дураки! Думаете, я дам учение человеку, который отказался от своего учителя? Немедленно найдите вашего ушедшего друга и верните его ко мне. Я хочу его видеть». Когда тот вернулся, До Кхьенце сказал, что он поступил правильно. Впоследствии он оставил его у себя в качестве помощника. Иногда он давал наставления, но по большей части просто всюду брал его с собой и также устраивал ему большие неприятности. После кончины До Кхьенце, этот ученик, широко известный как Аку Озер, взял на себя задачу собирания и редактирования значительной части его трудов.

Главным учителем До Кхьенце был первый Додрубчен. Его главным учеником — Патрул Ринпоче, который

впоследствии написал знаменитый текст, известный как «Слова моего всеблагого учителя». Когда Патрул Ринпоче встретил До Кхьенце, он был уже большим учёным, которого высоко ценили за его интеллект и познания. До этого его учителем был великий кхенпо по имени Ньюлшу Лунгток. В молодые годы Патрул Ринпоче был довольно активен в мирских делах. Он хорошо умел вести переговоры и был харизматичной личностью. Иногда он даже, пожалуй, немного гордился собой. Они встретились, когда Патрул Ринпоче поставил палатку недалеко от места, где разбил лагерь До Кхьенце. Как-то До Кхьенце подъехал верхом в боевом настроении и крикнул Патрулу Ринпоче: «Эй, Пэлге Тулку, старый ты пёс! Думаешь, ты действительно велик? Да ты ничто! Я бросаю тебе вызов. Если ты смелый, выходи и сразись со мной!». Патрул Ринпоче подумал: «Он такой великий учитель, но, похоже, совершенно пьян, и не в себе, раз так себя ведёт». До Кхьенце приблизился и сказал: «Думаешь, я пьян? Думаешь, ты такой великий?». С этими словами он схватил Патрула Ринпоче за волосы, швырнул на землю и потащил, крича: «Ты пёс! Ты жалкий пёс! Если ты не трус, то вставай на ноги и сразись со мной!», после чего поколотил его. Впоследствии Патрул Ринпоче говорил, что это было величайшее введение в природу ума. До этого у него было определённое узнавание и понимание, но его можно было сравнить лишь с первыми лучами рассвета. А этот случай был подобен солнцу, сияющему высоко в небесах. После этого он всегда считал До Кхьенце своим учителем, а себя называл «старым псом», особенно когда подписывался под текстами ваджраяны. Он говаривал: «Это моё тайное имя, тантрическое имя, которое дал мне мой учитель».

Текст, который мы рассмотрим здесь, не очень широко известен. До Кхьенце Ринпоче написал его в форме диалога между монахом и старым йогиним.

Название текста:

*Болтовня дурака:
заметки о стадиях зарождения и завершения*

Текст начинается со слов почтения, которое автор выражает своему гуру:

«Мой высочайший отец, Ригдзин Чангчуб Дордже,
Добрый Гуру, чьё сострадание безмерно,
Так как достигло состояния всеведения,
Да буду я всегда находиться под твоей защитой!»

Следующая строфа — традиционное обещание написать текст:

«Твоё благословение, исполненное величественного
сияния тысяч лучей света,
Вдохновило мой ум расцвести, словно лотосовый сад.
И теперь я распространю благоухание верно
подобранных слов,
Чтобы им насладились удачливые пчёлы.»

Здесь автор использует метафору. Благословение его учителя подобно солнцу, которое своими лучами и теплом заставляет расцветать лотосы умов учеников. Цветущий лотос издаёт аромат, который привлекает пчёл. Это означает, что благодаря доброте духовного наставника, в его уме зародилось определённое переживание, из которого возникли учения. Эти наставления были записаны для того, чтобы принести пользу людям, обладающим кармической удачей — способностью их воспринять. Они начинаются так:

«Жил-был монах в горном уединении, называемом
«Весьма приятное», и он хвастался, что практикует

«своевременное упражнение в раскаянии». И был один старый нгакпа, держатель линии «Самоосвобождение всего, что возникает»; он преобразал чувственные удовольствия в путь. Эти двое встретились в городе, называемом «Цепляние за проявления, как за реальные (?)».

В Тибете существовало два типа сангхи, так называемая «жёлтая сангха» и «белая сангха». Первая состояла из посвящённых в духовный сан, монахов и монахинь, носивших бордовые и жёлтые одежды. Формальные буддийские одеяния, в которые облачались во время церемоний, были жёлтыми, и отсюда появилось название «жёлтая сангха». Белая сангха состояла из практиков ваджраяны, которые были мирянами-домохозяевами. Её членов обычно называли нгакпами. «Нгак» значит «тантра», а слог «па» означает человека, практикующего то или иное занятие. Итак, нгакпа — это практик тантры, но, конечно, это не значит, что монахи и монахини не могли практиковать тантру. Термин «белая сангха» связан с тем, что нгакпы одевались в белое, или, по крайней мере, облачались в белые шали для религиозных занятий.

Монах обратился к йогину и спросил: «Старый йогин, здесь, в Тибете, много спорят из-за таких доктрин, как ранняя и поздняя традиции, старые и новые тантры, и так далее. Знаешь ли ты, по какой причине это происходит? Исповедуешь ли ты какую-либо доктрину?».

Старый йогин отвечал:

«Монах, если говорить об учении Будды в Индии, то там не было старого и нового. Но ты прав. Здесь, в Тибете, учения развивались и приходили в упадок, и поэтому их делят таким образом. Период, начавшийся с царя Лхатотори Ньеншала и закончившийся царём Ралпаченом, называется «Тринадцать

счастливых царских поколений». Учения Будды, которые распространились в это время в Тибете, называются «учения ранней традиции», а учения, распространявшиеся впоследствии, называются «учения поздней традиции». Точно так же учения Тайной мантраяны, которые были переведены в Тибете до царя Ралпачена, называются «старые переводы», а те, что были выполнены после, называются «новые переводы». Ты можешь поинтересоваться, какова причина этого. Оно в том, что между двумя периодами царь Лангдарма нанёс большой вред учениям Будды, чем привёл их в упадок».

Царь Лхатотори был двадцать седьмым царём Тибета и жил в VI веке. Ралпачен был последним в династии и жил в конце IX века. Сегодня на Западе тибетский буддизм часто разделяют на «школу жёлтых шапок» и «школу красных шапок». В этом отрывке говорится, что традиционно существовало много способов проведения различий: ранние и поздние традиции, старые и новые переводы учений ваджраяны и прочие. Старые переводы учений ваджраяны практикуют последователи школы ньингма тибетского буддизма. В школах гелуг, кагью и сакья следуют новым переводам учений ваджраяны, и поэтому по большей части в этих школах практикуют одни и те же тантры. Царь Лангдарма был братом царя Ралпачена и относился к буддизму крайне враждебно. Он уничтожил большую часть монастырей и не позволял монахам и монахиням жить религиозной жизнью, заставляя их идти в армию и заниматься прочими вещами, противоречившими их духовным обетам. Некоторым удалось спастись от преследований, но многие погибли. Таким образом, была потеряна большая часть учений Дхармы. Остались некоторые учения, которые поддерживали и практиковали йогины, или нгакпы, последователи

традиции тантры, которые не были монахами. Так произошло, потому что нгакпы не носили отличительной одежды, выглядели, как обычные тибетцы, и невозможно было определить, что они практикующие. Это довольно интересная тема, иллюстрирующая, что такие не институциональные традиции важны для выживания буддизма.

Мы можем задуматься, почему, например, во время исламского вторжения в Индию буддизм был уничтожен, а индуизм выжил. Даже сейчас некоторые индуисты возлагают на буддистов вину за то, что мусульманские завоеватели покорили Индию. По их мнению, в университете Наланда было столько монахов, что они легко могли победить всю мусульманскую армию, если бы каждый из них просто бросил по одному камню. Однако монахи исповедовали ненасилие, и большинство из них было в результате обезглавлено. То, что теоретически они могли это предотвратить, — правда. В исламских исторических документах есть свидетельства того, какое впечатление произвели на захватчиков размеры университета Наланда в то время. Зафиксировано, что на сожжение всех книг его библиотеки ушло более года. Буддизм в Индии было так легко уничтожить, потому что держателями учения были в основном монахи, жившие, учившиеся и работавшие в многочисленных крупных монастырях и университетах. Многие из них были чрезвычайно сведущими и также обладали богатым опытом, в то время как мирские последователи буддизма обычно довольствовались огромной верой в сангху посвящённых и поддержкой буддийских институтов. Однако мирской сангхе не хватало знаний и духовной реализации, чтобы самостоятельно поддерживать учение. Таким образом, буддизм представлял собой лёгкую мишень, уничтожить которую было нетрудно, ведь монахов очень просто отличить по их одежаниям. В правление царя Лангдармы в Тибете условия были

похожими. Но, к счастью, там жили последователи тантрической традиции, которые не носили особых одеяний и не жили в монастырях, и по этой причине они смогли избежать преследований. Может быть, это знак для буддистов будущего. Традиционно сангхой считается собрание монахов и монахинь. По-моему, очень важно, чтобы буддизм и его подлинный смысл доходил до домов простых мирян и хорошо ими усваивался. Люди, живущие обычной жизнью, не должны быть лишь верующими, они также должны обретать подлинные знания и понимание. Так Дхарма сможет выжить в этом мире.

Разделение на две традиции переводов не относится к учениям Сутраяны. Большая их часть была переведена в ранний период, с более поздним добавлением некоторых работ. Что касается учений ваджраяны, есть две отдельные группы переводов, которые называются старыми и новыми переводами, по-тибетски *ньингма* и *сарма*. Множество великих переводчиков, таких, как Марпа, Дром, Дрог, и другие принесли большое количество новых тантр, которые они перевели и которым учили в поздний период. Старый йогин продолжает:

«Теперь в Тибете много учёных, которые чрезмерно увлечены именно своими доктринами. Но, как думает старый йогин, окончательный смысл всех этих доктрин содержится в трёх великих способах объяснения Дхармы, и нет ничего, что в них не входит. Ты можешь спросить, что это за три способа. Основа — это *махамудра*, или Великий символ¹. Путь — это *мадхьямака*, или Великий срединный путь, а плод — это *маха ати*, Великое совершенство. Что касается меня самого, то на протяжении многих поколений моя семья следовала ранней традиции, старым пере-

1 Вариант перевода: Великая печать — прим. ред.

водам ваджраяны. Но сам я не знаю всех разнообразных доктрин, в них входящих. Я просто следую им слепо и практикую эти наставления, как делал мой отец».

И снова монах несколько высокомерно спросил: «Хорошо, старый йогин, а каковы писания последователей старой традиции тантры? Каково ваше понимание учения Будды? Как вы, последователи тантр, практикуете в соответствии с вашими философскими доктринами?»

Старый йогин ответил:

«Монах, не будь так глуп. Ты наверняка знаешь, что писания состоят из трёх питак и четырёх тантр, вместе с комментариями, объясняющими их смысл. Писания последователей ранней традиции содержат слова Будды и три питаки, в том виде, как их перевели во времена царя Трисонга Децена. И если ты спросишь, каковы три питаки и четыре тантры, то три питаки — это «Виная питака», «Сутра питака» и «Абхидхарма питака». Четыре тантры — это крия-тантра, чарья-тантра, йога-тантра и махайога, или ануттарайога-тантра».

Все буддийские учения, как они записаны в «Кангьюре», переводе слов самого Будды на тибетский, можно разделить на три питаки, или три корзины. Строго говоря, «Виная питака» состоит из двенадцати томов. В ней описывается образ жизни и свод правил поведения, соответствующие буддийской этике, которые следует соблюдать и посвящённым в сан, и мирским последователям. Этот раздел связан с уровнем шравакаяны, или общими буддийскими учениями. Однако если рассматривать с точки зрения трёх питак весь «Кангюр», то «Виная питака» присутствует также в разделах учений махая-

ны и ваджраяны, где говорится о поведении бодхисаттв вообще и о поведении практиков тантры в частности. «Абхидхарма питака» состоит из учений, в основном нацеленных на развитие мудрости и знания. Она передаёт понимание природы вещей в соответствии с уровнями шравакаяны, махаяны и ваджраяны. В «Сутра питаке» содержатся учения по медитации, и большей частью она состоит из обсуждений различных тем, имевших место между Буддой и его учениками.

Четыре тантры — это крия, чарья (которая иногда называется упая), йога и махайога, или ануттарайога. Они записаны в примерно тринадцати томах тантрических учений, и каждая из них классифицируется как относящаяся к одному из этих четырёх уровней. Соответственно, между ними есть определённые сходства и различия. Что касается практики, четыре уровня тантры расположены в порядке, соответствующем их глубине: низший уровень — крияйога, второй — чарьяйога, третий — йога, и четвёртый — ануттарайога, которая является глубочайшим учением.

Старый йогин продолжает:

«У учения Будды есть два аспекта, Дхамма наставлений и Дхарма реализации».

Очень сложно с помощью короткой английской фразы передать настоящий смысл выражения «учение Будды». По-тибетски это звучит «санг гье кьи тен па». «Санг гье» значит «Будда», но «тен па» не означает лишь его учение или наставления. Это также и реализация и переживания, которые мы обретаем, практикуя его наставления. Эта реализация не приходит откуда-то извне. То, что даёт Будда, подобно спусковому крючку, который помогает нам обрести понимание, в то время как настоящее переживание должно родиться из нас самих. Это уникальный

момент, который необходимо правильно понять. Например, в известной молитве говорится: «Да распространятся в мире учения Будды». Звучит так, будто мы молимся о распространении учения Будды в том смысле, чтобы везде построили монастыри и все бы стали буддистами. Однако, что здесь действительно имеется в виду, — это пожелание, чтобы все существа стали сострадательными и мудрыми. Это совсем другой смысл. На данный момент кажется, что нет более подходящего слова, чем «учение», но важно понимать, что у понятия «учения Будды» есть два аспекта: письменные и устные наставления и личная духовная реализация. Старый йогин описывает это так:

«Дхарма аспекта наставлений состоит из возвышенных слов Будды, которые он объяснял двенадцатью различными способами».

Они называются «двенадцатью ветвями возвышенной речи Будды». Эти ветви таковы: беседы, песни, пророчества, поэзия, обеты, рассказы, описания реализации, история, описания линий великих существ, полные и подробные объяснения, описания чудесных деяний возвышенных существ и логические рассуждения. Он продолжает:

«Дхарма аспекта реализации — это смысл этих возвышенных слов, присутствующий в потоке бытия каждого существа. Реализация зависит от того, сколько качеств, возникающих из трёх упражнений и из стадий зарождения и завершения системы ваджраяны, смешались воедино с нашим умом. Если хочешь сохранять эту Дхарму, очень важно усердствовать в трёх аспектах изучения, размышления и медитации, которые являются её причиной. Вначале ты изучаешь Дхарму и размышляешь о ней с помощью

наставлений. На этом этапе тебя называют учеником. Когда далее ты практикуешь медитацию ради пробуждения Дхармы аспекта реализации, тебя называют практикующим. Однако, кажется, что в наше время многие последователи как ранней, так и поздней традиции, путают порядок этих практик. Это знак того, что учения Будды приходят в упадок. Так как ты монах, то, конечно же, знаешь эти три упражнения. Все учения священной Дхармы, записанные в «Винае», — это упражнение в безупречном поведении. Учения, записанные в «Сутра питаке», — это упражнение в самадхи, или медитации, а те, что записаны в «Абхидхарме», — упражнения в праджне, или различающей мудрости.

Этим трём упражнениям также учат, объединяя сутры в Благородный восьмеричный путь. Я слышал, что в этом контексте учение о корне сутр передаётся следующим образом. С помощью четырёх тем — правильное поведение, правильная речь, правильная мысль, правильный заработок — учат безупречному поведению. С помощью темы правильная медитация разъясняют упражнение в самадхи. С помощью темы правильное воззрение объясняют упражнение в различающей мудрости. Ветви правильного усилия и правильной внимательности составляют опору для всех трёх упражнений и их дальнейшего развития. У нас, йогов, их объясняют и практикуют, сочетая с двумя аспектами стадий зарождения и завершения. Когда знаешь, как это выполнять, реализуешь всё, что сказано в сутрах, простым способом ваджраяны.

Сама практика старых йогов в соответствии с нашей традицией выполняется в рамках Четырёх великих потоков передачи, происходящих из старых переводов. Ты спросишь, что это за потоки. Первый —

посвящение, второй — стадия зарождения, третий — стадия завершения, четвёртый состоит из объяснений тантр. Чтобы их практиковать, нужно крепко-накрепко связать их с четырьмя мудрами: практика основы — кармамудра, то, что необходимо практиковать, — дхармамудра, средства выполнения практики — самаямудра, результат практики махамудра».

Посвящение

«Что касается посвящения, которое является началом, мы, последователи ранней традиции, придерживаемся линии Падмасамбхавы и Нагарджуны. В качестве знака этой линии ты должен практиковать, поддерживая все три рода обетов».

Три рода обетов — это предписания винаи, обеты бодхисаттвы и обеты ваджраяны. Есть несколько разные точки зрения на то, как практикующий может соблюдать эти три свода обетов одновременно. В соответствии с одной точкой зрения, их соблюдают по отдельности, но одновременно, так же, как солнце, луна и звезды отдельные друг от друга, но находятся на одном небосклоне. Другая точка зрения гласит, что один свод обетов преобразуется в последующий. Например, когда сначала человек принимает обеты винаи — то есть прибежище и правила, соблюдаемые мирянами или теми, кто имеет монашеский сан, а позже принимает обеты бодхисаттвы, то предписания винаи трансформируются в обеты бодхисаттвы и становятся их частью. Но в данном контексте эти различия во взглядах незначительны. Как указывает старый йогин, что действительно важно, так это то, что в соответствии с традицией Падмасамбхавы и Нагарджуны необходимо соблюдать все три типа обетов. Даже если мы

практикуем самые высокие тантры, обеты винаи и бодхисаттвы обязательно должны служить основой. Без них нельзя практиковать ваджраяну. Он продолжает:

«Итак, лучшая основа — это быть полностью посвящённым [монахом] или послушником. Однако я, старый йогин, увяз в пороках деревенской жизни и поэтому не встретился с правильными условиями, чтобы практиковать на пути монашества. Моя основа — основа практикующего мирянина».

В системе винаи есть три основных набора обетов, или посвящения, которые в свою очередь подразделяются на семь или восемь. Первый по-тибетски называется *генъен*; это посвящение мужчин и женщин в сан практика-мирянина. Второй — посвящение в послушники, для монахов и монахинь, которых, соответственно, называют *гецул* или *гецулма*. Третье посвящение — полный набор монашеских обетов, а их носители известны соответственно как *гелонг* и *гелонгма*. Кроме того, есть особое посвящение, принимаемое только женщинами между ступенями послушницы и полной монахини. Женщина, принявшая такие обеты, по-тибетски называется *гелобма*. Этот сан принимается лишь на год, он был установлен специально для того, чтобы женщины могли понять, хотят ли они становиться монахинями, так как у монахини обетов больше, чем у монахов. Таковы восемь типов посвящений в духовный сан.

Есть другая группа обетов, которые соблюдаются лишь короткий период времени, день или два, и называются обетами *ньен не*. В соответствии с винаей, пять основных предписаний, которые следует соблюдать практикующему мирянину, это отказ от убийства людей, от воровства, лжи, которая может серьёзно ввести в заблуждение, разврата, употребления опьяняющих веществ. Можно

принимать эти обеты все вместе, а также по отдельности и в любых комбинациях, например, принять один, два, три или четыре обета.

«Из различных обетов геньена я принял лишь обеты тройного прибежища. Поэтому я прилагаю усилия к трём вещам, от которых необходимо отказаться, трём, которые нужно принять, и трём, которые ведут к этой практике. С помощью такой дисциплины я соблюдаю обеты истинного геньена. Помимо этого, я также принял обет бодхисаттвы. В моей практике корень этого обета содержится в трёх священных аспектах: мотивации, самой священной практике и посвящении. И также в них я соблюдаю обеты мантраяны, практикуя три священных аспекта в рамках стадий зарождения и завершения. Вот как я стараюсь добраться до сути трёх сводов обетов в своей жизни и практике. И этому же я учу молодых неразумных йогинов, чтобы они обрели хотя бы базовое понимание структуры трёх обетов.

Что касается просьбы о самом посвящении, приводящем к созреванию, есть множество разных способов его даровать. Их корень содержится в четырёх аспектах: посвящении сосуда, тайном посвящении, посвящении мудрости и посвящении слова. Благодаря силе и благословию сострадательного ламы, используя подходящие предметы и субстанции, такие как сосуд, нектар, изображение и кристалл, даруется посвящение каналам, сущностям, ветрам и умам удачливых учеников. После этого ты практикуешь путь, состоящий из двух стадий, зарождения и завершения. Такое развитие приведёт к достижению плода, состояния четырёх кай, в этом теле и в этой жизни. Четыре кай — это нирманакая, самбхогакая, дхармакая и свабхавикакая».

Старый йогин говорит здесь о том, что три яны не считаются отдельными друг от друга. Они составляют один путь, фундамент которого образует шравакаяна. Когда некоторые аспекты учения, содержащиеся в ней, объясняются подробнее, они превращаются в уровень наставлений махаяны. Ваджраяна, это опять же не что-то совершенно отличное, она является частью махаяны. По этой причине невозможно практиковать только ваджраяну и оставить в стороне учения шравакаяны и махаяны. И тем не менее у ваджраяны есть качества, которые отличают её от других колесниц. Нагарджуна описывает их следующим образом:

«В ней совсем нет неясностей.

Имея много методов, она проста.

Для тех, кто в высшей степени дисциплинирован
и искусен,

Учения мантраяны воистину превосходны».

Между тремя колесницами нет разницы, если говорить об их конечной цели; их цель и предназначение одинаковы. Различия заключаются в степени объяснения и раскрытия в них различных аспектов учения. Шравакаяна состоит из Четырёх благородных истин и Благородного восьмеричного пути. Учения махаяны и ваджраяны не говорят о чём-то сверх этого, но лишь глубже объясняют те же самые темы. В тантрах высшего уровня и в наставлениях великих мастеров ваджраяны всё разъясняется самым прямым и полным образом. Ничего не остаётся необъяснённым и недосказанным. По этой причине Нагарджуна сказал, что в системе ваджраяны нет абсолютно ничего неясного.

По сравнению с махаяной, ваджраяна предлагает намного больше методов. В ней есть множество различных способов практики, таких как использование собственно-

го тонкого тела — каналов, ветров и сущностных капель. В ней применяются прямые методы работы с эмоциями, позволяющие преобразовывать всё неблагое в благое, и так далее. Система ваджраяны «проста» в том смысле, что не требует от практикующего той степени самоотречения и строгости, которая необходима в контексте других колесниц. Дисциплина — другой вопрос; она необходима для практики любых буддийских методов.

Например, сталкиваясь с сильными эмоциями, практику ваджраяны не нужно применять сложные техники, чтобы их остановить. В отличие от других систем, ваджраяна предоставляет весьма искусные средства, позволяющие использовать неблагое эмоции для их самопреобразования. Это характерная черта тантрического подхода к практике. В контексте шравакаяны мы прилагаем усилия к тому, чтобы противодействовать нашим эмоциям. Например, когда возникает сильный гнев или привязанность, мы целенаправленно прилагаем усилия для зарождения их противоположности, любящей доброты и непривязанности. Когда мы этого добиваемся, у негативных эмоций нет шансов проявиться, так как противоположные душевные состояния, такие как гнев и любящая доброта, не могут существовать одновременно. Таким образом, негативные эмоции обращаются вспять благодаря зарождению их благих противоположностей.

В контексте махаяны практикующий идёт дальше и стремится понять свои эмоции и их природу. Когда возникает гнев, мы стараемся смотреть на себя и на свой гнев, чтобы увидеть отсутствие эго в уме и пустоту появившегося гнева. Существуют различные методы, ведущие к тому, чтобы увидеть нашу абсолютную природу и абсолютную природу наших эмоций. Используя эти методы, мы поймём, что природа всего — субъективна. Гнев, как и всё остальное, невещественен, он не существ-

вует по-настоящему, независимо. Благодаря этому пониманию негативные эмоции уравниваются, и постепенно возникают благие.

Следуя учению ваджраяны, мы ни от чего не отказываемся и ничего не отвергаем; скорее мы используем всё, что у нас имеется. Мы смотрим на свои негативные эмоции и принимаем их как есть. Потом мы расслабляемся в состоянии принятия. Используя сами эмоции, мы преобразуем, или превращаем их в благие, — в их истинное лицо. Когда, например, возникает сильный гнев или желание, практик ваджраяны их не боится. Вместо этого он следует совету, содержащемуся в строках: «Имей отвагу раскрыться перед своими эмоциями. Не отвергай и не подавляй их, но и не следуй за ними. Просто смотри прямо в глаза эмоциям и старайся расслабиться в самой эмоции. Нет никакого противостояния. Ты ничего не делаешь. Ты остаёшься беспристрастным, эмоции не уносят тебя, и ты не отвергаешь их как нечто дурное. Тогда ты сможешь непринуждённо смотреть на свои эмоции и забавляться».

Когда наша привычка раздувать свои чувства и порожаемая ими зачарованность рассеялись, не останется ничего негативного, не останется топлива. Мы сможем в них расслабляться. Поэтому мы пытаемся освоить тонкое и искусное обращение с эмоциями. По сути, это полный эквивалент способности соблюдать дисциплину.

Чтобы быть способными применять методы ваджраяны, требуется значительная дисциплина, куда больше, чем в контексте других колесниц. Здесь необходимо, во-первых, знать технику, и, во-вторых, эффективно применять на практике. Это непросто, ведь мы работаем непосредственно со всем, что есть. Мы используем сами негативные эмоции. Это почти то же самое, что использовать яд в качестве лекарства. Поэтому от нас требуется высокая степень самодисциплины. Сначала нам необходимы осознанность и отвага, чтобы ясно увидеть то,

что есть, а потом принять и выдержать это, какой бы негативной эта реальность ни оказалась. Например, сильный гнев — очень интенсивная и свирепая эмоция, и, как правило, она целиком и полностью берёт над нами верх. Это не какая-то мелочь, а настоящий вызов. Если мы можем расслабиться в таком чувстве, то сможем расслабиться и в любом другом. Когда мы обретём такую способность, будет неважно, насколько сильны наши эмоции; говорится даже, что чем они сильнее, тем лучше. Однако если мы недостаточно искусны, то не сможем применять такие утончённые методы.

Когда мы обрели необходимые знания и умения, практика очень легка, потому что мы просто используем то, что у нас есть в данный момент. Если под рукой имеются все предпосылки для практики, то это совсем нетрудно. Как только на поверхность всплывает что-то негативное, мы используем его как свою силу, как основную практику. Строки Нагарджуны относятся к практикующему, который очень умён, дисциплинирован и в то же время очень искусен и обладает незаурядными способностями. Чтобы практиковать ваджраяну, человек должен быть в состоянии лицом к лицу встретить любое негативное проявление и использовать его, не теряя контроля. Для этого необходим развитый ум, в сочетании с не менее развитой дисциплиной и искусностью. Для такого человека методы ваджраяны превосходят методы предыдущих колесниц. Эти черты, как сказано в строках Нагарджуны, описывают уникальность ваджраяны и её отличия от других колесниц.

Далее старый йогин говорит о четырёх посвящениях, центральной теме ваджраяны. Без посвящения не позволяется практиковать учения ваджраяны. Не так просто объяснить смысл четырёх посвящений. Посвящение — это учение, это прямое наставление, передающее одновременно самую суть всех учений. Это также ознаком-

ление с самим умом. Во время посвящения создаются мощные условия, которые приводят к полному отсечению умопостроений ученика, и он видит проблеск истины. По этой причине говорится, что когда высокорезализованный учитель дарует посвящение хорошо подготовленному ученику, он может обрести реализацию в тот самый момент. В этом контексте такие традиции, как дзогчен, обычно говорят следующее: «Когда ты это реализовал, если приступишь к медитации утром, достигнешь просветления вечером. Если начнёшь медитировать вечером, достигнешь просветления утром». Такое действительно может случиться, но далеко не со всеми.

У посвящения существует много разных аспектов. Посвящение зависит от качества подготовки и от практики учителя на протяжении его жизни, а также от качества подготовки ученика. Второй аспект — самый важный. Посвящение зависит от отношений между наставником и учеником. Оно опирается на твёрдость и полноту их доверия и уверенности, ведь это передача от ума к уму. Она требует чёткого понимания, открытости и доверия от обеих сторон; по-английски это называется «благословение», хотя это слово — недостаточно точный перевод. По-тибетски *джин гьи лаб па* означает «преобразиться в силу определённого окружения и влияния». Вот что такое «благословение» с буддийской точки зрения. Оно означает полную трансформацию из глубин нашего существа, вызванную различными событиями вокруг нас. Истинный смысл посвящения — привести нас к получению этого благословения и к тотальному, подлинному преображению. Это относится к любому из разнообразных методов ваджраяны: мантрам, практикам медитации, техникам визуализации и так далее. У всех них одна и та же цель: полное преобразование нашего тела, речи и ума, всего нашего существа. Так как в посвящении задействованы все эти четыре аспекта, то и посвящений — четыре.

Четыре посвящения — это посвящение сосуда, тайное посвящение, посвящение мудрости и посвящение слова. Основные составляющие, с которыми работает посвящение, — это каналы, ветры и сущностные капли, по-тибетски называемые *ца*, *лунг* и *тигле*. Используются они в связке с нашим умом. Так, первое посвящение связано с каналами, второе — с сущностными субстанциями, третье — с ветрами или энергиями, и четвертое — с умом. Назначение первого посвящения — пробудить и раскрыть аспект нирманакаи ученика. Точно так же, второе посвящение предназначено для того, чтобы положить начало проявлению самбхогакаи; третье — для проявления дхармакаи; четвертое — для узнавания аспекта свабхавикакаи нашего существа.

Когда эти четыре посвящения, или инициации, получают в первый раз, их называют «посвящением семени», так как учитель засеивает зерно, которое потом возвращается учеником для обретения изначального понимания и переживания.

После этого учитель даёт наставления, необходимые для того, чтобы прийти к настоящей и подлинной реализации. По-тибетски они называются «три». По большому счёту, все учения ваджраяны делятся на три метода наставлений, называемые *ванг*, *лунг* и *три*. Это «посвящение», «передача чтением» и «объяснение». Посвящение из этих трёх — самый краткий и самый прямой способ наставлений. После него необходимо попросить передачу чтением — это способ дарования разрешения на практику. Учитель дарует эту передачу, зачитывая ученику текст практики, и слушать его нужно внимательно и однонаправленно. И, наконец, объяснение, или *три* состоит из очень подробных, практических, пословных разъяснений данной передачи. Когда получены эти три элемента, мы можем перейти непосредственно к выполнению практики.

Когда мы её выполняем, то снова и снова используем четыре посвящения. Они — суть любой практики ваджраяны, и мы применяем их в контексте нашей визуализации. Это называется *лам ванг*, «посвящение пути». Термин указывает на то, что в ваджраяне посвящение и является путём. Практика — это не что иное, как применение четырёх посвящений, благодаря которым мы очищаем тело, речь, ум и всё наше существо. Мы делаем это для того, чтобы постичь истинную природу всего сущего, чтобы раскрыть себя настоящих, — что проявляется в виде четырёх кай.

Мы можем задаться вопросом, какая подготовка необходима для того, чтобы быть способными получить посвящение в его подлинном смысле. Первое и самое важное условие — найти учителя, которому мы можем полностью и безоговорочно доверять. Слепая вера здесь не поможет. У нашей уверенности должно быть прочное основание. Учитель должен быть полностью квалифицированным и сведущим, и доверие ученика должно основываться на понимании этого. Кроме этого, любой аспект нашей предыдущей практики Дхармы — будь то изучение, практика очищения, накопление заслуг или любое другое упражнение — является частью нашей подготовки. Даже посвящение будет относиться к подготовке, если оно пока не привело нас к видению истинной природы реальности. Аспект изучения играет особо важную роль в начале. Для того чтобы иметь возможность правильным образом практиковать, требуется верное и ясное понимание буддийских учений. Нам нужно знать, как они связаны друг с другом, как одно выстраивается на основе другого и к чему относится каждое наставление. Если мы нацелены на то, чтобы сначала обрести эти знания, у нашей практики будет прочная основа.

История жизни Наропы — хороший пример важности стадии изучения Дхармы. Прежде чем встретить своего

учителя Тилопу, Наропа стал великим учёным и одним из выдающихся профессоров монастыря-университета Наланда. Особенно он был искусен в философских дебатах. Четыре самых опытных профессора Наланды, каждый в сопровождении четырёх помощников, отвечали за встречу чужаков, желавших вызвать учёных университета на философские дебаты. Эти четверо, в соответствии с четырьмя основными сторонами света, назывались хранителями северных, южных, восточных и западных врат. Наропа был хранителем северных врат и отвечал за принятие любых вызовов, вопросов, проблем, которые могли возникнуть в этом направлении. Это было сложнейшей обязанностью, так как в то время религиозные дебаты были утончённым искусством и проводились каждый день. Более того, традиция тех времён предполагала, что побеждённый должен принять воззрение выигравшего и стать его учеником. Так, если бы Наропа был побеждён учёным-индуистом, то был бы вынужден принять индуизм и следовать за этим учителем. Однако Наропа не проиграл ни одному из бросивших ему вызов.

Однажды Наропа сидел на террасе в университете Наланда и читал тантрический текст. Читая, он подумал: «Я действительно всё знаю. Я всё понимаю, даже это, без малейших сомнений и неясности». Вдруг на его книгу упала тень. Подняв глаза, он увидел старуху с посохом. Направив посох прямо на него, она сказала: «Ты ничего не знаешь!». Потрясённый тем, что она читает мысли, он спросил: «Если не знаю я, то кто знает?». Она ответила: «Мой брат Тилопа. Если хочешь обрести настоящее понимание, найди его».

При этих словах Наропа почувствовал такое сильное вдохновение, что моментально бросил всё, чем жил до этого. Даже не завернув книгу [в ткань], он сразу отправился на поиски Тилопы. Всё, что Наропа изучал до их встречи, было подготовкой. Когда он повстречал

Тилопу, ему не понадобилось учение как таковое, ведь он уже всё знал. Но понадобилось множество уроков иного рода, и он следовал за Тилопой много лет. Он учился благодаря различным знакам и символам, пока наконец Тилопа не ударил Наропу башмаком по голове, от чего тот потерял сознание. Придя в себя, Наропа обнаружил, что достиг истинного понимания.

Этот пример говорит о том, что всё в нашей жизни является подготовкой. И здесь нельзя выбрать какие-то отдельные составляющие. Всё, что способствует нашему развитию — любое обретаемое нами понимание, любое изучение, очищение и так далее, — является частью нашей подготовки. И это верно даже для самих посвящений, потому что обычно практикующие получают их больше, чем одно. Крайне редко первое посвящение приводит к полной трансформации. Особенно в тибетской тантрической традиции считается, что первое посвящение обычно получается не полностью — очевидно, что большинство людей не достигает просветления тем же вечером. В соответствии с этим пониманием, посвящение засеивает зерно, которое нужно взращивать посредством практики. В этом смысле посвящение также является подготовкой, как и все аспекты нашей практики и наших повседневных активностей.

Чем дальше мы продвигаемся в постепенном обретении понимания, тем больше будет преобразоваться наше видение. По мере того как мы объединяем подлинное переживание и реализацию с потоком бытия и становимся более зрелыми, мы будем получать всё большую пользу от следующих посвящений. По этой причине мы можем получить сотню посвящений или больше, прежде чем достигнем той зрелости, что необходима для получения посвящения в его истинном, конечном смысле. Когда это произойдёт, все предыдущие посвящения, а также остальные аспекты практики проявятся в нём. Посвящение

в истинном и наивысшем смысле — это не что-то, даруемое учителем ученику. Оно приходит изнутри, оно — суть полная духовная реализация.

Посвящение передаётся четырьмя способами, описываемыми как «сложное», «несложное», «совсем несложное» и «крайне несложное». Это говорит о том, что при посвящении необязательно уделять большое внимание ритуалу. Для тех, кого привлекают церемонии и кто придаёт большое значение внешней форме, посвящение можно передавать в весьма усложнённой и формализованной ритуальной манере. Для ученика, не имеющего подобных склонностей или обладающего противоположными предпочтениями, учитель может использовать лишь окружающую обстановку или и вовсе обойтись без внешней опоры. Неважно, какое посвящение мы получаем, самое важное — это наша собственная подготовка и состояние ума.

Поэтому необязательно следовать определённой и общепринятой практике передачи посвящений; их можно передавать как угодно. Пример этого — посвящение, которое Друкпа Кунле дал своему брату. Друкпа Кунле вёл себя как безумный йогин, который никогда не медитировал обычным способом, — ни единого дня. Он просто повсюду бродил и, как казалось, дурачился и озорничал, вытворяя не совсем приличные вещи. Поэтому поведение его служило поводом для бесконечных сетований со стороны его брата, который являлся полной его противоположностью: был добродетельным и образованным монахом, чьё поведение являло пример непогрешимости. Однако, несмотря на внешнюю манеру, Друкпа Кунле был в высшей степени просветлённым существом.

Всё более раздражаясь из-за выходов Друкпа Кунле, его брат наконец не выдержал и сказал ему: «Ты ведёшь себя как сумасшедший! Пора это прекращать — ты позоришь буддизм. Тебе нужно удалиться в затворничество и помедитировать со мной хотя бы несколько месяцев».

С этими словами он силой затащил Друкпа Кунле в свой ретритный домик и велел ему медитировать в соседней комнате. Чтобы порадовать брата, Друкпа Кунле сделал, как тот велел. Брат сидел в своей комнате, с важным видом погружившись в медитацию, но вскоре его взгляд упал на белый ячий хвост, свисавший с потолка, и он начал мечтать, думая: «В следующий раз, когда поеду в Лхасу, возьму этот симпатичный хвост и покрашу его в красный цвет. Тогда украшу им своего мула!». В Тибете было принято пристёгивать красный ячий хвост к головам мулов, а на шею им вешать большие колокольчики. Караван из таких мулов выглядел очень внушительно. Как только в его уме пронеслась эта мысль, в дверь постучал его помощник. С лёгким недовольством брат спросил: «Что такое? Не мешайте мне, я медитирую!». Помощник сказал: «Я прошу прощения, но это очень срочно. Ваш брат только что убежал. Он внезапно вскочил и понёсся в Лхасу». Брат в крайнем возмущении вскричал: «Это заходит слишком далеко! Нельзя вот так покидать ретрит. Иди и немедленно отправь за ним людей». Помощник сделал, как велели, и как только Друкпа Кунле вернулся, брат отругал его: «Что ты вытворяешь? Мы должны были находиться в ретрите несколько месяцев. Как ты мог сбежать?». Поражённый Друкпа Кунле ответил: «Я думал, что ретрит закончился». Не веря своим ушам, брат воскликнул: «С чего ты взял? Опять придуриваешься?». Друкпа Кунле ответил: «Вовсе нет. Когда я увидел, что ты отправился в Лхасу, чтобы покрасить в красный цвет этот ячий хвост, я решил, что ретрит окончен».

Так как брат Друкпа Кунле был очень правильным во всех отношениях ламой, у него имелся целый набор очень ценных ритуальных принадлежностей. Изготовленные из золота и серебра, тончайшей ручной работы, они были очень дороги его сердцу. Однажды Друкпа Кунле пришёл навестить брата в его лагерь и сказал:

«Сегодня я хочу попросить у тебя что-то очень значительное. Я хочу дать посвящение, которое чрезвычайно важно для моей репутации. Не одолжишь ли ты мне на день твои ритуальные принадлежности?». Брату это показалось подозрительным, и он сказал: «Ты никогда не давал посвящений. Что это будет?». Друкпа Кунле ответил: «Ты прав. Но сегодня случай особый, и это посвящение действительно очень важное. Я должен его дать». «Как оно называется?», — спросил брат. «Называется «Развязывание узла жадности». При этих словах всё показалось брату ещё более подозрительным. «Никогда не слышал о подобном посвящении, — сказал он, — ты шутишь». «Нет, **пожалуйста!** Есть такое посвящение, которое называется «Развязывание узла жадности», и я обязательно должен его дать». В конце концов, брат сдался. «Если это так, — сказал он, — я одолжу тебе свои ритуальные принадлежности, но прошу, будь с ними осторожен и не повреди». Друкпа Кунле пообещал: «Не беспокойся, я понесу их на спине и хоть жизнь за них отдам». Брат неохотно вручил ему ларец с ритуальными предметами. Друкпа Кунле закрепил его на спине, отправился к ближайшей горе и стал на неё взбираться. Только он добрался до вершины, как вдруг повалился вниз и покатился по крутому склону. Увидев это, помощники брата закричали: «Скорее! Ваш брат упал с горы!». Брат Друкпа Кунле ужасно огорчился. Решив, что с Друкпа Кунле произошёл несчастный случай, они все побежали к тому месту, где он лежал. «Что случилось, — закричал брат, — ты ушибся?». «Нет, я цел, — ответил Друкпа Кунле, — но посмотри, все твои драгоценные вещи просто уничтожены. Мне так жаль!». Брат вздохнул с облегчением, поняв, что он цел и невредим. «Не беспокойся о них, — сказал он, — ничего страшного. Если ты в порядке, то это неважно». Вот как он получил от Друкпа Кунле посвящение «Развязывание узла жадности».

Вернёмся к нашему тексту. Старый йогин сказал, что его обеты геньена состоят из тройственного прибежища, и он соблюдал их, отказавшись от трёх вещей, усвоив три вещи и соблюдая три вещи, приводящие к этой практике. Здесь он описывает это более подробно:

«Далее, от каких трёх вещей следует отказаться в связи с обетом прибежища? Их корень таков: не стремись к покровительству мирских богов. Не пользуйся возможностями причинять вред существам. Не сомневайся в Сангхе двух типов и не принижай её членов.

Какие три вещи следует усвоить? Уважай и почитай любые символы Будды, даже осколки и обрывки его изображений. Уважай и почитай писания Дхармы, вплоть до единственной буквы, оторванной от страницы. Почитай и уважай членов Сангхи, даже тех, которые исповедуют лишь внешнее поведение.

Какие три вещи ведут к практике? Полагайся на учителя, который сведущ и достиг свершений. Изучай Дхарму и размышляй о ней. Не прекращай исполнять действия и предписания, признаки Сангхи».

Здесь старый йогин впадает в игривое настроение и начинает поддразнивать монаха, который вначале был таким высокомерным:

«В наше время есть люди, как некоторые мои друзья, которые полагают достаточным, чтобы лама просто учил их практике. Проповедуя историю благородной линии «Неучения и неразмышления», они не изучают слова и смысл стадий зарождения и завершения. Хоть и являясь последователями тайной мантраяны, пути искусных средств, они не видят

ни малейших причин носить белые йогические одеяния. Они не видят даже никакой необходимости одевать хотя бы хлопковую шаль. Вместо этого они простираются, пока на их лбах не вздуются шишки, и подсчитывают бусины на своих чётках, пока не поломают ногти. Ни единой кислой капли (алкоголя) не попадает в их рты. Ни единого красного кусочка (мяса) не появляется перед их взором. Продолжая в таком духе много лет, они уверяют друг друга, что они — непревзойдённые практикующие, идеально соблюдающие самаи. Но если вдуматься, они не понимают даже обета прибежища и, таким образом, впустую растрачивают свои драгоценные человеческие жизни. Ты, как монах, должен об этом высказаться; они не станут слушать меня, старого йогина!

Если ты меня слушаешь, то я скажу тебе, что ты также должен знать три священных аспекта, которые представляют собой смысл махаяны уровня сутры. Что это за три аспекта? Первый священный аспект — это развитие чистого намерения практиковать. Второй — сама практика, которая должна быть свободна от сосредоточения на различии между субъектом и объектом. Третий — чистое посвящение заслуг, которое должно составлять конец любой практики. К какой бы практике Дхармы или благому действию я не приступал, вначале я зарождаю пожелание: «Я создам этот корень добродетели, чтобы все существа достигли состояния Будды». Эта мотивация — бодхичитта, чистое устремление практиковать. Что касается основной части чистой практики, свободной от сосредоточения, любой творимый мной корень добродетели я создаю в свете различающей мудрости, свободной от цепляния за три сферы как за реально существующие».

В последнем высказывании старый йогин говорит о понимании лишённой «я» природы трёх сфер, то есть того, кто совершает действие, объекта и их взаимодействия. Так любая практика или добродетельный поступок совершается недвойственно, без порождения умопостроений о них как о реальных, вещественных или истинно существующих.

«Как только я сотворил любой корень добродетели, я порожаю желание: «Я целиком и полностью посвящаю это тому, чтобы все существа достигли состояния будды». Это чистое посвящение. Если наша практика не подкрепляется этими тремя священными аспектами, то добродетель от неё приведёт нас лишь к рождению богами или людьми в будущей жизни. Но если мы их применяем, то наши добродетельные деяния приведут к полному освобождению и станут причиной достижения состояния будды. Поэтому очень важно не ошибиться в них. Особенно это касается последователей тантрической традиции. Тот, кто не знает, как превратить эти три священные аспекта в путь, извратит практику тантры и заблудится на пути Рудры. Даже если вы, монахи, их не знаете, то заблудитесь в низших колесницах. Поэтому, пожалуйста, обрати внимание на мои слова и не забудь их».

Здесь старый йогин указывает на то, что любая практика, выполненная в рамках трёх священных аспектов, соответствует принципам махаяны и поэтому становится средством достижения полного просветления. Без них любое благое дело принесёт в качестве благого результата счастье, однако мы пожнём его лишь в границах круговорота обусловленного бытия. Простые благие действия не позволят нам преодолеть сансарное состояние ума.

Без чистой мотивации, практики и посвящения мы не сможем быть бодхисаттвой или же практиком тантры. Если мы осмелимся действовать в таком духе, наши действия будут полностью противоречить принципам ваджраяны. Это будет неверная, или извращённая тантра, и мы пойдём по пути Рудры.

Имя Рудра принадлежит человеку, который жил много эпох назад и был сыном очень богатого отца. Он жил в этом мире очень давно, задолго до Будды Шакьямуни. Впоследствии его имя стали использовать как нарицательное, обозначающее человека, извращающего учения тантры. Однажды он отправился к одному выдающемуся ламе. С ним пошёл слуга, и они оба испросили наставлений. Получив одни и те же наставления, они вернулись домой, чтобы их изучать и практиковать. Некоторое время спустя они собрались, чтобы обсудить обретенный опыт и понимание. К их удивлению, оказалось, что они ни в чём не могут согласиться. Их точки зрения были диаметрально противоположными, и поэтому они решили вернуться к учителю и спросить, кто прав. Учитель выслушал обоих и сказал, что прав слуга. Хозяину это было чрезвычайно неприятно. «Ты мне больше не учитель! — воскликнул он. — Ты судишь абсолютно предвзято, ты заодно с моим слугой. Больше не стану слушать ни тебя, ни кого-то другого. Буду распоряжаться собой сам! Буду следовать собственным суждениям и делать то, что считаю правильным!». С этими словами он удалился и стал практиковать собственные представления об учении. Делая всё неправильно, он накопил очень мощную негативную силу. Некоторое время спустя он переродился чрезвычайно сильным и влиятельным человеком, но в то же время очень злым. Тогда его звали Рудра. Он покорил почти весь мир и всюду распространил своё дурное влияние. Даже боги, видя его, дрожали, и он держал всех в своей власти, в том числе духов. Никто не осме-

ливался выступить против него. Тогда люди обратились к его бывшим учителю и слуге, которые к тому времени достигли высоких ступеней просветления. Их попросили о помощи, сказав, что только им под силу положить конец злодеяниям Рудры.

Учитывая, что у них была кармическая связь из прошлого, они согласились и проявились перед Рудрой, занятым своими жестокими делами. Они преобразились в коня и свинью и вошли в его тело; оказавшись внутри, они стали огромными, причинив ему нестерпимую боль. Так как они были внутри, Рудра ничего не мог с ними сделать. Находясь там, они напомнили ему о его злодеяниях. Они уговорили его раскаяться и научили, как совершать правильные поступки. Тогда он вспомнил те слова, что учитель говорил ему в прошлом, и на этот раз их понял. Чувствуя глубочайшее раскаяние, он поднёс своё тело, чтобы оно служило примером того, как кто-то, бывший воплощением зла, внезапно преобразился и стал примером добродетели. Начиная с этого момента, его внешний вид стали использовать как символ в практике ваджраяны. После покорения он стал гневным божеством — защитником Дхармы.

Зарождение и завершение

Закончив описание посвящения и трёх священных принципов, старый йогин переходит к стадиям зарождения и завершения.

«Для нас, йогингов, корень всех обетов и самай содержится непосредственно в двух аспектах зарождения и завершения. Сущностный момент и высшая точка всех обетов — стадия зарождения, а сущностный момент и высшая точка всех самай — стадия завершения. Однако, как ни странно, даже ламы, хотя они

должны это знать, не говорят об этом, а ученики, хотя знают, как это применять — не применяют на практике».

Как говорилось выше, все составляющие Благородного восьмеричного пути входят в два аспекта зарождения и завершения. Это особые методы, или искусные средства, используемые в системе ваджраяны.

Цель всех практик стадий зарождения и завершения — упражняться в рождении и умирании и выйти за пределы страха смерти, таким образом, обретя доступ к нашей собственной истинной природе, нерождённой и никогда не прекращающейся. Помню одно интервью Его Святейшества Четырнадцатого Далай-ламы. Его спросили, что он думает о рождении и смерти. Он засмеялся и сказал: «Я рождаюсь и умираю шесть раз в день». Он имел в виду, что благодаря практике стадий зарождения и завершения мы снова и снова упражняемся в рождении и смерти. Вся наша жизнь состоит из того, что мы рождаемся, потом изменяемся, растём, стареем и в конце концов умираем. Но этот процесс происходит всё время. Каждый год, каждый месяц, каждый день, каждый момент мы меняемся, рождаемся и умираем. Но, конечно же, так мы это не воспринимаем. Когда мы думаем о продолжительности своей жизни, то полагаем, что она будет длиться, по крайней мере, пятьдесят, шестьдесят или семьдесят лет. Назначение стадий медитации зарождения и завершения — очистить наше искажённое видение и отношение к рождению и смерти. Хотя традиционно используется термин «очищать», его не следует понимать так, будто есть что-то изначально грязное, что мы впоследствии очищаем. Он означает практику процессов рождения и смерти, с тем, чтобы увидеть их как они есть, не теоретически, а практически, на личном опыте.

Цель — прийти к пониманию, что процесс рождения и смерти — нечто очень естественное, происходящее постоянно. Это не отдельные события, которые происходят лишь единожды, после чего их считают свершившимися. Для того чтобы обрести это прозрение и укрепиться в нём, мы упражняемся в практике стадий зарождения и завершения. Это процесс медитации, в ходе которого мы создаём в уме образ, потом превращаем его во что-то другое и в конечном итоге растворяем. Этот процесс повторяется снова и снова. Благодаря упорной практике мы постепенно теряем привычное представление о себе как о конкретной и определённой самости. Мы становимся более открытыми для изменений и таким образом уменьшаем цепляние за свои мнения и суждения.

В результате этой практики мы должны обрести способность всё отпустить. Обычно мы за многое цепляемся: за разнообразные привычные шаблоны, в том числе негативные. Мы не можем отпустить свои воспоминания, свои душевные раны и радужные надежды. Часто мы настолько отчаянно цепляемся за них, что они становятся нами самими. Ощущения боли и страдания, чувство неудовлетворённости, по сути, становятся нашим стержнем, вокруг которого мы вращаемся. Этот снежный ком так разрастается, что мы намертво в нём застреваем. Поэтому научиться всё отпустить — исключительно важный момент.

Когда мы обнаруживаем, что можем превращаться в такое разнообразие вещей, когда мы снова и снова рождаемся и умираем, появляемся и растворяемся, то нет необходимости придерживаться какой-то одной личности. Мы можем постоянно её менять; мы можем стать божеством. Это одна из основных практик, ведущих к узнаванию того, что наше нынешнее представление о себе — лишь одна из возможностей. «Я больше не Рингу Тулку. Я — нечто совсем иное, Чакрасамвара,

Будда Шакьямуни, Будда Медицины или Авалокитешвара». Тогда я отождествляю себя с этим. Моя тенденция держаться за себя как за конкретную самость, опутанную всевозможными проблемами и недостатками, постепенно растворяется. В результате может появиться ощущение: «А кто вообще такой этот Рингу Тулку? Что мне делать со всем этим мусором?».

По этой причине говорится, что в практике ваджраяны «плод принимают в качестве пути». То, что мы намерены реализовать, используется как наш путь и практика. Если мы хотим стать просветлённым существом, наполненным состраданием, мудростью и благом, то мы начинаем с того, что ощущаем себя именно такими. Обычно мы склонны думать: «Сейчас у меня нет ни одного из этих качеств, но я очень хочу их обрести. Я бы хотел быть мудрым и сострадательным, быть наполненным позитивной энергией и радостью, всем тем, чего у меня сейчас нет». Практик ваджраяны, вместо того чтобы лелеять мечты о будущем, развивает глубокую убеждённость: «Во мне уже присутствует природа будды, сущность просветлённого существа. Просто на поверхности остаётся небольшое загрязнение; она запылилась. Но пыль не затрагивает чистоты моей природы. Всё, что мне нужно сделать, — очистить внешнее окружение, смыть грязь». Такова в двух словах сущность философии, стоящей за практикой ваджраяны.

Просветление не обретается где-то вовне. Это раскрытие того, что уже присутствует в нас, открытие нашей собственной истинной природы, которая сама по себе чиста и наделена всеми качествами просветлённого существа. Её проявлению препятствуют привнесённые загрязнения, которые можно удалить, подобно слою грязи на мраморном фасаде здания. Все качества, которые мы хотим обрести, такие как мудрость, сострадание, радость и так далее, не берутся откуда-то из другого места. Они —

выражение нашей собственной истинной природы, когда она обнаружена и полностью обнажена. В свете такого понимания мы можем попытаться по-настоящему её почувствовать, мы можем попытаться стать таким человеком. В начале эти попытки могут казаться слегка искусственными и вымученными, но в качестве практики такой подход очень эффективен. Мы стараемся развивать и применять прозрение, или понимание, что нужно открыть то непроявленное, что уже присутствует в нас, — чтобы достичь полного просветления. Это основная тема любой практики ваджраяны».

Стадия зарождения

Старый йогин описывает стадию зарождения следующим образом:

«Если ты спросишь старого йогина, то стадия зарождения такова: она связана с тремя видами самадхи. Чтобы очистить кармические отпечатки четырёх видов рождения, есть четыре способа зарождения, а именно: подробная, средняя, сжатая и очень сжатая стадии зарождения. Когда ты понял назначение этих четырёх, сама практика будет состоять из семи частей. Первые пять — предварительные, это способы упражнения, освоения и достижения стабильности. Шестая часть — это сама практика, а седьмая — упражнение в преобразении повседневной жизни в путь в период после медитации».

В практике ваджраяны мы упражняемся в рождении и умирании с помощью визуализации божества. Какое божество визуализировать — зависит от пристрастий и потребностей ученика и, следовательно, от индивидуальных наставлений его духовного учителя. В зависимости

от садханы, или текста медитации, божество визуализируют либо перед собой, либо над макушкой головы, либо же божеством визуализируют себя самого.

Любой визуализации предшествуют три вида самадхи. В первом самадхи ум оставляют в его таковости, чтобы позволить проявиться естественному состоянию ума, то есть единству пустоты и сострадания. Это проявление — второе самадхи, из которого происходит рождение в форме семенного слога или цвета. Начальное зарождение создаёт третье самадхи, которое вслед за этим преобразуется в то божество, которое следует визуализировать.

Назначение любой практики визуализации — очистить четыре типа рождения, через которые мы проходили бесчисленное количество раз в наших предыдущих жизнях. Каждое из них оставило в уме кармический отпечаток, который следует очистить. Однако важно понимать, что одно тщательное очищение решит сразу все проблемы. Любая практика ваджраяны самодостаточна. Поэтому нет необходимости практиковать все различные формы стадии зарождения, описанные старым йогиним. Они описаны, так как их можно встретить в разных *садханах*, методах свершения, или циклах практик. Какую из них использовать в собственной практике, опять же зависит от личных отношений между мастером и учеником.

Сама практика стадии зарождения состоит из семи частей, первые пять из них — предварительные, которые приводят к пяти переживаниям: движения, достижения, освоения, стабильности и конечного достижения. Предварительные практики — это сосредоточение на божестве, исправление изъянов визуализации, отделение от божества, привнесение божества на путь, смешивание ума с божеством. В процессе их выполнения проявятся восемь знаков ясности и стабильности, которые являются знаком достижения высшей ступени медитации шинэ.

Если появились эти знаки, значит, мы готовы к шестой части — самой практике стадии зарождения, которая называется «Осуществление божества». Её выполняют в рамках «четырёх гвоздей», то есть «гвоздей» самадхи, мантры, необратимого понимания, а также проявления и погружения. Эти «гвозди» составляют четыре этапа, называемые практикой «приближения», практикой «близкого приближения», практикой «свершения» и практикой «великого свершения». Важно понять, что практикой стадии зарождения овладеть совсем не просто. Достижение способности медитировать на уровне плода медитации, то есть, по сути, способности просветлённого существа, может занять всю жизнь или даже многие жизни. И тем не менее в ваджраяне плод принимается в качестве пути. По этой причине мы упражняемся в полной садханах с самого начала, таким образом, овладевая различными аспектами зарождения шаг за шагом. Седьмой аспект практики стадии зарождения — это то, как она воздействует на все стороны нашей жизни. Она учит воззрению полной чистоты и тому, как в свете этого воззрения практиковать днём, в глубоком сне и сновидениях».

Далее старый йогин описывает три самадхи:

«Ты можешь спросить: каковы три вида самадхи? Основа — самадхи таковости. Ты позволяешь уму спокойно отдыхать в его несотворённом истинном состоянии. Путь — это самадхи всеобъемлющего проявления. Это значит, что непрерывное сияние, присущее несотворённому истинному состоянию, само излучается как великое сострадание.

Плод — это семенное самадхи. Чистое, отчётливое проявление неделимого единства пустоты и сострадания преобразуется в семенной слог, *хунг* или *хри* и так далее».

На протяжении первого самадхи, «самадхи таковости», мы позволяем уму пребывать в его настоящем, несотворённом состоянии, ничего не меняя и не трансформируя. Мы оставляем ум таким, как есть, в нынешнем состоянии. Мы позволяем ему пребывать в настоящем моменте, не создавая умопостроений. Это основное самадхи, которое присутствует в начале любой практики стадии зарождения. Мы всегда начинаем с того, что оставляем ум в его таковости, в его настоящем моменте, в его истинной несотворённой природе, ничего туда не добавляя.

Когда мы практикуем подобным образом, сама природа ума излучает благо и тепло, всеобъемлющее сострадание, проявляющееся как спонтанное блаженство. Это второе самадхи, самадхи всеобъемлющего проявления. Здесь термин «сострадание» нужно понимать в свете ваджраяны. Тут сострадание не подразумевает чувства грусти и жалости при виде чего-то удручающего. В переживаниях, свойственных ваджраяне, сострадание проявляется через спонтанное блаженство. Это — абсолютная бодхи-читта, выражение глубочайшего прозрения в истинную природу нашего ума и всех феноменов. Когда мы увидели всё как есть, то увидели также, что все существа страдают безо всякой необходимости. Страдание не является природой существ. Их природа — это единство пустоты и блаженства. И тем не менее, не понимая этого, живые существа испытывают самые разные невообразимые страдания. При виде этого у того, кто понимает истинную природу ума, возникает великое сострадание. Такое сострадание — совершенно естественное и спонтанное, свободное от всякой надуманности, вроде мыслей: «Я должен быть добрым к моим братьям-существам». Оно известно как «самадхи всеобъемлющего проявления». Однако для новичка, который не реализовал природу ума и всего сущего, оно означает порождение чувства сострадания при помощи методов, используемых в системе махаяны.

Всё вышесказанное значит, что есть два аспекта, совершенно неотделимые друг от друга. Первый — это пустота, переживание нашей собственной истинной природы, или того, каким всё является на самом деле. Это нечто совершенно неизменное. Второе — это сострадание, сияние, присущее истинной природе ума. Их единство возникает в виде семенного слога, который можно визуализировать как буквы *хунг* или *хри*, или как цвет. Это — третье самадхи, называемое «самадхи семени».

Три самадхи, описанные выше, — сущностный момент любой визуализации, или практики стадии зарождения. Можно говорить о «пустоте» в контексте трёх самадхи, но этот термин не следует понимать в буквальном смысле. Он подразумевает истинную природу ума. Мы позволяем уму отдыхать в его естественном состоянии, ничего не добавляя и не убирая, что открывает поток естественного и спонтанного сострадания и блаженства нашего ума. Из этого единства нашей абсолютной природы и её сияния, называемого также союзом мудрости и сострадания, происходит первое рождение. Первая возникающая мысль берётся в качестве рабочего материала для создания визуализации. Когда в нашем уме появляется мысль, обычно мы думаем о чём-то вроде звука, цвета или чего-то ещё. Вместо того чтобы следовать привычным шаблонам, мы стараемся создать нечто связанное с божеством и визуализацией, которую намереваемся выполнять. Это семенной слог, который потом преобразуется во что-то или что-то порождает». Далее старый йогин объясняет четыре типа рождения:

«Четыре вида рождения — это появление на свет из яйца, из утробы, из тепла и влаги и чудесное рождение. Их нужно очистить. Средства очищения — это подробная, средняя, краткая и очень краткая формы стадии зарождения. Среди них, подробная

стадия зарождения очищает кармические отпечатки рождения из яйца. В визуализации есть пять способов порождения из себя и восемь способов порождения из чего-либо другого.

Средняя стадия зарождения очищает кармические отпечатки рождения из утробы. Её практикуют в три, четыре и пять этапов, которые называются «три ваджрных ритуала», «четыре пробуждения» и «пять пробуждений».

Краткая стадия зарождения очищает кармические отпечатки рождения из тепла и влаги. Её практикуют, визуализируя лишь семенной слог или читая мантру, а из них возникает вся форма божества.

Очень краткая версия стадии зарождения очищает кармические отпечатки чудесного рождения. Её выполняют моментально, завершая зарождение благодаря одной лишь мысли».

Как уже говорилось, есть разные методы упражнения в стадии зарождения в соответствии с различными садханами. Здесь не стоит описывать их более подробно, поэтому достаточно будет лишь коренного текста, чтобы вы смогли составить общее представление. Каждый из этих способов упражнения самодостаточен и приведёт к результату, достигаемому практикой стадии зарождения. На Западе чаще всего применяют краткий и очень краткий варианты стадии зарождения.

В этом контексте важен тот факт, что все практики стадии зарождения всегда состоят из семи аспектов, которые старый йогин описывает следующим образом:

«Когда ты понял природу этих четырёх точно так, как описано, знай, что путь самой практики состоит из семи частей. Это:

1) сосредоточение на божестве;

- 2) исправление недостатков визуализации;
- 3) отделение от божества;
- 4) привнесение божества на путь;
- 5) смешение ума с божеством;
- 6) осуществление божества и
- 7) принесение повседневных переживаний на путь».

Первые пять из них — предварительные практики, которые должны привести к достижению высшего состояния шинэ. Используя образ божества как точку сосредоточения в медитации, мы позволяем ему появиться в уме и позволяем уму заняться им. Это очень хороший метод, чтобы держать ум собранным. Потому что иначе он разбежится и рассеется во все стороны. Наш собственный ум проявляется как образ божества, отчётливого, но всё же эфемерного и нереального. Это лишь образ, но в то же время и нечто большее. Он излучает доброту и вибрирует всевозможными благотворными энергиями и переживаниями. Так, вся наша концентрация будет целиком и полностью посвящена чему-то позитивному. В этом отношении практика стадии зарождения, которая называется «йогой божества», — отлична от концентрации на дыхании или подобным ей упражнениям, так как связана с чем-то большим.

1. Сосредоточение на божестве

Старый йогин описывает первую из пяти предварительных практик следующим образом:

«Какое бы божество из трёх корней ты ни хотел практиковать, позволь форме божества возникнуть и отразиться в твоём уме. Оно появляется и всё же лишено осязаемой материи. Оно появляется в уме, как отражение в зеркале. В это время тебе нужно

медитировать, позволяя уму смотреть на эту форму. Иногда позволяй мысленному взору смотреть на божество прямо и напряжённо. В другие моменты просто позволяй ему отражаться и быть единым с проявлениями твоего ума».

Здесь описана йога божества, или визуализация. Любая визуализация обычно относится к одному из трёх корней: ламе, йидаму и кхандро — по-тибетски, или гуру, дэва и дакини — на санскрите, которые, если сказать коротко, являются различными визуальными выражениями просветления. Какое бы выражение мы ни предпочитали практиковать, сначала мы зарождаем намерение: «Хочу визуализировать это божество». Решив так, мы направляем внимание именно на этот просветлённый принцип. Мы позволяем его образу естественно появиться в нашем уме. Это всего лишь образ, прозрачное отражение, которое проявляется, но не вещественно, эфемерно и нереально. Далее мы сосредотачиваем на нём свой ум и пребываем с этим образом, позволяя уму быть занятым им. В различных садханах описаны специфические свойства каждого божества. Иногда мы позволяем мысленному взору смотреть так, будто мы действительно на что-то смотрим. В другие моменты мы не делаем даже этого, а просто позволяем образу пребывать в нашем уме, не глядя ни на что конкретное.

«Когда медитируешь, чередуя подобным образом, вначале мысли понесутся бурным потоком. Это называется «переживанием движения».

Не важно, какую медитацию мы выполняем, это может быть пребывание в покое или любая другая практика, мы будем проходить через пять уровней переживаний. Это переживания движения, достижения, освоения, ста-

бильности и конечного свершения. Первое — переживание движения, бурности или неустойчивости. В контексте йоги божества это происходит, когда мы впервые пытаемся сосредоточить ум на созерцаемом божестве. Движение описывается через образ бурной горной реки, несущейся вниз по крутым склонам ревушим, сметающим всё на своём пути потоком. Это первый знак того, что медитация возымела эффект, хотя такое переживание достаточно болезненно. Ум наводнён огромным количеством мыслей, самые разные вещи проявляются вдруг с огромной силой, и всё это крайне интенсивно и тяжело. Всё происходит настолько бурно и стремительно, что мы чувствуем: нам это не остановить. Так что этот этап очень трудный и в то же время очень важный. Он является первым уровнем прогресса.

На этом этапе мы можем почувствовать, что всё изменилось к худшему, потому что ум наш стал куда более возбуждённым и диким, и мы совершенно потеряли контроль. Но это неправильное восприятие. На самом деле мы впервые создали условия, чтобы ощутить, каким обычно является наш ум. Обычно мы настолько отвлечены и рассеянны, что не замечаем, сколько всего происходит в нашем сознании, насколько ум наш всё время занят. Как только мы попытались немного уменьшить отвлечённость ума и чуточку сосредоточиться, мы стали лучше осознавать, что происходит. Это первое переживание, переживание бурного состояния нашего ума, которое также является первым достижением в медитации. Это очень важная и ответственная стадия, потому что здесь, чтобы продолжать, требуется огромная доля отваги, решимости и веры. Большинство людей на этом останавливается; эти ощущения слишком болезненны для них, и они теряют надежду на дальнейшее продвижение. В этот момент нам нужно напряжённо работать и идти дальше.

«Некоторое время спустя, мысли поутихнут, и форма божества будет сиять отчётливо, в прозрачном сиянии. Это называется «переживанием достижения».

Работая над переживанием движения, мы постепенно обнаружим, что в уме появляется не так много мыслей. Его буйство понемногу утихает. В ходе этого процесса визуализация становится более ясной. В конце образ проявляется очень ясно, отчётливо и живо, величественный и яркий. Есть лишь ясность и вибрирующая проявленность. Когда это происходит, мы достигли второго этапа медитации. Он называется «переживание достижения». Этот термин не следует понимать буквально, потому что это ещё не конечное достижение. Это этап, на котором ум впервые успокаивается до некоторой степени. Буйство ума утихло, он обрёл основополагающее равновесие и начальную стабильность. Это сосредоточение на божестве, первая часть практики стадии зарождения.

2. Исправление недостатков визуализации

«Какие бы части божества ни получались отчётливо — цвет тела, жесты, признаки, выражение, и так далее — пусть ум запечатлеет именно этот аспект, чтобы он стал отчётливым».

Второй этап практики стадии зарождения происходит в то время, когда образ божества присутствует, но отдельные черты не проявляются ясно и отчётливо. Чтобы избавиться от этого, нам следует сосредотачиваться на отдельных фрагментах, таких как тело, лицо, руки, украшения, детали одеяния, и так далее, делая их всё более точными. Так ясность образа постепенно будет увеличиваться и совершенствоваться.

3. Отделение от божества

«В течение одной сессии пусть ум пристально смотрит на божество — медитируй таким образом, без отвлечений, намеренно прилагая усилия. Во время следующей сессии не медитируй на форме божества, но обрати взор лишь на ум, каким он на самом деле является. Развивай эти два [асpekта] поочередно».

На этом этапе мы чередуем два аспекта медитации. Иногда мы медитируем, прилагая неотвлекающее усилие, сосредоточив ум на божестве непосредственно и однонаправленно. В другое время мы вообще не концентрируемся на образе божества. Отпустив сосредоточение, мы полностью оставляем образ и позволяем ему исчезнуть из нашего ума. Тогда мы позволяем уму быть таким, как он есть, под защитой его истинной природы. Мы позволяем уму успокоиться в его истинном состоянии, ничего не делая. Мы полностью расслабляемся, не вовлекаясь ни в какие действия или зарождение. Так, во время третьего этапа практики зарождения целенаправленные усилия и полное отпускание применяются поочередно.

4. Привнесение божества на путь

«Медитируй, делая божество огромным, а в другие моменты — крошечным. Пусть оно совершает самые разные действия, пусть демонстрирует разные выражения. В процессе этой практики не важно, медитируешь ты или нет, отражение божества будет сиять непрерывно. Это называется «переживание освоения, подобное течению реки».

В этот момент мы меняем свою визуализацию божества. Иногда мы делаем его очень большим. Мы представляем его огромным, как гора или город, и позволяем заполнить

собой всю вселенную. В другой момент мы представляем его очень маленьким, таким крошечным, что его с трудом можно разглядеть. Иногда мы переключаемся с одного на другое быстро, иногда медленно. Порой визуализация меняется стремительно, и божеству задаются различные действия, позы, цвета. Таким образом, мы не концентрируемся лишь на одной фиксированной форме, но стараемся поддерживать сосредоточение, в то время как образ меняется. До этого момента мы в основном намеренно контролировали свой ум. Вначале это необходимо, так как нужно стабилизировать ум, заставить его успокоиться и не отрываться от точки сосредоточения. Но теперь мы применяем другую технику, цель которой — выйти за пределы необходимости целенаправленного контроля и преодолеть этап, на котором образ зависит от нашего внимательного контроля и усилий по его поддержанию.

С помощью этого упражнения мы овладеваем визуализацией в совершенстве, и нам больше не нужно её защищать. Мы можем чувствовать себя совершенно свободно. Мы можем её бросать, находиться где угодно и делать что угодно, не теряя контроля. Это упражнение стабильности в движении, что является одним из самых важных аспектов медитации. Цель — не просто удерживать ум собранным в одном месте, но находить стабильность, даже когда он движется и отвлекается. Наша цель — это состояние, при котором, хотя в уме и есть движение, он не буйствует, а остаётся ясным, спокойным и стабильным. Концентрация на движущемся божестве — метод развития такой способности. Мы можем сделать божество большим или маленьким, позволить ему бегать, танцевать или летать, и всё равно ум будет пребывать с ним, стабильно и без отвлечений. Когда мы прочно утвердились в этом переживании, ум постоянно будет спокойным и ясным. Образ божества будет присутствовать, медитируем мы или нет. Это третье из пяти переживаний

в медитации, которое появится в ходе развития шинэ. Оно называется «переживание освоения» и аналогично спокойной реке, неторопливо текущей по равнине.

5. Смешивание ума с божеством

«Сущностный момент таков: божество, о котором мы медитируем, и ум практикующего нераздельны и не воспринимаются как две разные вещи. Они — одно, и ты должен спокойно отдыхать в этом единстве. Когда, выполняя эту практику, ты более не отделён от ясного и отчётливого проявления формы божества и стал един с ним во всех отношениях, это называется «переживание стабильности, подобной горе». Это знак того, что достигнута необычайная устойчивость, или стабильность в практике. В это время появятся четыре знака ясности и четыре знака стабильности. Ясность — искрящаяся, яркая и полная. Стабильность — недвижимая, неизменяющаяся, поистине неизменяющаяся и гибкая».

Когда мы полностью завершили упражнение стабильности в движении, придёт переживание настоящей стабильности, четвёртое из пяти переживаний при развитии шинэ, сравниваемое с высокой горой. Гора всё время на месте. Она не содрогается, что бы ни происходило. Она — всё та же, дует ли ветер, идёт ли снег, начинается ли буря. На этом этапе божество медитации и ум практикующего уже не разделяются; они стали одним. Больше нет различий между периодами медитации и немедитации. Ум всё время пребывает в медитативном состоянии. Когда мы этого достигли, появляются четыре знака ясности и четыре знака стабильности. Ясность описывается с помощью четырёх терминов, по-тибетски это *сал ле, синг нге, лхаг ге* и *лханг нге*. Перевести их очень трудно. Сал ле

означает чрезвычайную яркость и прозрачность, полное отсутствие тьмы, очень ясный свет, который всё освещает. Синг нге означает, что нет размытости и дымки. Всё очень отчётливо, всё видно по отдельности. Когда, например, мы смотрим на чьи-то волосы, то каждая прядь видна отчётливо, не сливаясь. Лхаг ге значит, что мы видим всё целиком и полностью, во всех аспектах, не только в двух измерениях, но со всех сторон и углов одновременно. Лханг нге означает, что всё видно непрерывно, в одинаковой степени. Смотрим мы на что-то пристально или нет, мы всегда видим всё отчётливо.

Четыре знака стабильности называются «недвижимым», «неизменяющимся», «поистине неизменяющимся» и «гибким», или «податливым». С ними ум абсолютно не отвлекается, он стабилен и сам никоим образом не изменяется. Куда бы мы его ни поместили, он останется там, но в то же время он совершенно податлив. Можно нарочно как угодно изменять его. Мы можем делать с ним, что хотим.

Все вместе эти характеристики называются «восемью знаками ясности и стабильности». Они представляют собой цель, которую необходимо достичь с помощью практики пяти предварительных частей стадии зарождения.

«Когда ты медитируешь, а восемь знаков ясности и стабильности незамедлительно проявляются, всё, что возникает, обязательно будет озаряться как форма божества. Это переживание конечного свершения, называемое «явленное — мандала божества». Это знак достижения полной стабильности.

Таковы пять предварительных практик, которые являются средством упражнения, освоения и стабилизации. Таким образом, постепенно появятся переживания движения, достижения, освоения и стабильности и конечное свершение».

Уровень конечного свершения, на котором восемь знаков ясности и стабильности проявляются непрерывно, — это пятое из пяти переживаний развития шинэ. Оно представляет собой высшую ступень медитации шинэ, которой достигают благодаря пяти предварительным, предшествующим самой практике стадии зарождения, — её описывают как шестую часть.

В ходе самой практики зарождения преодолевается любая двойственность между практикующим и объектом медитации. Чтобы облегчить эту задачу, визуализацию меняют. В пяти предварительных практиках божество, воплощение мудрости и сострадания, или просветлённого состояния, визуализируют перед собой. Таким образом, оно остаётся отдельным и отличным от нас. Оно называется «символическим божеством». Истинное божество — наш собственный ум в смысле его истинной природы. Так как природа ума — единство мудрости и сострадания, практикующий не отличен от божества. Это не так легко понять и ощутить, поэтому необходимы предварительные этапы практики.

Во время основной практики мы визуализируем себя как божество, таким образом полностью идентифицируясь с просветлённым принципом. Цель — достижение просветления благодаря осуществлению абсолютной бодхичитты в видении божества, что называется махамудрой, и обретение способности исполнять просветлённые деяния для блага всех существ: мирную, преумножающую, покоряющую и гневную. Таким образом, совершенствование в стадии зарождения в основном приносит полную способность помогать любому существу, в то время как стадия завершения приводит к углублению первоначального видения истины и к полноте этого видения.

Как говорилось выше, сама практика зарождения состоит из четырёх этапов, называемых четырьмя гвоздями, и они равнозначны четырём шагам, а именно практике

«приближения», «близкого приближения», «свершения» и «великого свершения». Старый йогин описывает их следующим образом.

6. Осуществление божества

«Здесь имеется четыре части. Когда доходишь до чтения мантры, сначала практикуешь «приближение», которое называется гвоздём самадхи. До этого момента ты визуализировал божество перед собой. На этом этапе ты визуализируешь себя божеством. Если это не получается абсолютно ясно, смотри на изображение или на статую, а потом медитируй, не сомневаясь ни мгновения.

Второе — практика «близкого приближения», которая называется гвоздём мантры. Зароди божественную гордость и покойся в самадхи, пока не появятся восемь знаков ясности и стабильности. В них практикуй начитывание мантры. Можно начитывать по количеству, например, произнести каждый слог сто тысяч раз; по времени, например, установив четыре сессии для начитывания; или по знакам. Последнее означает, что ты начитываешь мантру, пока не появится настоящее переживание, не увидишь его знаков во сне и так далее.

Третье — практика «свершения», также называемая гвоздём необратимого понимания. В какой-то момент ты увидишь, что божество медитации, начитываемая мантра и так далее — это лишь концепции, лишь опора для ума. Нет никаких свершений, кроме ума. Так все надежды отсекаются изнутри».

В шестом пункте описывается объединение божества, которое мы визуализировали на протяжении пяти предварительных этапов с самой практикой. Это назы-

вается йогой божества. Практика йоги божества состоит из четырёх частей, первая из которых называется гвоздём самадхи, или стадией, которая переводится как «приближение». Тибетский термин *ньен па* означает «чтение мантры». Однако это название не следует понимать буквально, так как на самом деле здесь мантра не читается. Первая часть — это подготовка к чтению мантры.

Во время предыдущих пяти стадий божество визуализировалось как нечто отличное от нас, то, что проявляется перед нами, на что мы смотрим. В этот момент мы преобразуемся в божество. Мы становимся идентичными с ним и медитируем, представляя, что являемся божеством. Когда образ в нашем уме неясный, мы его проясняем, и когда он прояснился, мы медитируем без колебаний. Такова практика *ньен па*. Хотя её и называют «чтением мантры», в это время мы стараемся стабилизировать ум в медитации.

Вторая часть называется практикой «близкого приближения», по-тибетски *nye nyen*. Слово *nye* буквально значит «близко», а *nyen* — «начитывание», но смысл терминов здесь не буквальный. В это время практика *ньен па* становится более интенсивной и сильной. Мы приближаемся к подлинной реализации. В этой части практики действительно начитывается мантра. Поэтому она называется гвоздём мантры. Мы визуализируем себя как божество, порождаем так называемую гордость божества и стараемся достичь в этом максимальной стабильности. В таком состоянии ума начитывается мантра.

Мантра, как и визуализация формы божества, представляет собой выражение просветления, нашей истинной природы. Она читается с узнаванием нашей истинной природы, которая есть неделимое единство мудрости и сострадания, или пустоты и блаженства. Ваджраяна использует подручный рабочий материал — форму, звук и тому подобное. Она учит нас применять наше обычное

чувственное восприятие, чтобы ощутить и пережить, чем же мы на самом деле являемся. В свете такого узнавания нашей истинной природы мы порожаем то, что называется гордостью божества, или ваджрной гордостью.

Поскольку существует опасность понять эти термины неправильно, вероятно, будет полезно объяснить их чуть подробнее. Когда мы говорим о порождении гордости божества, это не следует понимать буквально. В начале у нас есть концепция, что нужно воспринимать себя, как божество. На самом деле нам вообще не нужно думать о себе. Нужно думать лишь о божестве. Это не значит, что нужно гордиться от мысли «я — божество». Очень важно как следует это понять. Всё является божеством, и наше сознание — это божество. Мы не стремимся к усилению нашего извечного импульса утверждать своё «я». Нам следует отпустить любую самоидентификацию. Нужно лишь осознавать божество и то, что божество не отлично от нас самих. Наше обычное представление о себе должно исчезнуть. Вместо этого должно присутствовать лишь осознание божества, и ничего другого.

Существует много разных способов начитывать мантру. Можно начитывать по количеству, по времени или до появления знаков. Первый способ означает, что устанавливается определённое количество, например, сто раз, и так далее. Очень распространённая форма этой практики начитывания — повторение ста тысяч мантр за любое количество сессий, которое может понадобиться. Второй способ означает, что устанавливается определённый период времени, например, мы решаем начитывать мантру один месяц, три месяца, один год, три года и так далее. Последний способ — самый важный: мы принимаем твёрдое решение начитывать мантру, пока не появятся знаки достижения и практика не будет осуществлена.

Третья часть — это практика «свершения», которая по-тибетски называется *друб па*. Буквальное значение

этого термина — «практика», хотя опять же он означает не совсем то, что происходит на этом уровне. Пожалуй, смысл лучше передаётся другим названием — гвоздь необратимого понимания. Медитируя столько, сколько мы намечались, здесь мы видим, что визуализируемое божество, начитываемая мантра и так далее — не более чем концепции, всего лишь порождения ума. Мы это постигаем, и нет никакого другого божества для медитации. Присутствует ясное и твёрдое понимание: «Вот оно». Нет никакой отдельной вещи, которую нужно обрести или совершить». Далее старый йогин так описывает это прозрение:

«Мы теряем Дхарму, которую нужно практиковать. Практикующий сам по себе исчезает. Верёвка закрепляющей внимательности отрезана. Целенаправленное усилие для применения противоядия рушится. Ожидания и опасения освобождаются изнутри. Непостижимая таковость всего — невыразимые покой, открытость и расслабление — обнажаются непосредственно, как великая изначальная мудрость, запредельная мыслям. Это называется махамудра, наивысшее сиддхи. Мы мгновенно видим возвышенный и истинный лик божества».

Дхарматы, истинного состояния всех явлений, не достичь с помощью понятий или представлений. Нет никаких способов постичь или выразить её. Когда мы её переживаем, она абсолютно безгранична, открыта и просторна, свободна от узости и удушья. Это великая изначальная мудрость, полностью запредельная всем ментальным построениям, и в этот момент она обнажается, становясь очевидной и ясной. Это — высшее сиддхи, или достижение.

В контексте ваджраяны описываются два вида сиддхи, называемые «обычные» и «высшие». Обычные сиддхи —

это различные сверхспособности, такие как ясновидение и прочее. Высшие сиддхи — это махамудра, по-тибетски *чаг гья чен по*. Это можно перевести как «Великая печать», «Великий жест» или «Великий символ». В этот момент мы видим подлинный лик божества, или, как это иногда описывают, появляется видение божества. Это не значит, что перед нашим взором появляется лицо. Реализация махамудры — это видение настоящего божества. Это не символическое божество, которое мы визуализировали. Подлинная цель и предназначение визуализации — показать, как нам увидеть *своё собственное* лицо, *нашу собственную* истинную природу, которая и есть махамудра.

«Четвёртое — это практика «великого свершения», также называемая гвоздём проявления и погружения. Визуализируя одно наивысшее божество, ты вершишь глубочайшие деяния, такие как мирные, преумножающие, покоряющие, гневные действия и так далее. Таким образом, тебе нужно знать лишь то, как проявить одно это божество.

Таковы разделы основной практики. Поэтому это очень важные моменты».

Четвёртая часть — это «великая» практика, или практика «великого свершения», по-тибетски *друб чен*. Она называется гвоздём проявления и погружения и состоит из разных видов просветлённых деяний — мирных, преумножающих, покоряющих и гневных действий. Цель мирных действий — очищение и умиротворение. Они состоят из четырёх видов исцеления и связаны с белым цветом. Преумножающие, или обогащающие действия связаны с жёлтым цветом и способствуют процветанию и развитию всего благого. Покоряющие действия связаны с красным цветом. Они связаны с мощью и энергией,

способностью исполнить всё, что необходимо. Гневные действия — это применение силы для свершения чего-либо и подавление всего негативного. Они связаны с синим цветом. Кроме них, существует неисчислимо множество действий будд и реализованных бодхисаттв, направленных на принесение пользы всем живым существам. Когда в результате практики определённого божества мы достигаем способности в полной мере совершать все эти разнообразные действия, мы овладели великой практикой, или практикой великого свершения.

Описанные выше четыре гвоздя представляют практику стадии зарождения в её целостности. В этом контексте очень важно понимать, что описанная здесь визуализация представляет конечную цель, совершенную практику стадии зарождения. Как новичкам, нам не стоит ожидать, что мы сможем визуализировать всё это совершенно безупречно. Эту способность нужно развивать и выстраивать постепенно, и на то, чтобы её достичь, может уйти вся жизнь или даже много жизней. Человек, обладающий такой способностью, — очень продвинутый и реализованный практикующий. Поэтому не нужно предаваться нереалистичным ожиданиям и слишком много от себя требовать.

7. Привнесение повседневных дел на путь

Теперь мы подошли к седьмому аспекту стадии зарождения, который описывает то, как привнести практику божества в повседневную жизнь. Он состоит из двух частей, первая из которых учит правильному пониманию, или воззрению. Вторая часть учит, как практиковать на базе этого воззрения днём, во сне и в сновидениях. Эти упражнения предназначены для того, чтобы научить нас привносить процесс умирания, пребывание в промежуточном состоянии и перерождение на путь, что позволит

достичь освобождения в одной из трёх кай во время этих событий. Три кай — это дхармакай, самбхогакай и нирманакай. Они представляют собой состояние просветления, или состояние будды, и более подробно будут объяснены в разделе о махамудре.

Старый йогин описывает седьмой аспект следующим образом:

«Здесь есть две части. Первая — то, что необходимо понять. Она состоит из «трёх сфер» мандалы мирных и гневных божеств. Сфера пяти мужских и женских татхагат — это, соответственно, чистые аспекты пяти скандх и пяти элементов. Сфера восьми мужских и восьми женских бодхисаттв — это чистые аспекты четырёх органов чувств, четырёх сознаний чувств, четырёх объектов чувств и четырёх времён. Сфера четырёх мужских и четырёх женских гневных божеств — это чистые аспекты сознания тела, его органов чувств и объектов чувств, а также чистые аспекты воззрений этернализма, нигилизма, воззрения веры в существующее «я» и воззрения, воспринимающего вещи с точки зрения их характеристик.

То, что необходимо очистить, всегда было изначально чистым. Плод очищения присутствует всегда. Так всё и есть. Это знание — особое свойство деяний йогин, но редко встретишь людей, которые это понимают. Однако если ты этого не понимаешь, а называешь пищу и напитки ритуальным пиром, то это может оказаться враньём».

Правильное понимание — это видение абсолютной чистоты. Пять скандх, или совокупностей, воспринимаются как пять мужских будд, пять элементов — как пять женских будд, и так далее. Всё, что мы переживаем

и с чем взаимодействуем, воспринимается как божество, хотя это не нужно понимать в буквальном смысле. Это не значит, что мы вдруг начинаем всё видеть по-другому, как синее божество с цветком в руках и так далее. Это значит, что мы видим чистый аспект всего сущего. Мы видим чистую сторону всех явлений. Например, мы понимаем, что пять совокупностей не являются чем-то плохим. Нельзя их не любить или отказываться от них. На самом деле они в высшей степени благие и чистые. Когда мы видим внутренне присущую чистоту пяти скандх и элементов, то знаем, что они — проявление пяти будд и их супруг. Имеет место подлинное единство. Нет ничего, что не было бы радостным. Вот что необходимо понять с точки зрения стадии зарождения. В свете стадии завершения нам необходимо понять, что наш ум — это будда, дхармакай. Это понимание обрести непросто. Его нужно развивать постепенно, в ходе практики, и нельзя оставлять лишь на интеллектуальном уровне. Оно должно возникнуть из подлинного переживания.

«Вторая часть называется «привнесение всего на путь». Здесь можно выделить три аспекта, а именно: (1) привнесение рождения на путь нирманакай, (2) привнесение смерти на путь дхармакай, (3) привнесение промежуточного состояния на путь самбхогакай.

1. Всё время, с раннего утра и до поздней ночи, не отделяйся от ясного проявления, сияющего как прекрасная игра наивысшего божества. Это абсолютная чистота сосуда и его содержимого, или мандала мирных и гневных божеств с тремя сферами. Продолжать так, не отделяясь, называется «привнесением рождения на путь нирманакай».

2. Во-вторых, засыпая, растворяй аспект проявленности стадии зарождения в свободной от проявленного сфере стадии завершения. Потом спокойно отдыхай, свободный от точки отсчёта. Смешивание сна с ясным светом называется «привнесением смерти на путь дхармакаи».

3. В-третьих, когда во сне оказываешься в граде сновидений, распознавай всё происходящее как сон. Выполняй зарождение и завершение, которое делаешь днём, одновременно с проявлениями сна, и таким образом преображай их в путь. Это называется «привнесением промежуточного состояния на путь самбхогакаи».

Это называется «разделением медитации посредством привнесения всего на путь в период после медитации». Необходимо превратить три аспекта рождения, смерти и промежуточного состояния в путь, трансформировав их в три каи. Благодаря преобразению смерти в путь дхармакаи мы освободимся в тот момент, как прекратится наше дыхание. Благодаря преобразению промежуточного состояния в самбхогакаю мы достигнем каи единого проявления в самопроявляющемся бардо дхарматы, хотя мы и не смогли достичь освобождения в момент смерти. Благодаря основательному ознакомлению с преобразованием рождения в нирманакаю, по крайней мере, у нас будет уверенность в том, что мы отправимся в самопроявляющиеся чистые сферы Огмин, Кхачо и так далее, в бардо становления. Таково особое качество непревзойдённой линии тайной мантраяны».

Описание того, как нам практиковать в повседневной жизни, состоит из трёх частей. Оно учит, как практико-

вать днём, в глубоком сне и в сновидениях. Это относится ко времени, пока мы живы, когда мы умираем и когда находимся в бардо, переходном состоянии между смертью и рождением.

Дневная практика называется «привнесением рождения на путь нирманакаи». Начиная с момента, когда мы проснулись, и до момента, когда отправимся спать, мы стараемся напоминать себе о чистой стороне нас самих и всего, что нас окружает. Пока мы бодрствуем, не нужно ничего визуализировать. Мы просто стараемся пребывать в том состоянии ума, которое было во время сессий медитации стадии зарождения. Мы сохраняем импульс от нашей визуализации, её силу и окружение в повседневной жизни, и стараемся поддерживать радостное, чистое, ясное и стабильное переживание, которое мы в ней обрели. Мы стараемся видеть всё как абсолютно чистое проявление Будды.

Вторая часть описывает то, как нам практиковать во сне. Это называется «привнесение смерти на путь дхармакаи». Когда мы отправляемся спать, аспект проявленного, стадия зарождения, растворяется в *дзог рим*, или стадии завершения, и мы позволяем уму покоиться в естественном состоянии. Когда мы действительно на это способны, сон растворяется в ясном свете. Цель — заснуть в состоянии медитации первого из трёх самадхи и в нём же проснуться. Если нам это удаётся, значит, мы смогли смешать медитацию со сном и преобразить сон в ясный свет.

Третья часть учит тому, как практиковать во сне. Она называется «привнесение промежуточного состояния на путь самбхогакаи». Пока нам снятся сны, мы пытаемся распознать, что это сны. Когда мы это распознаём, мы объединяем практику зарождения и завершения, которую выполняли днём, с проявлениями сна. Во сне мы визуализируем божество и потом растворяем его в стадии

завершения. Здесь имеется в виду стадия завершения в идеальном варианте, что будет объяснено в следующем разделе и особенно в разделе о махамудре. Когда нам удаётся это сделать, мы можем действительно превратиться в божество. Во сне возможно всё. Там нет границ, и мы можем делать всё, что захотим. По этой причине практика станет очень эффективной, если мы распознаем, что сны — это сны, и используем их как средство на пути.

Причина, по которой нужно пытаться отождествлять аспекты рождения, смерти и промежуточного состояния с тремя каями и таким образом привносить их на путь практики в этой жизни, заключается в следующем. По-настоящему овладев практикой преобразования сна в ясный свет, мы освободимся в дхармакае в тот момент, когда в процессе умирания прервётся наше дыхание. Спонтанное освобождение произойдёт прямо в момент смерти. В учениях о бардо говорится о светоносности-матери и светоносности-дитя. Когда в момент смерти появляется светоносность-мать, мы это поймём и узнаем её. При этом мы сразу же освободимся в этом состоянии. Светоносность-мать и дитя сольются, и мы осознаем истинное состояние своей изначальной природы. В этот момент произойдёт спонтанное освобождение.

Если нам не удастся достичь просветления описанным выше способом, но мы способны продолжать практику в бардо сновидений, то сможем осуществить это и в промежуточном состоянии и мгновенно освободимся в нём. Когда начнётся бардо дхарматы, мы достигнем просветления в кае единства. Понимая, что всё возникающее и происходящее неотделимо от нас самих, мы теряем страх. Не боясь, мы видим всё как собственное проявление и освобождаемся в этом состоянии. Далее, если мы не освободились в этот момент, но основательно ознакомились с привнесением практики в повседневную жизнь, это окажется чрезвычайно полезным,

когда мы достигнем четвёртого этапа бардо, во время которого происходит перерождение. Хотя нам не удалось достичь просветления во время смерти или бардо, мы родимся в очень благоприятном месте, в одном из чистых миров, таких как Акаништха. Вот по какой причине говорят, что благодаря практике ваджраяны можно освободиться в течение одной жизни. Если мы усердно упражняемся на протяжении жизни, то можем достичь полного просветления на трёх стадиях смерти, бардо и перерождения. В этом уникальность ваджраяны».

Это был очень сжатый, сокращённый рассказ о стадии зарождения, как её практикуют йогины.

Стадия завершения

Как уже было сказано, в практике зарождения и завершения мы упражняемся в рождении и смерти. Упражнение в рождении представлено стадией зарождения, в то время как стадия завершения связана с процессом умирания. Во время этого процесса сознание покидает тело и остаётся совершенно обнажённым, само по себе. В соответствии с этим, визуализация, которую мы выполняли на стадии зарождения, растворяется, и ум остаётся сам по себе, в своём естественном состоянии. Истинная природа ума всецело за пределами умопостроениям и потому невыразима. Способность медитировать в этом состоянии — идеальная практика стадии завершения, о чём дальше рассказывает старый йогин. Однако мы, новички, не можем надеяться на такую безупречную медитацию. Поэтому мы применяем средства, которые подходят нашему конкретному уровню духовного развития и которые помогут нам постепенно понять природу ума. Этими средствами могут быть различные стадии медитации на пустоте, которым обучают в системах

сватантрики и *прасангики*, или аналогичные методы, представленные в учении уровня *сутраяны*.

Цель всех практик стадии зарождения — растворить нашу привязанность к вещественности и независимому существованию нас самих и всего мира явлений вокруг нас. В уме мы создаём образ божества, который присутствует непоколебимо и ясно, во всех деталях, но при этом не является плотным и реальным. Он возникает в уме, как радуга, и его невозможно никоим образом схватить. В то же время он излучает благо и все превосходные качества, являясь, таким образом, символом природы ума. И тем не менее это лишь картинка, ещё одно порождение нашего ума, и мы легко можем зародить привязанность к этому чистому и сияющему проявлению, созданному нами. Это более тонкая форма привязанности, но всё же это привязанность.

Цель стадии завершения — отсечь и эту привязанность. Мы возвращаемся в состояние ума, из которого сначала было порождено божество, в самадхи таковости. Так колесо описывает полный круг: ум остаётся в абсолютной пустоте. Из этой пустоты возникает чистое и живое проявление божества, которое, присутствуя, остаётся от пустоты, а умирая — растворяется обратно в пустоту. В контексте ваджраяны пустоту нужно понимать как «пустоту, наделённую всеми совершенными аспектами». Здесь имеется в виду тот факт, что природа ума, когда мы её реализовали, оказывается не просто пустой. Она сияет и проявляется в разнообразных обликах, в бесконечной игре. Таким образом, это неделимый союз пустоты и проявленного, или пустоты и ясного света.

Стадия завершения, о которой говорит старый йогин, связана с таким пониманием, и поэтому требует очень высокого уровня прозрения в истинную природу ума. Здесь она упомянута лишь с тем, чтобы мы смогли со-

ставить о ней общее представление, и это вдохновило нас на обретение конечного результата. Практика стадии завершения, выполняемая с таким пониманием, имеет два аспекта: усложнённый и совершенно неусложнённый, у первого есть точка сосредоточения, у второго — нет. Последний связан с различными практиками, которые обычно называют йогами, например, Шесть йог Наропы. Обычно их выполняют в условиях ретрита и при этом работают с тонкими аспектами психо-физического тела, то есть с каналами, чакрами, бинду и ветрами. Хотя у этих методов довольно сложная техника, например, очень подробные визуализации и так далее, их считают практиками стадии зарождения.

Стадия завершения без точки сосредоточения означает отдохновение в истинной природе самого ума. В традиции Кагью это называется махамудрой, а в ньяинге — маха ати. Старый йогин описывает второе. В этой книге вы не увидите подробных объяснений этой практики. Из описания тантр, которое даёт старый йогин, читатель ясно поймёт, как тантрические практики связаны со всем тем, чему Будда учил в предшествующих колесницах. Что касается заключительной стадии завершения, здесь она описана в следующей главе о махамудре.

Для получения дальнейшей информации по стадиям зарождения и завершения я бы рекомендовал, например, текст Джамгона Конгтрула, переведённый на английский Сарой Хардинг и снабжённый её введением и пояснениями².

Старый йогин так описывает стадию завершения:

«Теперь третье, стадия завершения. Здесь также имеется два аспекта, наличие и отсутствие точки

2 «*Creation and Completion: Essential Points of Tantric Meditation*», Wisdom Publications, 2002.

сосредоточения. Есть много способов выполнения стадии завершения с сосредоточением. Если собрать их вместе, то это шесть глубоких дхарм. Корень — это внутреннее тепло. Основа — это иллюзорное тело. Сущность — это ясный свет. Оценка — сновидение. Сопровождение — бардо, а степень силы ума — перенос сознания. Ты должен медитировать, в совершенстве осваивая их».

Что касается стадии завершения с точкой сосредоточения, есть много способов практики, которые сводятся к шести йогам. Их корень — это практика внутреннего тепла, или *туммо*. Основа — это практика иллюзорного тела, или *гью лу*, которую можно назвать завершением стадии зарождения. Подлинная сущность шести йог — это практика ясного света, или *осэл*. Оценка (или измерение достижений) — это йога сновидений, или *ми лам*. Шестое — это практика учений по бардо, что является подготовкой (или проводником), а шестая йога — практика переноса сознания, называемая *пхова*.

«Второе — это стадия завершения без сосредоточения. Когда о ней говорят как о нашей, то есть практике последователей старых переводов, её называют «Тайными устными наставлениями Великого совершенства», которые были переведены на тибетский язык благодаря доброте индийского пандиты Вималамитры. Если поймёшь их утром, повстречаешься с намерением Будды утром. Если поймёшь их вечером, повстречаешься с его намерением вечером. Есть одно особое учение для достижения этой способности. В качестве основы утвердись в воззрении *трекчо*, потом прими четыре проявления *тогал* как свой путь. Они невыразимы и свободны от мышления. Метод практики заключён в них».

Стадия завершения, свободная от сосредоточения, в традиции ньяингма называется «маха ати», или «Великое совершенство». В кагью её называют «махамудра», или «Великий символ». В системах сакья и гелуг её называют, соответственно, «Плодом пути» или «мадхьямакой» («Великим срединным путём»). Хотя названия разные, основная практика — одна и та же. Это практика абсолютной бодхичитты. Мы знакомимся и обретаем непосредственное, основанное на опыте понимание нашей собственной истинной природы. Это практика стадии завершения в её подлинном смысле. Мы обсудим это более подробно в следующем разделе книги.

Теперь мы подошли к четвёртому из Четырёх великих потоков передачи, которые образуют содержание наставлений старого йогина.

Объяснение тантр

«Далее ты можешь спросить, чему посвящён упомянутый выше четвёртый пункт, объяснение тантр. Здесь есть десять разделов, называемые «Десять тем тантр». Это: (1) посвящение, (2) самая, (3) мандала, (4) чтение мантры и мудра, (5) практика, (6) подношение, (7) действия, (8) воззрение, (9) медитация и (10) поведение».

Хотя объяснения и терминология могут отличаться, эти десять пунктов — основные темы любой тантры. Старый йогин продолжает:

«О каждой из них ты должен знать её природу, определение, синонимы, категории, краткое и подробное объяснение и сущностное значение. Далее ты должен понимать необходимость знания этих пунктов и почему не знать их — упущение. Тебе следует знать

блага, проистекающие от их правильного понимания, и их плоды. Поэтому тебе необходимо пойти путём подробной проверки с помощью писаний и логики и обрести переживание в соответствии со словами. Вслед за этим тебе необходимо впитать их и понять во всей полноте. Однако прошу тебя быть ко мне снисходительным. Не блистая умом, я, старый йогин, не смог всё это практиковать».

В этот момент монаха обуяла внезапная преданность и доверие к старому йогину, и он сказал с уважением: «Спасибо большое за твою великую доброту. Мы, монахи, обычно думаем, что вы, йогини — просто старички из деревни. Мы и не думаем, что вы — держатели подобных устных наставлений. И теперь я, монах, прошу тебя, старого йогина, не мог бы ты найти в своём уме и даровать мне крохотное наставление, которое уместилось бы на листе бумаги и которое поможет мне в момент смерти?».

Старый йогин согласился и сказал:

«Что тебе необходимо, монах, — это три упражнения, и особенно подлинная природа трёх видов дисциплины. Хотя от них зависит всё, очень мало кто практикует их именно так, как учил Будда. Если тебе удастся практиковать хотя бы что-то из этого, ты точно поймёшь, что путь достижения просветления за одну жизнь показывают лишь тантры ануттарайоги. Его нет в других тантрах и сутрах. Поэтому ты должен знать, что три упражнения, которым учил Будда, можно практиковать в контексте мантраяны. Как это делается? С момента, как ты получил подготовку к посвящению, ты принимаешь обеты винаи, бодхисаттвы и тантрические обеты. Соблюдение этих трёх обетов — сущность смысла упражнения

в дисциплине, как сказано в сутрах. Подлинная основа практики — два аспекта зарождения и завершения. Из них в стадии зарождения содержится подлинный смысл упражнения в самадхи, а в стадии завершения — сущностный смысл упражнения в различающей мудрости.

Далее, объединяя два аспекта зарождения и завершения, ты практикуешь три вида дисциплины. На стадии зарождения сосуд и его содержимое (внешний мир и его обитатели) полностью проявляются как опора божества и находящееся в ней божество. Это дисциплина соблюдения обета воздержания от неблагого поведения. Стадия зарождения — это накопление заслуг, а стадия завершения — накопление изначальной мудрости. Медитация единства одной и другой — это дисциплина накопления всех добродетельных качеств. Сосредоточение на четырёх видах действий, излучении, вбирании и так далее — это дисциплина свершения блага, или семени, для всех существ. Когда ты знаешь, что смысл сущностных моментов всех упражнений, которые содержатся в сутрах, полностью присутствует в мантраяне, и практикуешь соответственно, то, как сказано, ты прибудешь к освобождению за одну жизнь».

Таким образом, все три упражнения выполняются в рамках одной садханы. Более того, сочетание двух аспектов стадий зарождения и завершения и практика их единства — это лучший способ усердствовать в дисциплине. Есть три типа дисциплины, или нравственного поведения. Это воздержание от недобродетельного поведения, совершение благих поступков и принесение пользы живым существам. Когда мы практикуем стадию зарождения, действуя с ясным пониманием и видением того,

что все внешние и внутренние явления — это мандала божества, то это дисциплина воздержания от неблагого поведения. Если мы видим всё как мандалу, как чистое и совершённое, то не впадём в недобродетель. Практикуя две стадии медитации, мы одновременно развиваем два накопления: стадия зарождения представляет накопление заслуг, а стадия завершения — накопление мудрости. Это дисциплина совершения всех добродетельных и благих поступков. Когда наша мотивация — это желание помогать всем нашим братьям-существом, мы совершаем четыре вида действий, таких как излучение, вбирание и так далее, как их выполняют в практиках *друбна* и *друбчен*; это дисциплина свершения блага для всех существ. Таким образом, все основные моменты упражнений, которым учат сутры, полностью содержатся в назначении учений мантраяны. Если мы можем практиковать в свете такого понимания, то продвигаемся к освобождению в этой жизни.

Здесь вера монаха становится ещё глубже, и он обращается к старому йогину, преисполненный почтения: «Да, действительно. Смысл всего, что ты сказал, довольно легко вошёл в мой ум, и я это по-настоящему понял. Тем не менее осталось одно сомнение. Кого ни спроси, в наше время все скажут, что состояния будды можно достичь постепенно, начитывая молитвы и делая пуджи. Сейчас, когда я слышу, что к полному пробуждению приводит медитация, я не уверен, правда ли это. Поэтому смиренно прошу тебя устранить это сомнение».

Старый йогин ответил:

«Ты прав, монах. Когда ты изнутри постиг скрытую тайну воззрения и медитации, тебе нет необходимости чересчур ограничивать своё поведение. Таков секрет йогингов. Однако в наше время этот сущност-

ный момент упускают из виду. Люди уделяют слишком много внимания формальностям поведения и переоценивают важность простого выполнения ритуалов и пудж. Немудро применяя лишь малую толику искусных средств и не оставляя лишнее в стороне, они не имеют ни малейшего понимания, что два аспекта зарождения и завершения — это то, что необходимо выполнять. По этой причине большинство йогингов, хоть и зовутся этим именем, на самом деле стали более легкомысленными, чем миряне-домохозяева. Что бы ты им ни объяснял, они не понимают. Они лишь упорствуют в своих глупостях. Но метод, позволяющий достичь состояния будды в ближайших жизнях, — это не просто выполнение пудж и чтение мантр. И практиковать одну лишь медитативную уравновешенность — также недостаточно. Единственное, что нам необходимо, — аккуратно и настойчиво практиковать зарождение и завершение. И более того, самое главное — смешиваться с абсолютной стадией растворения. Просто невозмутимо пребывать в невыразимой истинной природе и переживать всё как есть».

Тогда монах, голосом, дрожащим от абсолютной преданности, сказал: «От всего сердца благодарю тебя за твою великую доброту. Хотя йогин вроде тебя находится в обычном теле, ты — держатель наставлений, благодаря которым ум созревает как дхармака. Существуют «скрытые будды», и ты, должно быть, один из них. Пожалуйста, даруй мне теперь одно-единственное наставление, которое содержит сотню слов в одном и быстро приведёт меня к состоянию будды. Если я, будучи монахом, тоже могу практиковать одну лишь медитацию, то таково моё желание, идущее из глубины сердца».

Старый йогин согласился и сказал:

«Намерение всех будд — показать дхармату, которая непостижима. Это восприятие настоящего момента, истинная природа всего, свободная от любых ментальных построений. Она такова. Реализовал ты её или нет — вот в чём заключается разница между буддой и обычным существом. Все восемьдесят четыре тысячи учений Будды, все бесчисленные учения тантры и комментарии к сутрам и тантрам имеют два аспекта: средства и прямые указующие наставления для её реализации. Не нужно слишком много раздумывать или следовать одним лишь словам. Будь мастером, утверждающимся в смысле. Покрепче схватывай то, каким всё является, свою собственную истинную природу и природу всего, которая существовала с безначальных времён и свободна от любых концептуальных усложнений.

В это время у тебя может появиться переживание блаженства, с которым ты будешь не в силах расстаться. Не цепляйся за него. Может возникнуть переживание ясности. Не держись за него, самодовольно считая: «Таково течение моей сокровенной природы, ясной и отчётливой». У тебя могут совершенно отсутствовать мысли, как будто вся память и все замыслы отсечены. Не привязывайся и к этому. Понимай: «Это — свобода от концептуального ума», — и оставайся за пределами. Обратись к тому, что воспринимает и создаёт всё это. Заберись на самую его вершину и устройся там. Тогда будешь пребывать в медитативном равновесии, ни на что не опираясь. Природа всего очевидна. Нет причин для мышления и концептуальной хватки. Когда медитируешь, нет внутреннего наблюдателя. Когда не медитируешь, теряешь причину отвлечения. Когда внимательность самоосвобождается, узел надежд и опасений развязывается в сфере открытости и расслабления.

Цепи сомнений разрублены. Есть всегда присутствующая чистота, вне освобождения или неволи. Это изначальная мудрость, свободная от необходимости применять противоядие. Это дхармата, в которой исчерпалось всё, от чего необходимо отказаться. В ней одной мы реализуем свою природу, ум изначального защитника».

Благодаря этому указанию монах мгновенно освободился, и его ум стал равным уму духовного наставника. В этот момент из уст его родилась песнь, обнажающая его собственные недостатки и недостатки других:

«Для глаз, которые воспринимают условный уровень,
ты проявляешься в обычной форме.
На самом деле ты — божество всех божеств трёх
сфер,
Практик тайной мантраяны, чьи имя и сущность
не противоречат друг другу.
Пусть ты, старый йогин, отец мой Кьеме Дордже,
всегда меня защищаешь!
С детства я притворно практиковал то, что казалось
Дхармой,
И вряд ли есть смысл размышлять о причинах моего
отречения.
Я растратил свою человеческую жизнь как новичок
среди молодых монахов,
По глупости не ведая о трёх упражнениях, я не знал,
что принять, а от чего отказаться.
Увы, печальна наша эпоха упадка!
Применяя учение Будды напоказ, только для вида,
Многие монахи — лишь жалкое подобие тех, кем они
должны являться.
Чистое поведение увидишь реже,
чем звезды днём.

Есть и такие ламы и монахи, что гордо заявляют
 о себе как о последователях тантр,
 Но не упражняются в превосходных практиках
 изучения, размышления и медитации
 И не изучают писания пути зарождения
 и завершения.
 Они, отвлекаясь, лишь глазеют друг на друга,
 оценивая воззрение и поведение как «высокое»
 или «низкое».
 Здесь, в местности, зовущейся «Золотая долина
 туманных ущелий»,
 Есть такие, кто хвастливо присваивает себе звание
 йогоинов.
 Но, заблуждаясь, они не ведают практик, которые
 есть цель жизни.
 И это не только недостатки учеников.
 Есть лишь один в стране До Кхам,
 Кто объединяет воедино намерения всех сутр
 и тантр
 И способен объяснить, как достичь наивысшего
 совершенства
 Всех путей и уровней за одну жизнь.
 Это защитник и царь Дхармы Додрубчен.
 В этой стране гор и снегов некоторые заявляют,
 что учёны,
 Но не в силах разобраться в системах старых и новых
 переводов.
 Они пристрастны и делят учение Муни на «своё»
 и «чужое».
 Это знак того, что словесные учения и реализация
 приходят в упадок.
 Когда я снова и снова об этом думаю, в моём сердце
 возбуждается ветер.
 Те, кто понимает, должны проверить свои умы.
 Мы не знаем, куда идёт эта человеческая жизнь.

Если мы умрём прямо сейчас, что будем делать?
 Когда гуру, указывающий нам путь, ошибается,
 Какая польза от имени «Ваджра такая-растакая»?
 Если мы не реализуем глубочайшего смысла
 зарождения и завершения,
 Какая польза от перечисления семи аспектов
 глубокого учения?
 Если мы ищем освобождения уже в этой жизни,
 Почему не поддерживать истинную природу,
 свободную от мышления?
 «Я поддерживаю» — это лишь слова.
 Если есть, что поддерживать, то нет ни воззрения,
 ни медитации.
 Если, смотря повсюду, видеть нечего,
 Это открывает воззрение, но слова — это опять же
 обман.
 Если нет также никого, кто поддерживает
 медитацию,
 Переживания медитации покоя — болтовня дурака.
 Принятие и отвержение определённых образов
 поведения — тоже лишь наша собственная
 проекция.
 Когда мы различили основополагающий корень ума,
 все сомнения исчерпаны.
 Полное созревание воззрения, медитации
 и поведения —
 Это мгновенное осознание природы всего.
 Я реализовал это благодаря доброте моего
 наставника Къеме Дордже.
 Пусть благодаря добродетели, возникающей от этого
 постижения и его выражения в песне,
 Все существа во всех мирах, ослеплённые неведением
 И лишённые, достигнут каи изначального
 защитника, состояния моего отца».

Слев это, он мгновенно отправился в Акаништху, сферу внутренней истины.

Далее автор объясняет причину, по которой он написал этот текст:

«Мой учитель, давший мне наставления по искусству рисования, владыка реализации Джамьянг Гьяцо и другие, а также многие йогины, наделённые верой, снова и снова просили меня: «Пожалуйста, напиши что-нибудь, на примерах объясняющее стадии зарождения и завершения, а также их плод, то, как практиковать воззрение и медитацию в йогической традиции». Я подумал, что, если написать длинное объяснение, его не поймут и не оценят. Поэтому я постарался записать всё очень кратко, разговорным языком, и это моё сочинение — почти что шутка. Пусть оно тем не менее поможет кому-нибудь из тех, кто только что вступил на путь йогинов, обрести око истинного разума.

*Это написал дзогченпа Шонну Еше Дордже.
Да принесёт это благо!»*

Раздел второй

МАХАМУДРА

Дордже Чанг Тунгма

Для объяснения темы махамудры я решил взять короткий текст, который играет очень важную роль в традиции карма кагью, «Дордже Чанг Тунгма», написанный Бенгаром Джампелом Сангпо. Его используют в качестве молитвы к линии преемственности в начале почти любой практики, особенно в контексте медитации махамудры. Довольно краткая и в то же время насыщенная, она содержит всё, что необходимо понять и практиковать.

Помимо того, что её используют в качестве молитвы, стало традиционным пользоваться «Дордже Чанг Тунгма» при посвящении ученика в махамудру. Я получил введение в махамудру от моей двоюродной бабушки, монахини, дожившей почти до ста лет. Она была прекрасной рассказчицей, и, насколько позволяло время, я старался приходить к ней как можно чаще.

Она вышла замуж очень молодой и по обычаю должна была последовать за мужем и жить в его доме. Год или два спустя, она решила, что ей это не очень нравится, и просто-напросто сбежала. В конце концов, она добралась до места, где жил один великий кхенпо, и стала его ученицей. Это был Кхенчен Таши Озэр, прямой ученик первого

Джамгона Конгтрула Ринпоче, Лодро Тайе, с которым она тоже встречалась и получала учения. Встретив этих учителей, моя двоюродная бабушка не вернулась к мужу, а стала монахиней. Она говорила, что Джамгон Конгтрул Великий всегда начинал учения махамудры с объяснения «Дордже Чанг Тунгма». Так же делал и Кхенчен Таши Озэр, и даже Его Святейшество Шестнадцатый Кармапа использовал эту молитву как основу, когда давал первоначальное введение в махамудру. Этот текст, очень важный и краткий, принадлежит традиции и наполнен благословениями. **Поэтому** я подумал, что мы могли бы использовать эту молитву и пройти по ней медленно, без особой спешки. Она начинается с обращения к линии преемственности, которая звучит следующим образом:

«К великому Ваджрадхаре, Тило, Наро, Марпе, Миле,
Владыке Дхармы Гампопе, Кармапе,
Видящему все сферы действительности в трёх
временах,
К держателям четырёх великих и восьми малых
линий,
Которые полностью открыли глубинный путь
махамудры,
К славным друкпа, дрикунг, таклунг, цалпа и другим,
К дакпо кагью, непревзойдённым защитникам всех
существ,
Я взываю из глубины сердца.
Прошу, взгляните на меня с добротой и даруйте
ваши благословения!
Достославные ламы кагью, да последую я по вашим
стопам,
И стану держателем линии устной передачи».

Вступительная часть молитвы описывает линию преемственности кагью. В буддизме, и особенно в тибетской

традиции, линия передачи имеет важнейшее значение. Это так, потому что Дхарма — не только информация. Это опыт, который кто-то должен передать. Его нельзя почерпнуть из книг или аудиозаписей, так как книги — не то же самое, что личный опыт, который обрёл и выразил человек.

Коль скоро практиковать означает стараться обрести опыт, нам нужно приобщиться к опыту того, кто точно так же полагался на настоящего наставника и обрёл подлинную реализацию. Линия опыта может передаваться только от человека к человеку и от сердца к сердцу. Поэтому ученику очень важно получить личное руководство и наставления от живого учителя. Иначе, кто-нибудь может написать некий текст, передать его десяти разным людям, которые интерпретируют это десятью разными способами. Как только сочинение публикуется, оно становится объектом разного рода интерпретаций. Есть тибетская поговорка: «Цитату, как хорошо выделанную оленью кожу, можно растягивать во все стороны». Письменные учения очень полезны, но они не должны становиться основным источником нашего обучения.

Передача и обмен опытом между наставником и учеником — не однократное событие; это медленный, постепенный процесс уточнения. Ученик снова и снова рассказывает о своих открытиях, а учитель подтверждает их или исправляет. Это продолжается до тех пор, пока все неправильные представления и сомнения не прояснятся и прозрение ученика не сравняется с уровнем понимания учителя. Этого не добиться за одни выходные; это может занять долгое время. Нам нужно учиться непосредственно на живом примере и обрести собственное неподдельное переживание благодаря неподдельному переживанию другого человека.

По этой причине линия передачи учения имеет ключевое значение. Чтобы оценить подлинность учителя

и различить, правильны или нет его наставления, требуется надёжная почва. Любой может заявить: «Я по-настоящему великий! Я всё знаю!». Но если у нас есть связь с аутентичной линией, мы не попадёмся в ловушку. Знание того, откуда пришло то или иное наставление, позволяет нам судить о его истинности. Если мы примем решение следовать серьёзной практике, то не захотим принимать на веру всё, что попадает на нашем пути, и тратить время на пустые фантазии. Вместо этого мы будем искать высшее качество, что-то чистое и настоящее, подкреплённое подлинной реализацией.

Используя современные слова, мы можем сказать, что у учителя должна быть хорошая репутация и достойные рекомендации, чтобы мы могли проследить источники его учений. Если имеется чистая и аутентичная линия передачи учения, то мы обнаружим наставления, происходящие от действительного опытного великого наставника, который получил их от такого же великого учителя, и так далее. Тогда у нас может быть оправданная уверенность в том, что мы практикуем правильное учение. Уверенность необходима, ведь сомнения могут возникнуть в любой момент. Сомнения — очень распространённое явление, они есть у всех. В процессе практики Дхармы мы будем снова и снова впадать в сомнения, пока не достигнем первого бхуми, или первого уровня просветления. Это момент, когда мы в некоторой степени видим истину пресечения непосредственно, это уже не приходящие и уходящие переживания, но стабильная реализация.

Есть разные уровни представления этого прямого прозрения. В системе шравакаяны тот, кто достиг этой стадии, называется вошедшим в поток. В этой системе есть наименования четырёх уровней духовного роста: вошедший в поток, возвращающийся один раз, невозвращающийся и архат. Первый уровень описывает того, кто видел настоящий проблеск истины, у кого есть некоторое под-

линное переживание. Когда оно есть, практикующий — на пути, и у него остаётся не так много сомнений. Начиная с этого момента, он продвигается через различные стадии реализации, пока не достигнет уровня архата.

В системе махаяны духовный прогресс описывается через пять путей: путь накопления, соединения, видения, медитации и путь без дальнейшего обучения. Первые два пути описывают этапы развития, которые нужно пройти до достижения первого бхуми. Путь накопления — это период практики, на протяжении которого мы сосредотачиваемся в основном на накоплении всего, что имеет смысл и приносит пользу. Мы стараемся стать лучше всеми возможными способами: с помощью изучения Дхармы, обретения понимания и мудрости и совершая благие дела.

Когда у нас появилось начальное определённое знание, мы приходим ко второму уровню, пути соединения. Из пяти путей, путь соединения — тот, на котором у нас есть очень сильное ощущение, что истина прямо здесь и её можно увидеть, мы уже практически ощущаем её, но пока не видим. Если, например, за стеной горит огонь, дотронувшись до стены, мы почувствуем жар и будем знать, что там огонь, но мы не увидим его напрямую. Используется термин «соединение», потому что этот этап ведёт и соединяет нас с путём видения.

Путь видения обозначает тот момент, когда мы видим истину как она есть и непосредственно её переживаем. Благодаря этому видению мы достигаем первого бхуми, который в контексте махаяны является первым из десяти уровней бодхисаттв. Далее путь медитации означает стадию продвижения по оставшимся девяти уровням. Первоначальное прямое видение истины, обрётённое на пути видения, углубляется и расширяется, пока мы не достигнем конечной стадии, состояния будды, известного как путь без дальнейшего обучения.

В системе ваджраяны эти термины не используются, но описывается тот же процесс развития прозрения. Пока не появилось первое подлинное переживание, в любой момент могут возникнуть сомнения. Но если учение, которое мы практикуем, происходит из сильной, непрерывной, чистой и потому надёжной линии, мы будем знать, что нет никаких фундаментальных ошибок. И даже когда наша практика будет идти не самым лучшим образом, у нас будет ощущение основополагающего отсутствия сомнений, здоровая уверенность, имеющая прочную почву. Мы будем знать, что все переживаемые нами беспокойства — лишь мимолётные эпизоды, а применяемые нами методы верны и со временем возымеют свой эффект.

Как мне кажется, эта основополагающая уверенность очень важна. Сомнения и проблемы будут возникать снова и снова в практике любого человека. Если в такой ситуации у нас есть уверенность и доверие к линии, то мы прекрасно снаряжены. Это открывает огромные возможности конструктивной работы с проблемами. Попытавшись, во-первых, понять их с собственной точки зрения, затем мы сможем прояснить и углубить своё понимание, задавая вопросы и прося совета. Когда наши сомнения рассеются, мы снова вернёмся на путь.

В качестве общего руководства, которое практикующим нужно хранить в сердце, традиционно советуют полагаться на четыре принципа, а не на их четыре альтернативы.

Совет звучит следующим образом:

«Полагайся не на слова, а на истинный смысл.

Полагайся не на личность, а на Дхарму.

Полагайся не на относительную, а на абсолютную истину.

Полагайся не на условный, а на окончательный смысл».

Последняя строка говорит о двух способах, которыми учил Будда. Первый — это «условный смысл» (*неяртха* — на санскрите). Его также называют «смыслом, требующим объяснения, или интерпретации», и под этим подразумеваются учения, которые Будда давал по конкретным поводам и которые не тождественны истине.

Эти учения предназначены, чтобы постепенно вести нас к пониманию подлинной глубочайшей истины. Однако это не значит, что данные учения ложны; они просто не абсолютно истинны. Они верны в определённой степени, на относительном уровне.

Будда описывал эти учения с помощью такого примера. Представьте дом, в котором находятся дети, заполненный всевозможными прекрасными игрушками и привлекательными вещами. И вдруг внезапно вы видите, что дом загорелся и вот-вот весь запылывает. Вы кричите детям: «Скорее выходите! Дом горит!». Но дети слишком увлечены игрушками, они вас не слушают. Игрушки слишком захватывают, чтобы их оставить, а опасности пожара дети не понимают. Поэтому, чтобы привлечь их внимание, вы говорите: «Тут столько отличных игрушек! Их намного больше, чем у вас в доме, и они намного лучше! Выходите и посмотрите!». Детям становится любопытно, и они выбегают из дома. На самом деле снаружи может и не быть игрушек, но дети будут спасены из огня.

Вот как объясняется, что надо понимать под «условным смыслом». Это своего рода неправда, но она говорится в целях, которых иначе не достичь. И опять же нельзя сказать, что это совершенная ложь. Может быть, снаружи игрушек и нет, но их можно найти и дать чуть позже. Если бы дети погибли, они не смогли больше вообще радоваться игрушкам. Слова, которые были не совсем правдой, спасли их жизни и создали потенциальные возможности. Вот почему это зовётся «условной истиной».

В этом аспекте содержатся все учения, выражающие относительный уровень.

Второй способ учения называется «окончательный смысл» (*нитартха* — на санскрите). Под ним подразумеваются учения, которые непосредственно выражают абсолютный уровень истины, или то, каким всё является на самом деле.

Линия учения, к которой обращена эта молитва, называется линией кагью, и она состоит из мастеров, которые обрели мгновенную реализацию махамудры, самых окончательных и прямых учений буддизма ваджраяны. Как объяснялось в предыдущем разделе, практика ваджраяны состоит из медитации стадий зарождения и завершения. У стадии завершения есть более усложнённый и совершенно неусложнённый аспекты. Первый — это практика шести йог. Махамудра — это неусложнённый аспект, то есть он намного тоньше и совершенно свободен от всех усложнений. Поэтому он представляет собой глубочайшие, окончательные наставления. Когда мы это поняли и пережили на опыте, то больше нам ничего не нужно.

Все остальные учения Будды, начиная с принятия прибежища и порождения бодхичитты и до методов визуализации в ваджраяне, предназначены только для того, чтобы привести к неконцептуальному пониманию и облегчить его. Это понимание махамудры, высшей точки учений Будды, — реализация, в которой они сливаются. Это конечный этап. По этой причине сказано: «Когда ты понимаешь махамудру и можешь её практиковать, в ней присутствуют все остальные практики». Так как махамудра — высочайшее из учений Будды, представляющее окончательный смысл, то линия мастеров махамудры — наивысшая, достигшая величайших свершений».

Первым мастером этой линии был Тилопа. Хотя он получил обширные наставления от многих учителей, в ос-

новном он усвоил и объединил учения четырёх линий. Так возникло название «кагью», или «устная традиция». «Кагью» — это сокращение от *ка ши гью денпа*, что значит «держат линию четырёх устных передач». Тилопа получил передачу шести йог от четырёх великих мастеров: Шарьяпы, Нагарджуны, Лавапы и Сукхасиддхи. Шарьяпа был великим сиддой и святым, который даровал Тилопе учения по туммо, или внутреннему теплу. От Нагарджуны он получил наставления по иллюзорному телу и ясному свету, а от Лавапы — по йоге сновидений. Потом дакини Сукхасиддхи, великая женщина-учитель, дала ему учения по бардо, или промежуточному состоянию, и по пхове, переносу сознания.

Однако, как говорил сам Тилопа, эти четыре учителя не были источником его конечной реализации. Он сказал: «У меня, Тилопы, нет гуру в человеческом облике. Мой гуру — Ваджрадхара, изначальный Будда». Слова Тилопы означают, что он получил реализацию махамудры не из внешнего источника. Он получил её изнутри, от изначального будды Ваджрадхары, или, по-тибетски, Дордже Чанга. Когда Будда Шакьямуни давал учения ваджраяны, он часто принимал внешний облик Ваджрадхары и учил в таком виде, поэтому мы можем сказать, что Будда — это Ваджрадхара.

И более того, Ваджрадхара символизирует собой то, что понимание состояния будды присутствует в сознании всех существ и поэтому всегда доступно для реализации. Понять это не так просто. На уровне ваджраяны говорится: «Достигая просветления, пробуждаешься как изначальный будда». Когда мы достигаем состояния будды, то становимся изначальным буддой. Это значит, что просветление — это реализация, или постижение на личном опыте того, что мы никогда не были ничем иным, кроме будды, мы всё время были просветлёнными. Благодаря соприкосновению с этим внутренним источником Тилопа

обрёл реализацию махамудры. Здесь слово «обрёл» не следует понимать в обычном двойственном смысле получения чего-то от кого-то или откуда-то. Тилопа «обрёл» просветление, обнаружив внутри себя настоящего изначального будду. По этой причине в «Дордже Чанг Тунгма» первым упоминается Ваджрадхара, как источник линии.

Главным учеником Тилопы был Наропа. Будучи великим учёным Университета Наланда, он, как только услышал имя Тилопы, мгновенно преисполнился сильнейшей веры и преданности и тут же отправился на его поиски. Он нашёл Тилопу сидящим на берегу Ганга, когда тот голыми руками ловил рыбу и поедал её сырой. Хотя поведение Тилопы было чуждым принятым нормам и условностям, у Наропы не появилось ни малейшего сомнения, и он стал всюду следовать за ним. Тилопа не дал Наропе ни слова учений, но устроил ему чрезвычайно трудную жизнь, нагромождая на его голову неприятность за неприятностью. По крайней мере, тринадцать раз Наропа был на краю гибели. Однажды Тилопа сделал вид, что разозлился, снял сандалию и швырнул её в голову Наропы. От удара Наропа потерял сознание, но, придя в себя, он знал всё, что знал Тилопа. Он пережил передачу реализации от ума к уму.

Главным учеником Наропы был Марпа, первый тибетец, получивший учения махамудры. В детстве Марпа был совершенно неуправляемым; он приходил в ярость по любой причине и дрался с любым, кто оказывался у него на пути. Его поведение очень беспокоило родителей, и они сказали друг другу: «Этот мальчик сломя голову несётся к пропасти. Рано или поздно он втянет нас в настоящую беду, кого-нибудь убив или погибнув сам. Надо срочно что-то делать. Он должен приучиться хоть к какой-то дисциплине, пока не стало слишком поздно». Поэтому они снабдили его провизией и отправили учиться к великому переводчику Дрогми Лоцаве.

В процессе учёбы у Марпы значительно возрос интерес к Дхарме и появилось сильное желание получить учение непосредственно из индийских источников. В то время в Тибете были большие запасы золота, и сначала Марпа отправился в западный регион, чтобы добыть золото. Потом он трижды бывал в Индии, где провёл с Наропой шестнадцать лет и семь месяцев. На протяжении этого времени Наропа даровал ему все свои учения, а также отправлял его к другим учителям, особенно к Майтрипе, который дал ему наставления по махамудре.

Окончательно вернувшись в Тибет, Марпа перевёл все учения, которые получил, и сам начал учить. Четверо из его учеников были особенно выдающимися: Цуртон Ванге, Нгогтон Чодор, Метон Цонпо и Миларепа. Миларепа превосходил всех учеников Марпы и стал основным держателем его линии.

Вы обязательно ещё услышите о Миларепе, величайшем поэте и святом Тибета. Как и Марпа, он был очень сильной личностью. После смерти отца Миларепа с семьёй оказался в руках злобных и жадных родственников, которые ужасно с ними обращались. Его мать мечтала об отмщении и убедила Миларепу изучить чёрную магию. Исполняя желание матери, он обрёл колдовские силы, например, способность вызывать грозы с градом, и так уничтожил мучителей своей семьи. Впоследствии он раскался в своих дурных делах и стал искать Дхарму. Однажды он встретил человека, упомянувшего имя Марпы, и в ту же секунду, как Миларепа услышал это имя, оно настолько всё в нём всколыхнуло, что волоски на теле встали дыбом, а на глаза навернулись слезы. Он тут же понял, что Марпа — его учитель, и с этого момента, у него не было в нём ни малейших сомнений. Миларепа отправился на поиски Марпы, а после того, как нашёл, подвергся со стороны учителя самым суровым испытаниям, очистившим его от большинства прошлых злодеяний.

В конце концов, он получил от Марпы все учения и отправился в уединённое место. Непостижимо, настолько усердно он трудился. Увидев пещеры, в которых медитировал Миларепа, большинство людей подумает: «Наверное, он был сумасшедшим!». Миларепа выбирал самые пустынные и изолированные места, где было трудно даже достать воды, не говоря уже о других жизненно необходимых вещах или о спутниках. Одна из пещер, которую он использовал для ретрита, находилась в пяти километрах от ближайшего источника воды, там не было дров и вообще ничего. Однако, так как Миларепа освоил такие техники медитации, как практика внутреннего тепла, ему не нужна была тёплая одежда, чтобы согреться. Он был одет в рубище из белой хлопковой ткани, и так получил своё имя. По-тибетски хлопок — это «ре», а «репа» — это «тот, кто носит хлопковую одежду».

Постигнув самую суть буддийских учений и сделав её собственным непосредственным переживанием, Миларепа стал великим мастером и привлёк бесчисленных учеников со всего Тибета. Его двумя главными учениками были Речунгпа и Гампопа. Речунгпа, как и Миларепа, был йогиним и, будучи на много лет младше, получил прозвище Маленький Репа, или Речунгпа. Гампопа был монахом из центрального Тибета и обрёл такую глубокую реализацию, что стал наследником Миларепы, держателем линии махамудры.

Сначала Гампопа жил обычной мирской жизнью со своей семьёй. Он был богатым и очень искусным врачом, также хорошо знающим Дхарму. Но его жена и все дети заболели и умерли; несмотря на весь свой опыт, он не смог им помочь. Внезапная смерть всех родных вызвала в нём разрывающее сердце чувство отречения. В самых глубинах своего существа Гампопа ощутил тщетность сансарного бытия и развил сильное желание ревностно практиковать Дхарму. Он искал учение у многих лам тра-

диции *кадам* и получил у них многочисленные глубокие наставления.

В конце концов Гампопа услышал о Миларепе. К этому моменту он достиг определённых духовных высот и мог пребывать в медитации семь дней без перерыва. Однажды ему приснился йогин с синеватым оттенком кожи, идущий навстречу. Йогин благословил его и отправился дальше. Сон повторялся много раз, поэтому Гампопа рассказал о нём своему учителю и спросил, что это значит. Его учитель подумал, что это может указывать на препятствия, и посоветовал ему удалиться в ретрит. Гампопа последовал его совету и отправился в ретрит неподалёку от монастыря, в то место, где он обычно прогуливался по вечерам.

Как-то вечером у стен монастыря сидели трое нищих и разговаривали. В то время в округе был голод, и Гампопа услышал, как один из них мечтал, чтобы на следующий день приехал какой-нибудь богатый благотворитель и раздал всем горячего супа. Нищий представлял себе, как пьёт вкусный суп, в котором много мяса, жира и цампы, и как это было бы сытно. Однако это не понравилось второму нищему, который обвинил его в узости взглядов. Вместо этого второй нищий посоветовал ему мечтать о чём-нибудь много лучшем, например, о том, чтобы стать царём Тибета, а не только о тарелке супа.

Третий нищий, самый старший из них, покачал головой и сказал своим друзьям, что они должны устыдиться своей глупости. Он сказал, что их мечты жалки и бесполезны и что если бы практикующие из ретрита, которые обычно в это время здесь прогуливаются, услышали их, то посмеялись бы над ними. Вместо этого он посоветовал друзьям желать чего-нибудь действительно стоящего, например, стать такими, как Миларепа, который полностью освободился от всех страданий сансары. Он сказал, что Миларепе не нужны ни одежда, ни еда, и он ничего

не боится, даже смерти. Он достиг полного освобождения и может приносить благо всем живым существам. Нищий сказал им, что Миларепа способен вести других людей к реализации, подобной его собственной, и что нужно желать стать такими же, как он, буддами во плоти.

Гампопа услышал этот разговор, и в тот момент, когда было упомянуто имя Миларепа, он пережил такую же всеобъемлющую преданность, как Миларепа, когда он впервые услышал о Марпе. Гампопа вернулся в свой домик для ретрита таким вдохновлённым, что не смог заснуть той ночью. Он приготовил жирный и наваристый суп, точно такой, о котором мечтал первый нищий, и, как только расцвело, пригласил всех троих к себе. Угостив их супом, он спросил: «Вы знаете что-нибудь о Миларепе?». Наверное, они крайне удивились. Старший ответил: «Да, я видел его и много о нём слышал. Сейчас он находится где-то в Яннаме, что довольно далеко отсюда». Гампопа спросил, может ли нищий отвести его туда, и предложил щедрое вознаграждение. Старый нищий согласился стать его проводником.

Когда Гампопа был в нескольких днях пути, Миларепа сказал своим ученикам: «Великое существо, которое было бодхисаттвой на протяжении многих жизней, идёт сюда. Тот, кто первый приведёт его ко мне, освободится без каких-либо дальнейших усилий». Прибыв на место, Гампопа встретился с женщиной, которая спросила его имя и цель визита. Поняв, что это, должно быть, человек, о котором говорил Миларепа, она пригласила его остановиться в её доме, и сказала, что её дочь отведёт его к нему на следующий день. Узнав, что Миларепа сказал о нём, Гампопа подумал: «Мой учитель знал о моем приходе даже до того, как я добрался, и сказал обо мне такие прекрасные вещи! Должно быть, я действительно особенный человек!» На следующее утро девочка отправилась к Миларепе и сказала, что Гампопа прибыл, но Миларепа

сказал: «Не хочу его видеть!». Он отказывался от встречи на протяжении пятнадцати дней, и за это время гордость Гампопы поубавилась. И тогда Миларепа согласился с ним встретиться.

После этого Гампопа получил все учения Миларепа и обрёл соответствующие переживания. Наконец, Миларепа отослал его заниматься медитацией. На прощание он сказал: «Тебе придёт время учить, когда поймёшь, что я, твой старик-отец, — будда». Гампопа удалился и практиковал много лет, пока наконец не постиг, что Миларепа — не кто иной, как будда во плоти. В этот момент он начал учить.

Это говорит о том, что доверие и преданность не обретаются искусственно. Их можно в какой-то степени развить, но непоколебимое чувство преданности рождается из глубокого понимания, основанного на личном опыте. Если мы практиковали Дхарму и обрели подлинное внутреннее переживание, наше доверие к линии и преданность учителю будут всё глубже и глубже. В конце концов, мы поймём: «Это действительно так. Это правда. Нет ничего вне этого, ничего большего». Когда мы ощутили истину, то увидим человека, благодаря которому пришло это переживание, как будду, полностью просветлённое существо.

Когда Гампопа обрёл такое видение, он начал учить, и учеников у него были тысячи. Три главных ученика пришли из Кхама, местности в Восточном Тибете, поэтому они были известны как «Трое из Кхама». Эти трое из Кхама были: Первый Кармапа Дюсум Кьенпа, Салтонг Шогом и Пагмо Друпа.

Однажды Гампопа дал им по куску красивой ткани, велел изготовить из неё головные уборы и принести ему семь дней спустя. Пагмо Друпа был очень послушным и трудолюбивым человеком. Поэтому он тут же принялся за выполнение задачи и изготовил шляпу тонкой

работы, украсив её прекрасной вышивкой и шёлковыми кистями, свисающими тут и там. У Кармапы был немного другой склад ума. Он внимательно выслушал Гампопу, но и не думал о шляпе, пока не настал последний день. У него оставалось не так много времени, поэтому он взял ткань и просто сложил её, однако сделал это замысловатым образом. Салтонг Шогом отнёсся к этому совсем легкомысленно и чуть было не забыл о задании. Когда настал назначенный день и ученики повстречались, двое других спросили его: «Где твоя шляпа? Сегодня нужно отдать её гуру». Салтонг Шогом воскликнул: «Ох, шляпа!». Он поспешно схватил материю и изобразил из неё нечто, слабо напоминавшее заданный предмет.

Потом они отправились к Гампопе и поднесли свои шляпы. Сначала Гампопа взял ту, что сделал Пагмо Друпа. Он остался очень доволен и сказал: «Это сделано очень тонко и красиво. Значит, у тебя будет много учеников, твоя линия станет великой и разделится на много ветвей». Далее, он взглянул на шляпу Кармапы и сказал: «Ты тоже сделал всё очень хорошо. Твой головной убор — довольно простой и без украшений. Это лишь один предмет, но он очень компактный и надёжный. Это значит, что у тебя будет лишь одна линия. Однако эта линия будет сильной и в будущем станет лишь крепнуть с годами». Наконец, он взял то, что изготовил Салтонг Шогом и сказал ему: «Ты был слишком небрежен. У тебя вообще не будет линии».

В тибетском языке такое соответствие или связь, которую можно увидеть по этим трём предсказаниям, обозначается термином *тен дрел*, который очень трудно перевести. Можно сказать, что он означает «связь» или «встреча с основой», в том смысле, что всё возникает в силу причин и условий, и маленькая причина может вызвать ощутимые последствия.

Четыре великих и восемь малых линий кагью, упоминающиеся в «Дордже Чанг Тунгма», все возникли от уче-

ников Гампопы. Четыре великих линии — карма камцанг, баром, цалпа и пагдру кагью. Первый Кармапа начал линию карма кагью. Две линии, баром и цалпа, идут от племянника Гампопы Цултрима Ньингпо. Пагмо Друпа положил начало линии пагдру кагью, которая впоследствии разделилась на восемь ветвей: друкпа, дрикунг, таклунг, тропху, марцанг, елла, янгсанг и шугсеп. В «Дордже Чанг Тунгма» упоминаются лишь некоторые названия четырёх великих и восьми малых линий: «Славные друкпа, дрикунг, таклунг, цалпа и другие». Из восьми малых линий особенно крупной стала традиция друкпа кагью. Как показывает история, все линии, велики они или малы, идут из одного источника и содержат одни и те же наставления. Они — лишь разные линии передачи, но в смысле учения в них нет различий.

В начале «Дордже Чанг Тунгма» мы обращаемся к держателям всех линий. Мы молимся всем великим мастерам, которые обрели непосредственное переживание махамудры и реализовали просветлённое состояние своего ума. В наши дни термин «просветление» обрёл некий дешёвый оттенок, так как используется походя и бездумно. В противоположность этому человек, реализовавший махамудру, — это поистине просветлённое существо, равное будде или бодхисаттве, пребывающему на бхуми. Такие существа действительно могут даровать нам благословение, вдохновение и руководство. Они могут передать нам своё понимание. Поэтому мы молимся мастерам линии, чтобы и мы пришли к подлинному пониманию махамудры и обрели прямое и незамедлительное переживание, которое невозможно утратить.

С буддийской точки зрения, молитва очень важна. Причина этого объясняется двумя строками: «Все явления — это причины и следствия, поэтому всё зависит от твёрдых устремлений». Всё взаимозависимо. Что бы ни происходило — это следствие, возникающее из причин

и условий. В то же время оно создаёт новую причину, которая породит другое следствие. В силу взаимозависимости может произойти что угодно, если присутствуют правильные условия, не важно, насколько они малы.

Молитва работает на этой основе. Когда мы развиваем сильное намерение и произносим обширные и неподдельные пожелания, искреннюю молитву от всего сердца, она, нарастая как снежный ком, в конце концов приведёт к чему-то поистине значимому и великому. Наше состояние ума и наше намерение предшествуют и определяют каждое совершаемое нами действие. Всё зависит от того, как мы настроим свой ум; всё, что мы переживаем, зависит от нашей мотивации. Когда наш ум движется в правильном направлении, это может полностью изменить нашу жизнь. Так как молитва — это выражение очень глубокого и сильного намерения, она может радикально изменить наш образ действий. Вот по какой причине это введение в махамудру облечено в форму молитвы. Вначале мы молимся всем мастерам линии, которые обрели реализацию махамудры; мы просим их благословений, чтобы мы смогли последовать их примеру и также стать держателями линии.

Чтобы понять, что подразумевается под термином «держатель линии», можно обратиться к примеру, который использует Дзогчен Понлоп Ринпоче, давая учение по этой молитве. Он говорит, что держать линию — это не хранить старый хлеб. Линия не изготавливается в какой-то момент и не держится в холодном месте, чтобы не зачерствела. Попытаться законсервировать линию таким образом — бесполезно; она не выживет. Сохранять линию — это всё равно, что учиться печь хлеб. Не нужно использовать те же продукты, что и две тысячи лет назад; не нужно использовать такую старую муку. Мы можем использовать ингредиенты и печь, доступные сейчас везде, где бы мы ни жили. Нам просто нужно точно знать,

как его изготавливать. Тогда мы сможем делать свежий хлеб, такой же вкусный и питательный, как хлеба, которые выпекали раньше.

Следующая строфа «Дордже Чанг Тунгма» гласит:

Учат, что отречение — это ноги медитации.

Пожалуйста, благословите меня, чтобы отсечь оковы этой жизни.

Да буду я свободен от привязанности к пище и богатству

И смогу медитировать, не желая достатка и почестей.

Содержание этой молитвы близко связано с одним из самых основополагающих буддийских учений, «четырьмя мыслями, отворачивающими ум от сансары». Эти четыре мысли — размышления о драгоценности человеческой жизни, непостоянстве и смерти, естественном законе кармы и недостатках сансары. Это основные учения, которые мы, вероятно, получали много раз, поэтому есть опасность, что через какое-то время мы решим, что полностью их поняли. Прослушав что-то много раз, мы легко можем подумать: «О, я это знаю. Меня учили этому много раз». Это не самый лучший подход — как и с любым другим учением, мы должны всегда проверять, усвоено ли оно нами в контексте подлинного понимания.

Если мы заучили множество текстов наизусть, то это может даже стать помехой. Мы скажем: «Я изучил это пятнадцать лет назад». Мы могли изучить что-то даже двадцать или сорок лет тому назад, но всё же, когда мы по-настоящему смотрим на себя, то часто обнаруживаем, что ничему не научились: учения, которые мы получили, не превратились в настоящее, подлинное прозрение. Вместо этого есть лишь неглубокое интеллектуальное понимание. Этот процесс может пройти почти незамеченным. Часто мы не осознаём, что у нас есть лишь

представления в голове, но нет подлинного понимания. Когда мы не распознаём в себе наличие такого подхода, он может превратиться в огромное препятствие.

По этой причине на самых основных учениях Будды, таких как четыре мысли, отворачивающие ум от сансары, учения о прибежище, бодхичитте, и так далее, делается упор, и их повторяют снова и снова. В соответствии с традицией тибетского буддизма в начале любого учения принято отдельно напоминать о бодхичитте. Практически неизменно учитель начинает со слов: «Да сможем мы помогать всем существам, нашим матерям, число которых огромно, как пространство, достичь драгоценного состояния будды». Это повторяется, чтобы заставить нас снова и снова размышлять и в конце концов усвоить это понимание.

Четыре размышления, отворачивающие ум от сансары, предназначены для порождения усталости и отречения от круговорота бытия. Сансара — это не мир вокруг нас, который мы видим и ощущаем. Сансара — это состояние ума. В этом состоянии ума мы сталкиваемся с постоянными трудностями. Из-за непонимания закона кармы, из-за нашей неправильной оценки вещей и неправильных реакций на них присутствует постоянное страдание. Пока мы в ловушке сансарного состояния ума, пока мы подвержены страстям, что бы мы ни делали, мы будем испытывать проблемы.

В молитве использован пример богатства. Бедность — проблема, знакомая всем. Мы можем пытаться обрести богатство, но усилия, которые мы для этого приложим, создадут ещё одну проблему. В конце концов мы достигнем цели, и тут обнаружится, что собственность и богатство — это тоже проблема. Недавно друг рассказал мне о своём приятеле, чрезвычайно богатом американце, которому принадлежат несколько банков, но, несмотря на своё богатство, он всё время находится в состоянии

тревоги. Он живёт в постоянном страхе, что его ребёнка могут похитить, и нанимает множество телохранителей, чтобы защититься. Тревожась днём и ночью, он не находит внутреннего покоя. Так оно и есть.

Может быть, у нас не те волнения, что у банкира, однако, как только у нас появляется хоть какое-то богатство, мы начинаем бояться, получится ли у нас его приумножить или же мы всё потеряем. Когда мы сталкиваемся с потерей, у нас возникает новая проблема, самая серьёзная. Так что у нас всегда будут проблемы, от начала и до конца. Когда мы богаты, у нас проблемы, когда мы бедны, у нас проблемы, когда мы стараемся разбогатеть, у нас проблемы, и когда мы теряем своё богатство, — у нас тоже проблемы. Эти проблемы заключаются не в наличии или отсутствии богатства; они заключаются в подходе нашего ума.

Пока мы считаем, что богатство — решение наших проблем, мы фундаментально заблуждаемся. Глубоко внутри мы в большей или меньшей степени это понимаем, но иногда не желаем согласиться, что богатство не может быть нашим прибежищем. Хорошо иметь какой-то достаток, но это не значит, что благодаря ему всё будет хорошо, мы полностью удовлетворимся и нам больше ничего не понадобится. Когда мы поймём это на глубинном уровне, у нас разовьётся определённая степень отречения и нас утомит погоня за деньгами и подобные тщетные занятия. Мы поймём, что этого недостаточно, что это не сможет дать нам настоящего отречения и покоя. Эти вещи не помогут нам обрести освобождение и окончательную свободу от любых оков.

Есть нечто, куда более ценное и необходимое. Когда мы отчётливо поняли природу сансарного состояния ума и то, как он работает, мы почувствуем утомлённость и пресыщенность им. Мы не станем всё время следовать за ним, слепо подчиняясь его воле. Имея ясное понимание

природы сансары, мы будем знать, каким всё является, и сможем различить, что принесёт нам в дальнейшем ещё более серьёзные проблемы, а что вообще не создаст проблем. С буддийской точки зрения, когда возникла такая утомлённость сансарой, это в вас зародилось отречение.

Этот момент многие понимают неправильно, и часто люди говорят, что раз буддизм выступает за отречение, значит, он проповедует эскапизм. Однако отречение и попытки бегства от действительности — вещи диаметрально противоположные. Мы легко можем разочароваться в окружающем мире, жизненных ситуациях и во взаимоотношениях с людьми и даже впасть в паранойю. Когда такое происходит, мы ищем выход и думаем: «Это невыносимо! Нужно что-то делать. Мне нужно выбраться отсюда как можно скорее. Должно же быть на свете какое-то не столь враждебное место, где мне больше не придётся видеть всех этих ужасных людей. Может быть, я мог бы отправиться на остров, на Святой остров, в ретритный центр у побережья Шотландии. Или поехать в Гималаи, туда, где этих людей и всего этого просто-напросто нет».

Но — и это очень большое НО — куда бы мы ни отправились, мы берём с собой себя. И то, как мы реагируем на вещи, не изменится. Если мы конфликтовали с людьми там, где жили до этого, то будем воевать с ними и на новом месте. Пока мы не изменили своего отношения, мы можем перемещаться куда угодно, и ничего не изменится. Можно поехать даже на Святой остров, но мы и там будем конфликтовать, или же возненавидим ветер и шум моря, или нам придется не по нраву пони, которые пасутся там на лугах. Пока у нас такое конфликтное настроение, всё для нас будет поводом расстроиться. Мы можем оставить позади всё то, что, казалось, было причиной наших проблем, но на самом деле ни от чего не убежишь.

Наши стереотипы поведения, то, как мы обычно действуем и говорим, и наше состояние ума остаются прежними. Они здесь, с нами, и нам от них не убежать. Поэтому, когда в буддизме говорится об отречении от мира, то речь идёт не о побеге. Мы даже можем принять решение поселиться в монастыре или в буддийском центре для медитации, но и это ничего не изменит. Существует очень много заблуждений на этот счёт, и мне кажется, что важно их прояснить. Кто-нибудь может подумать: «Ага, буддийский центр! В буддизме говорится о любящей доброте, сострадании, сорадовании и равенности, значит, люди там должны быть очень мягкими. Они должны быть действительно добросердечными, поистине сострадательными и открытыми. Если бы я только мог находиться в таком месте, все мои проблемы решились бы сами собой!». Тогда вы идёте туда и что вы там обнаруживаете? Пожалуй, лучше я не буду вдаваться в подробности.

Люди, живущие в буддийских центрах, такие же, как и все остальные. Это вполне естественно. Скорее всего, они пришли в эти центры по аналогичным причинам: хотели найти эти прекрасные качества, которые так сильно подчёркиваются в буддийском учении. Несомненно, все они хотят развивать эти качества, но иногда это непросто. Хорошие качества просто так не нарисовать. Их нужно развивать постепенно, в ходе непрерывного процесса очищения и созревания. Поэтому не каждый обитатель буддийского центра является живым воплощением буддийских добродетелей. Однако не нужно воспринимать эту ситуацию как что-то скверное, и это совсем не значит, что такие места бесполезны. Близким по духу людям, которые хотят изменить себя к лучшему, Дхарма-центр очень помогает. Он даёт людям возможность вместе работать и помогать друг другу в достижении этой цели. Когда у всех есть намерение учиться, улучшения куда более вероятны. Таким образом, проживание в буддийском

центре может до определённой степени помочь, но его одного недостаточно, чтобы решить все наши проблемы. То же самое касается жизни в монастыре.

Чтобы прийти к настоящему решению проблемы, нам нужно понять сансару. Когда мы глубоко ощутим, какова природа круговорота бытия, мы почувствуем утомлённость и желание что-то с этим сделать. Это отправной пункт пути медитации, или практики Дхармы в подлинном смысле этого слова. Когда в глубине нашего сердца воцарится утомлённость сансарой, в нас зародится настоящее отречение. Будет очевидно, что альтернативы нет — необходимо изменить состояние своего ума, то, как мы видим себя и как реагируем на мир. Иначе ни одну из наших проблем не решить. Боль, которую мы испытываем, будет продолжаться всегда.

Когда в нас возникло и глубоко укоренилось такое понимание, мы продвигаемся к медитации, к настоящей практике Дхармы. Поэтому утомлённость сансарой и отречение называются «ногами медитации». В молитве употреблён этот образ, потому что без ног мы не можем ходить, а если мы встали на ноги, то готовы идти. И также без чувства отречения мы не готовы следовать по пути. Мы можем говорить и совершать много добродетельных вещей, но этого недостаточно, чтобы по-настоящему следовать Дхарме.

Медитация — это средство достижения просветления и собственного освобождения от страдания, но эта практика невозможна без отречения. Цель всех предварительных практик, предшествующих основной практике махамудры, — это зарождение отречения. Когда появилось глубокое и неподдельное чувство отречения, то предварительные практики, или *нёндро*, закончены. Выполнение четырёх традиционных предварительных упражнений *нёндро*, таких как практика простираний, повторение мантры Ваджрасаттвы, подношение мандалы

и гуру-йога, не даёт гарантии того, что мы действительно подготовились. Их рекомендуют лишь как подходящие средства подготовки. Цель этих практик достигнута, когда мы поняли природу сансары и достигли истинного отречения. Вот тогда настоящее *нёндро* будет закончено.

Подлинное отречение развить далеко не просто. Мы можем понимать, что сансарный ум, наполненный привязанностью и страхом, связанными с самыми разными вещами — богатством, приобретением, славой и так далее, — не может дать нам настоящего удовлетворения и покоя.

Даже когда мы видим, что наша бесконечная борьба не может привести нас к освобождению, не так просто её отпустить и перестать заботиться обо всём этом. Мы так привыкли за чем-нибудь гоняться или от чего-нибудь убегать, что наши действия полностью обусловлены привязанностью и страхом. По прошествии длительного времени это превратилось в глубоко укоренившиеся привычки, шаблоны, всегда присутствующие на заднем плане нашего ума. Их не преодолеть простым интеллектуальным пониманием. Это неосуществимо практически.

Развитие отречения чрезвычайно важно и будет сильно влиять на любую практику Дхармы, какую бы медитацию мы ни выполняли. Даже практика махамудры с точки зрения воззрения, медитации и поведения основывается на этом фундаменте. Отречение — это самый сильный импульс и основа всего. У всех нас есть намерение практиковать Дхарму, быть добрыми и сострадательными и делать всё, что полезно для нас и других. Однако стоит возникнуть проблеме, как мы снова включаем режим самозащиты и делаем всё как обычно. Но когда такое происходит, не следует испытывать чувство вины. Мы так долго следовали этой привычке; она настолько укоренилась и смешалась с нами, что её нелегко преодолеть.

По этой причине мы возносим подобную молитву. Мы обращаемся к ламам линии и просим их благословений, чтобы мы смогли освободиться от привязанности. Когда в молитве говорится о желании достатка и почестей, то подразумеваются также опасения и страхи. Привязанность к тому, чего мы хотим, и страх того, чего не хотим, — всего лишь стороны одной медали. Поэтому мы молимся: «Пусть я постигну тщетность своих сансарных стремлений. Пусть буду пребывать в подлинном уединении, оставаясь в стороне от подобных устремлений». Это требует от нас чёткого осознания, активного принятия. Не нужно лелеять ошибочные идеи, что это случится само, когда мы что-то поймём. Одного понимания недостаточно. Наши страхи и привязанности куда сильнее.

В буддийских учениях всячески подчёркивается важность принятия. В этом контексте принятие означает ясное понимание истины, видение вещей как они есть и того, что необходимо делать. И всё же его иногда неправильно воспринимают как мысль: «Да, всё нормально. Такова сансара. Что поделаешь? Мне нужно лишь принимать всё, что бы ни происходило». Здесь не имеется в виду остановка на этом понимании. Принятие должно подталкивать нас к действию. Когда мы чётко понимаем реалии своей жизни и знаем свои проблемы такими, какие они есть, мы обретаем способность что-то с ними сделать. Но для этого надо действительно что-то предпринять.

Принятие означает понимание: «Это проблема. Я должен над ней работать. Я не собираюсь вести себя, как обычно, и всё время пасовать перед трудностями». Пока нас с головой накрывают проблемы, нет пространства для принятия чего-то другого. Принять — значит, точно увидеть, какова проблема, и узнать возможности её решения. Это непросто, но постепенно можно начать с этим работать, если мы прилагаем необходимые усилия.

Итак, мы молимся о том, чтобы обрести силу отказаться от наших мирских исканий и увидеть, что нет никакой нужды всё время гоняться за одним и убежать от другого — так мы сможем преобразить сансарное состояние ума. Мы понимаем, что это будет непросто, и поэтому молимся. Молясь, мы делаем первый шаг в правильном направлении.

В следующей строфе сказано:

«Учат, что преданность и уважение — голова медитации.

Да смогу я медитировать, постоянно молясь драгоценному гуру,

Который открывает врата сокровищницы устных наставлений.

Пожалуйста, благословите меня, чтобы неподдельная вера родилась в моем сердце».

Нас учат, что отречение является ногами медитации, а преданность — её голова, то есть самое главное. Голова — отправная точка всех наших поступков; без неё мы не можем жить и действовать. Как подсказывает мой опыт, хотя преданность — вещь основополагающая, это одна из самых трудных тем для обсуждения на Западе. Часто говорят, что для западных людей развить преданность крайне сложно, потому что они такие рациональные, «слушают разум, а не сердце». Я не думаю, что это действительно так. На Западе много людей, которые «слушают сердце, а не разум». Как мне кажется, главная проблема — это раскол между разумом и сердцем. Некоторые люди целиком и полностью следуют инстинктам, в то время как другие — лишь своему интеллекту. Конечно, это касается не всех, но смысл в том, что, объединив разум и сердце, мы не сможем развить настоящую преданность.

Преданность может возникнуть только тогда, когда интуиция и интеллект сочетаются. Настоящая преданность не основывается лишь на чувствах; если так, то она слепа. Я знаю множество людей на Западе, которые полагаются только на интуицию. Это хорошо до определённой степени, но не следует возводить это в абсолют. У каждого из нас есть определённая доля интуиции — у кого-то больше, у кого-то меньше. Иногда мы правы, а иногда ошибаемся. Учитывая это, мы можем заработать неприятности, если полагаемся только на интуицию. С другой стороны, если мы следуем лишь за своей головой, то не найдём ничего, чему можно было бы доверять, и во всём будем сомневаться. Если мы постоянно вычисляем, что может произойти, и всё время рассчитываем на худшее, то во всём будем находить изъяны. Мы будем воображать всё, что угодно, и проецировать свои сомнения на людей и окружающие явления. По этой причине важно не впадать ни в одну из крайностей, объединив сердце и разум.

С буддийской точки зрения, преданность основана на доверии, а доверие основано на понимании. Глупо доверять тому, чего мы не понимаем. Преданность возникает из доверия, а доверие возникает из понимания. Поэтому понимание — ключевой момент. В традиции тибетского буддизма многие тексты начинаются с наставлений о том, как проверить квалификацию гуру, его линию и учение. И это начало очень важно. Даже Будда сказал: «Не принимайте мои слова из одного лишь уважения. Примите их, лишь проверив, так же, как вы проверяете золото, потирая, разрезая и плавя его». Будда не имел в виду, что его слова ложны. Он указал на то, что если мы что-то принимаем, хорошенько не проверив, у нас не будет подлинного понимания.

Без основы понимания наше доверие будет слепым, не имеющим настоящего фундамента. Так как понима-

ние — настоящая основа буддизма, стадия изучения Дхармы рассматривается как крайне важная. В соответствии с буддийской традицией, необходимо развивать три типа мудрости: мудрость слушания, размышления и медитации. И слушание, и размышление — это часть изучения. Сначала мы слушаем учение и обретаем знание. Потом мы размышляем о том, что услышали, и пытаемся понять смысл сказанного. Мы пытаемся выяснить, правильно или ошибочно учение и, как следствие, можно ли на него положиться. Так мы постепенно развиваем настоящее понимание. По мере того, как наше понимание становится сильнее и глубже, мы обретаем всё больше доверия. По мере того как крепнет и углубляется наше доверие, в нас рождается и начинает крепнуть преданность.

Буддийский метод проверки на достоверность по-тибетски называется *цема*, что значит «логика» или «достоверное познание». Есть три вида достоверного познания: прямое восприятие, умозаключение и достоверное познание, основанное на заслуживающих доверия словах. Первый вид достоверного познания означает прямой, непосредственный опыт. Когда мы переживаем что-то непосредственно и видим точно так, как есть, то дальнейших вопросов не возникает. Мы не можем в это не поверить. Второй вид, умозаключение, традиционно описывается с помощью примера огня и дыма. Когда мы видим вдали дым, то знаем, что там должен быть огонь. Не бывает дыма без огня. Третий тип достоверного познания — понимание, основанное на словах человека, имеющего непосредственный опыт. Здесь имеются в виду слова Будды или других в высшей степени просветлённых существ.

Все три способа выяснения, является ли что-то истинным, основываются на опыте. Сначала мы изучаем и размышляем о том, что изучили, таким образом, развивая понимание с помощью рассуждений и непосредственного

опыта, принадлежащего другим. Потом мы медитируем и стараемся превратить это понимание в наше собственное непосредственное переживание. Когда благодаря собственной реализации мы поняли всё напрямую и точно так, как есть, у нас не останется ни малейших сомнений, ведь мы всё пережили на своём опыте.

Вот почему Миларепа сказал Гампопе на прощание: «Тебе придёт время учить, когда увидишь меня, своего старика-отца, как будду». Он имел в виду, что благодаря практике медитации Гампопа должен был прийти к собственному переживанию достоверности всех наставлений и передач, которые получил от Миларепы. В равной степени это относится и к нам. Когда мы увидим всё как есть, в мельчайших деталях, у нас будет полное доверие, так как истина станет доступна нашему непосредственному взору. Когда возникнет это непоколебимое доверие, мы почувствуем глубокую преданность к человеку, который оказался таким надёжным и передал нам прямое переживание истины. В этот момент мы увидим учителя как Будду, наивысшего из всех существ. Поэтому, с буддийской точки зрения, понимание — основа всего, и оно считается самым важным и полезным качеством в практике Дхармы.

Истинная преданность, основанная на доверии и понимании, — очень важное подспорье в медитации. Когда в уме царит преданность, мы свободны от неблагих эмоций; у нас нет ревности и гнева, ослабевают наши привязанности. В то же самое время преданность очень сильна. Это интенсивная и чистая эмоция. Она очень явная и почти неконцептуальная. Когда возникает настоящая преданность, мы ощущаем такой подъём, что волосы на теле встают дыбом и на глаза наворачиваются слезы. В таком состоянии негативные эмоции не могут возникнуть, поэтому нет ни заблуждения, ни тупости. Это незагрязнённое переживание, очень чистое и ясное.

Преданность неконцептуальна и свободна от суждений. Поэтому она — идеальное состояние ума для медитации. Это особенно верно для медитации махамудры, которая в состоянии преданности развивается стремительно.

Есть история про ламу и знаменитого йогина, которые жили в Кхаме. Этот лама в конце концов достиг высокой реализации и в более поздний период жизни стал очень известным учителем. Однако когда он был моложе, то несколько обманывался из-за сильных переживаний, возникавших в его практике, и думал, что уже достиг настоящего свершения. Йогин же, наоборот, был действительно великим мастером. Он жил в пещере в горах, не имея совсем никакой собственности. Когда ему подносили дары, он тут же кидал их вниз, со склона горы у пещеры, и там их подбирали нищие, которые знали его привычки. Он почти ни с кем не разговаривал; он просто сидел в пещере, и проходящие люди получали его благословение, после чего уходили.

Однажды лама решил сходить к этому йогину и подумал: «Сегодня я покажу ему, насколько я хорош!». Он сел перед йогиним и погрузился в глубочайшую медитацию, на какую был способен. Некоторое время спустя он поднял взгляд, но йогин не выглядел довольным. Было очевидно, что ему всё это не нравится. Лама был слегка уязвлён, поняв, что его выдающиеся способности не оценены.

Опечалившись, он вспомнил своего гуру, и его наполнила спонтанная преданность. Тогда он полностью растворился в переживании преданности и провёл так довольно долгое время, ничего не делая. Когда лама снова стал замечать окружающий мир, он увидел, что йогин был очень доволен, и знаками показал ему, что на этот раз он был молодцом. Теперь он по-настоящему медитировал, а до этого лишь демонстрировал свою гордыню. Эта история говорит о значимости и ценности преданности.

Подобно отречению, преданности возникнуть нелегко. Ей требуется прочная основа понимания и опыта. Если мы не практикуем Дхарму и не обретаем, таким образом, подлинное личное переживание, то не сможем почувствовать настоящей и необусловленной преданности. Да и как это возможно, если мы не знаем, чему должны быть преданы? Чем глубже и сильнее наше переживание, тем глубже становится наша преданность. Первый шаг — это попытка понять и найти надёжное учение или учителя, нечто, полностью оправдывающее наше доверие. Из этих двух важнее верное учение, но его нужно получить от учителя.

Итак, учитель, являясь источником наших переживаний в медитации, станет объектом нашей глубочайшей преданности. Конечно, в наше время стало сложнее найти учителя, на которого можно полностью положиться, совершенно просветлённого и безупречного. Но нужно искать кого-то, кто близок к этим качествам. Тогда чем больше мы понимаем его учения, чем больше мы их практикуем и чем больше опыта обретаем, тем больше будут возрастать доверие и преданность.

Если мы молимся об их возрастании — значит, мы принимаем тот факт, что полное доверие и уверенность возникают нелегко. Неважно, насколько сильно мы этого желаем. В то же время они создают самую прочную основу, самое эффективное средство для обретения переживания махамудры. Поэтому мы просим о помощи и стараемся их развивать. Мы молимся ламам линии преемственности, чтобы в нас зародились абсолютные доверие и преданность.

Следующие две строфы описывают саму медитацию махамудры. В первой говорится о пребывании в покое, а во второй — об особом прозрении. Они звучат так:

«Учат, что неотвлечение — это настоящая основа медитации.

Какие бы мысли ни возникали, да смогу
я медитировать,
Расслабленно и естественно покоясь
В самой их сущности, спонтанной и неизменно
свежей.
Прошу, благословите мой ум быть свободным
от объекта медитации.

Учат, что сущность мыслей — это дхармакая.
Она — ничто, и всё же возникает как всё.
Да смогу я медитировать в раскрытии её
непрестанной игры.
Прошу, благословите меня постичь единство сансары
и нирваны».

Первая строфа описывает медитацию шинэ, пребывания в покое, как её понимают в махамудре. Сказано, что она — то же самое, что неотвлечение. Медитация махамудры происходит, когда ум не отвлекается и не засыпает. В двух последних строках объясняется, как это делать: что бы ни возникало в уме, какие бы мысли и эмоции ни появились, нужно лишь покоиться в самой их сущности, в безыскусном состоянии ума. Это легко сказать, но крайне трудно осуществить. Нам необходимо понять, что сам ум — несотворённый, и обрести способность покоиться в этой несотворённой природе. Это самый главный момент медитации.

Порождения ума — источник нашего заблуждения. Мы постоянно всё придумываем. Как иногда говорится в контексте учений махамудры, мы никогда не действуем, но всегда реагируем. Мы не останавливаемся на том, что видим, слышим, чувствуем, ощущаем. Вместо этого мы создаём в уме образы, присваиваем им наименования и потом оцениваем как хорошие или плохие, позитивные или негативные, и так далее.

Здесь необходимо отчётливо увидеть, кто это делает. Это мы сами выносим все эти суждения; присваивание ярлыков — наша заслуга. В самом объекте восприятия нет ничего такого, что гласило бы: «хороший» или «плохой». Присваиваемые нами обозначения порождают желание, ненависть и так далее. Вечный процесс придумывания, неестественного присваивания наименований и суждений, которые не имеют ничего общего с воспринимаемым объектом, — первый и главный источник сансарного состояния ума.

Поэтому в медитации, особенно в традиции махамудры, мы пытаемся вернуться к совершенно простой и естественной форме бытия, к самому исходному, изначальному состоянию нашего ума. Мы стараемся найти истинное бытие, каким оно является и являлось до того, как мы навидумывали все эти дополнения и описания, из которых тотчас лепим единое целое, начиная считать это нашим миром.

Если внимательно присмотреться, оказывается, можно сказать, что весь мир — в нашем уме. Мы создали замкнутую систему из множества мыслей и эмоций. Но её основе мы общаемся друг с другом и создаём эту причудливую реальность. Мы создали образ мира в уме и не можем от него освободиться, потому что сами его породили. Такова философия, стоящая за медитацией махамудры.

Что касается практики, мы стараемся пребывать в своём самом естественном состоянии. Быть неискusstвенным — значит, не реагировать, никак не воздействовать на то, что происходит. Это значит просто находиться в изначальном, исходном состоянии ума. В этом состоянии мы можем ощутить новизну и свежесть сущности каждой мысли. Родившаяся мысль свежа и нова, когда мы не используем её как основу для дальнейших умопостроений. Это просто-напросто мысль настоящего момента,

которая никоим образом нас не связывает. Мы можем отдыхать в её настоящем моменте.

В тот момент, когда мысль нас очаровала и увлекла, мы хватаемся за неё и добавляем в свою мозаику воспоминаний, таким образом, делая её частью нашего воспринимаемого мира. Так мы ещё глубже вплетаемся в узор отвращения и желания, в котором постоянно крутимся. Когда нам удаётся воздержаться от этого импульса, ум может остаться совершенно свежим и ясным — нас уже не будут уносить волны цепляния и привязанности. Если мы можем позволить уму пребывать в этом состоянии, то будем медитировать, будем пребывать в самой сердцевине своего существа и оставаться едиными с тончайшими проявлениями ума.

Нет нужды даже в самом понятии «я медитирую». Если мы проводим различия, то лишь продолжаем свою обычную повседневную деятельность. Мы думаем, например: «Сейчас я медитирую, и у меня есть приятные переживания. Я молодец!», или «Сейчас я не медитирую по-настоящему. Такого не должно происходить; я слишком отвлекаюсь». Либо что-то привлекает нас, и мы бросаемся за этим, либо мы чего-то пугаемся и спасаемся от него бегством. Это — не медитация, а тот же старый шаблон, принявший облик медитации. Настоящая медитация означает пребывание в лишённом искусственности и измышлений состоянии ума. Ей нужно учиться медленно, постепенно, пытаясь снова и снова. Недостаточно услышать объяснения и интеллектуально их понять. Этого далеко недостаточно! Медитации нужно учиться в процессе, иначе мы просто создадим ещё один образ в уме, ещё одну выдумку или догму.

Есть история на эту тему из христианской традиции. Однажды дьявол в окружении своей свиты сидел на облаке. Они увидели человека внизу, на земле, который бежал взад-вперёд, что-то напряжённо ища. Вдруг его окружила

вспышка слепящего света, настолько яркого и величественного, что стало понятно: он открыл что-то поистине значительное. «Что случилось?», — спросили приспешники дьявола. «Он обнаружил истину», — ответил их господин. При этих словах они невероятно забеспокоились и сказали: «Обнаружил истину? Это ужасно: значит, нам конец! Неужели ты спокоен?». Дьявол ответил, что его это не беспокоит, а когда у него спросили, почему, пояснил: «Ну, нашёл он истину. Но как только он о ней кому-нибудь расскажет, её превратят в догму. О чём мне беспокоиться? Никакой проблемы нет!».

Вот как обычно бывает. Что касается истины, будь то в медитации или где-то ещё, необходимо открыть её самим, через непосредственное переживание. Обычно мы имеем дело с концептуальным образом истины, который сами создали в своём уме. Такого образа недостаточно. Нужно прийти к прямому и непосредственному видению истины, которая не выдумана, в которую не добавили ничего неестественного. Это — основная медитация, самый ключевой момент. Она не сильно отличается от пребывания в покое, но представляет собой другой способ практики этой техники, с сильной поддержкой лхагтонга, особого прозрения. В практике махамудры два аспекта медитации — пребывание в покое и ясное прозрение — нераздельны. Как только ум достиг состояния неотвлечения, будет присутствовать ясное прозрение — средство видения истины.

Медитация махамудры — это не что иное, как простое присутствие, присутствие в своём самом простом состоянии. Многим из вас предстоит услышать о технике медитации, заключающейся в том, что мы не следуем за мыслями прошлого и будущего. Мы не погружаемся в воспоминания, не размышляем о планах на будущее. Мы просто отдыхаем прямо в настоящем моменте. Вот о чём здесь говорится. Когда мы не следуем за мыслями

о прошлом и не предвкушаем будущих событий, а просто присутствуем здесь и сейчас, в настоящем моменте, то мы находимся в состоянии новизны и свежести. Текст описывает это как вечно свежую сущность любой возникающей мысли.

Это значит, что мы позволяем всему возникать, не блокируя и не манипулируя ничем. Мы просто сидим, абсолютно открытые, свободные от препятствий, совершенно свежие и бдительные. Мы всё слышим, всё видим, ощущаем и чувствуем, но никак не реагируем. Мы лишь находимся в отчётливости и свежей новизне каждого момента. Это — безыскусное состояние бытия, в котором мы — совершенно естественные и свежие, ни во что не вовлечённые, не рассуждающие и не манипулирующие, не создающие никаких образов. Мы просто здесь и сейчас, осознанные, бдительные, ясные.

Если мы можем оставаться в этом состоянии и смотреть на свой нынешний ум, оставив в покое всё, что бы ни происходило в данный момент, ни во что не вмешиваясь, просто расслабляясь и присутствуя, — это медитация махамудры, запредельная подготовительным стадиям. Быть в настоящем моменте не означает в нём застрять. Это значит быть в потоке текущих моментов, отдаться ему. Пусть возникает всё, что угодно. Не навешивайте ярлыков, просто позвольте всему быть. Пусть всё возникает снова и снова, но не реагируйте, каким бы хорошим или плохим оно ни казалось. Не вдавайтесь в оценки и концепции. Когда у нас это получается, мы находимся в состоянии свободы от измышлений и усложнений. В этом состоянии нет отвлечения, ведь мы ни за чем не следуем и ни на что не реагируем.

Отвлекаться — значит, следовать за возникающей мыслью. Например, мы слышим шум проезжающей машины, который сам по себе не является отвлечением. Но в тот момент, как мы думаем: «Это машина», — мы обозначили

то, что услышали, как звук машины. Далее мы выстраиваем цепную реакцию: «Это шумное место. Мне нельзя отвлекаться, но сейчас я отвлекаюсь. В этом городе слишком много машин». Мы злимся всё больше, думая: «Это ужасно! Мне мешают. Здесь невозможно медитировать». Это отвлечение. Если мимо проезжает машина — пусть проезжает. Вот она проехала, и всё в порядке. Ничего плохого не случилось. Проблема не в звуке машины, а в нашей реакции на него.

Есть история про двух японских монахов, которые вместе путешествовали и как-то вышли на берег реки. Там они увидели красивую девушку, которая не могла сама перебраться на противоположный берег. Тогда старший монах перенёс её на спине. Когда они добрались до противоположного берега, он опустил её на землю, и монахи пошли своей дорогой. Молодой монах ничего не сказал. Но у него было сильное ощущение, что старший поступил неправильно. Некоторое время спустя он спросил: «Помнишь ту молодую женщину у реки? Разве монаху подобало переносить её на другой берег? Она была красивая». Старший монах повернулся к нему и сказал: «Я оставил её там, на берегу. А ты всё ещё её несёшь?».

Вот так мы обычно отвлекаемся. Отвлечение не имеет ничего общего с нашим чувственным восприятием как таковым. Наши чувства всегда воспринимают. Их невозможно заблокировать, даже если бы мы этого захотели, поэтому не стоит и пытаться.

Наша привычка всё выдумывать, создавать огромное количество образов — источник всех наших проблем. Так создаётся сансарный ум. Необходимо уйти от этого состояния, и единственный способ от него избавиться — вернуться в чистое и изначальное состояние ума, свободное от измышлений. Вот медитация, которую мы пытаемся выполнять.

Ученик: Я слышал, что аналитическая медитация тоже очень важна или даже ещё важнее, чем пребывание в покое.

РТР: Аналитическая медитация — это часть пути к особому прозрению. Она — средство, позволяющее понять и увидеть, каким всё является, и в определённой степени она важна. Но какой бы хорошей ни была аналитическая медитация, она всё равно концептуальная, это созданный в уме образ, который не может заменить настоящего переживания. Мы можем прийти к определённому уровню интеллектуального понимания, но, даже если оно будет очень глубоким, его не сравнить с полной реализацией.

Однако, будучи людьми, мы очень склонны к интеллектуализации, и поэтому рабочая основа в виде интеллектуального понимания крайне полезна для приближения к подлинному переживанию. С помощью анализа мы стараемся обрести правильное понимание в голове и потом потихоньку перенести его в сердце. Это долгий путь — самый долгий из всех.

Медитация шинэ — это прямой опыт, который не имеет ничего общего с головой. Это просто способ быть собой и переживать то, какими мы являемся на самом фундаментальном уровне. Ничего не нужно делать; манипуляции и обман невозможны. Мы можем быть лишь абсолютно честными и раскрыться для переживания самих себя. Медитация шинэ чрезвычайно важна, так как напрямую работает с умом, стараясь его успокоить и прояснить.

Однако уровень медитации, описанный в этой строфе, — не просто пребывание в покое. Это техника сочетания шинэ и лхагтонга, то есть медитация, в которой ум виден максимально обнажённым. Мы пытаемся увидеть своё подлинное сознание, абсолютно неприкрытое, в безыскусном состоянии. Когда у нас это получается, мы

очень близки к настоящей реализации. Мы начинаем видеть свою истинную природу, не анализируя, а прямо, на личном опыте. Поэтому такая медитация чрезвычайно важна.

Есть множество различных методов и традиций аналитической медитации. В Тибете эта практика передавалась индивидуально, от мастера к ученику, с упором на разные аспекты в зависимости от традиции учителя и способностями конкретного ученика. Для интеллектуала такой вид медитации может сыграть важную роль, а для менее интеллектуального человека — нет, так как последний не станет слишком много анализировать. По большому счёту, различающая медитация и медитация покоя дополняют друг друга, и в большинстве традиций используются вместе. Однако никто не скажет, что достаточно лишь аналитической медитации. Медитация должна вести к подлинной реализации.

Ученик: Когда я просто наблюдаю за своими мыслями, не следуя за ними, это и есть та медитация, о которой здесь говорится?

РТР: Я пытался сказать, что мы не наблюдаем за мыслями. Мы просто есть и позволяем мыслям приходить и уходить. Ты меня понимаешь?

Ученик: Это очень трудно.

РТР: Нет, это совсем не трудно. Трудность заключается в словах: «Это очень трудно». Когда присутствует эта мысль, тогда нам трудно. Медитация означает просто быть, и в этом нет никакой нагрузки. Мысль «это очень трудно» представляет собой одно из главных препятствий.

Ученик: Иногда я начинаю думать, правильно я медитую или нет.

РТР: Да, но в этом нет необходимости. В тот момент, когда мы подумали, правильно мы всё делаем или неправильно, мы отвлеклись. В контексте практики махамудры мы не задаёмся вопросом, хороша медитация или плоха. Мы её не оцениваем; мы просто пребываем, в каком-то смысле мы даже не медитируем. Когда в молитве говорится: «Прошу, благословите мой ум быть свободным от объекта медитации», это также значит: «Прошу, даруйте благословение, чтобы я был свободен от представления о том, что я медитирую».

Просто быть, ничего не делая, просто отдыхать — такая в этом сложность. Вот что такое медитация. Мы просто стараемся позволить себе целиком и полностью быть в самом простом и обнажённом состоянии своего бытия. И даже не стараемся — мы просто есть. И больше ничего. Когда мы думаем: «Это не медитация, я не должен этого делать» или «Теперь я медитирую, я должен это делать», — мы вносим всё это от себя. Мы что-то выдумываем и манипулируем тем, что есть.

Вместо этого нам нужно воздержаться от любых манипуляций и целиком и полностью расслабиться. Если мы считаем, что должны что-то делать, то это — часть наших привычных шаблонов. Когда мы поддаёмся этим шаблонам, когда мы начинаем что-то делать, нужно просто осознавать, что мы расшалились, и вернуться к расслабленному отдохновению. Вот и всё, что нам нужно делать, потому что иначе отдыха не получится. Не нужно даже думать, что мы медитируем. И на самом деле не нужно следить за своими мыслями. Мы просто позволяем им быть. Пытаться следить за своими мыслями — значит, делать лишнее.

Ученик: Иногда говорят, что нужно наблюдать за мыслями.

РТР: Это другой способ выразить то, что нам всего лишь нужно быть осознанными, и позволять мыслям приходить и уходить. Это не значит активно следить за ними. Если мы будем следить за мыслями, то это будет слишком, и мы начнём навешивать ярлыки, говоря: «Вот одна мысль, вот другая». Присвоение ярлыков не является частью медитации махамудры. Вначале мы можем заниматься этим как частью практики пребывания в покое. Но в этой строфе сказано, что не нужно следить за своими мыслями.

Во второй строфе описывается практика лхагтонг, ясное прозрение, и её можно назвать сердцем понимания махамудры. Когда говорится: «Учат, что сущность мысли — дхармакая», — я не совсем уверен, как лучше сказать: «сущность мысли» или «природа ума». Как вы понимаете разницу между мыслями и умом? Есть ли что-то помимо мыслей, что зовётся умом?

Ученик: Ум — нечто более пространное, в нём возникают мысли и эмоции.

РТР: Эмоция — это не мысль?

Ученик: Она отличается от мысли, присваивающей ярлык.

РТР: Первой возникает мысль, а за ней эмоция? Есть ли ум помимо мыслей и эмоций?

Ученик: Есть осознание.

РТР: Что такое осознание?

Ученик: Это переживание.

РТР: Переживание — это не мысль?

Ученик: Нет.

РТР: А что такое переживание?

Ученик: Какая-то информация может заставить нас быстро отреагировать, но под многочисленными слоями, пожалуй, есть переживание, которое является не мыслью, а состоянием бытия.

РТР: Состояние бытия. Переживание — это состояние бытия? Что такое мысль? Это не состояние бытия? Бывают ли моменты, когда у нас абсолютно нет мыслей?

Ученик: Это вопрос неясный. Иногда, в последнее мгновение мысли, есть что-то вроде промежутка.

РТР: Где?

Ученик: Это невыразимо. Это абсолют.

РТР: Но ты это осознаешь или нет?

Ученик: В этом проблема.

РТР: Ты это осознаешь, и это — мысль. Так где же промежуток? Между двумя мыслями есть промежуток. Но как ты можешь знать, что есть этот промежуток?

Ученик: Потому что я думаю.

РТР: Если ты думаешь, то промежуток нет. Есть мысль.

Ученик: Промежуток был до мысли.

РТР: Кто это знает?

Ученик: Я это знаю. Думаю, что пока у нас есть ощущение «я», то должны быть и мысли.

РТР: Но что такое «я»? Что-то отличное от мыслей или это то же самое, что мысли? Похоже, что есть четыре разные вещи: мысль, эмоция, переживание и ум. Ты говоришь, что переживание — это не мысль. Но мысль — это переживание?

Ученик: Мысль — это переживание, но переживание — это не мысль.

РТР: Ты уверен?

Ученик: Есть больше переживаний, чем мыслей.

РТР: Как ты ощущаешь переживания? Ты что-нибудь переживаешь без мыслей?

Ученик: Да, например, когда я просто смотрю на цвета.

РТР: Но ты знаешь, что это цвета?

Ученик: Может быть, нет.

РТР: Может быть, нет? А как же ты можешь сказать, что это цвета?

Ученик: Может быть, я даже не знаю, что смотрю на цвета.

РТР: Тогда ты не смотришь на цвета. Когда ты говоришь,

что смотришь на цвета, ты должен осознавать, что смотришь на цвета. У тебя должно быть понятие, даже если ты совсем не смотришь на цвета.

Ученик: А как насчёт боли?

РТР: Как ты ощущаешь боль? Когда что-то болит, откуда ты знаешь, что это боль?

Ученик: Я её чувствую.

РТР: Да, ты ощущаешь боль, и тогда ты говоришь: «Это больно». Осознание боли — это не мысль?

Ученик: Что ж, когда я говорю «больно», это мысль.

РТР: Но ты не можешь переживать ощущение боли, не осознавая его, так?

Ученик: Это не мысль. Это что-то непридуманное. Оно возникает так быстро.

РТР: Почему ты говоришь, что оно непридуманное?

Ученик: Потому что мы не думаем, что нам больно. Просто нам больно, и при этом мы чувствуем боль. Нет времени на то, чтобы выстроить концепцию: «Это болезненно».

РТР: Ты уверен?

Ученик: Может быть, это что-то бессознательное.

РТР: Приведи пример. Что вызывает боль?

Ученик: Шок, например, удар электрическим током.

РТР: Итак, ты чувствуешь удар током, и чем больше ты его чувствуешь, тем больше осознаешь, что тебя ударило током. Тогда ты говоришь: «Это удар током». Да или нет? Это мысль? И когда ты это ощущаешь, думаешь ли ты: «Это неприятно»?

Ученик: Да, но это происходит очень быстро.

РТР: Это правда. Но иногда мы делаем что-то очень быстро, а потом считаем это спонтанным, хотя оно совсем не было таковым. Просто оно происходит настолько быстро, что мы не замечаем. Одна из главных трудностей подобных вопросов заключается в том, что у нас слишком много предположений и предубеждений. Мы всё время говорим: «Конечно, это так-то и так-то». Поэтому мы не можем говорить о вещах так, как описано здесь. Когда нам говорят, что наши мысли — дхармакая, или что наш ум — дхармакая, мы совершенно не понимаем, что это значит. В этом разделе учения очень важно внимательно взглянуть на наши предположения и увидеть их как они есть. Это аналитическая медитация, о которой мы говорили ранее. Анализ играет исключительно важную роль в подготовке, так как первым делом нам нужно увидеть, до какой степени мы сами создаём то, что считаем истинным. Это приносит нам понимание, необходимое для любой практики медитации.

Что мы пытаемся сделать в процессе всей буддийской практики и особенно в контексте медитации махамудры — это вернуться к нашей основополагающей истинной природе и выяснить, какова она, прямо и непосредственно, не создавая никаких образов. Очень важно научиться, как нам видеть более непосредственно, на собственном опыте. У нас в уме так много наименований, и так как они есть, мы говорим: «Это то-то и то-то». Мы постоянно создаём образы, например, говоря: «Мысль

возникает из ума», как будто наш ум — это большое ведро, из которого выливаются мысли. Если приглядеться более внимательно, этот образ окажется неправильным. Что остаётся, если убрать мысли, эмоции и переживания? И что такое переживание? Что такое мысль? Что такое эмоция? Это — наша собственная классификация, продукт, созданный умом. Мы сами привнесли их и поделили на «мысль такого типа», «переживания этого вида» и так далее.

Постоянно говоря «то и это», мы разделяем всё на категории, чтобы удобнее было раскладывать в ящики различных концепций. Однако, если мы посмотрим на свои непосредственные переживания, всё может оказаться не совсем так. Когда мы говорим: «Есть ум, из которого возникают переживания, мысли и эмоции», мы уже предполагаем, что есть некий ум, помимо мыслей, эмоций и переживаний. Но есть ли ум за ними, или ум, из которого всё это возникает?

Эту тему невозможно понять или объяснить интеллектуально. Не бывает так, чтобы учитель пришёл и сказал: «Мысли — это дхармакая», — и все это тотчас постигают и реализуют. Даже если бы появился Будда и сказал так, нам бы это не очень помогло. Мы сказали бы: «О да, мысли — это дхармакая. Прекрасно! Точнее не скажешь. Дхармакая звучит как нечто очень глубокое». Но что такое дхармакая? Может быть, это что-то великое и прекрасное, что есть у Будд, а может быть, что-то ещё — я не знаю. Определённо, это должно быть что-то великое. Звучит действительно по-особенному. ДХАРМАКАЯ!

Итак, это не работает. По этой причине говорится, что учение и практика махамудры — очень индивидуальные и личные. Все буддийские практики индивидуальные, но это особенно верно, если метод подразумевает абсолютно честный взгляд на самих себя. Мы стараемся

себя терпеть и видеть всё как есть, совершенно непредубеждённо. Вот почему чрезмерная учёба иногда может превратиться в помеху. Если не считать устных передач текстов, учения по махамудре традиционно не давались публично, но передавались от мастера к ученику.

С этими учениями нужно работать индивидуально, с помощью личного опыта, и даются они шаг за шагом, в соответствии с нашими способностями и прогрессом в практике. В связи с этим говорит в основном ученик, а не учитель, так как важны переживания ученика. Учитель просто даёт необходимое руководство и старается отделить интеллектуальное понимание от истинного переживания. Подлинная задача учителя махамудры состоит именно в этом, ведь отличить одно от другого очень сложно.

Учитель постарается выяснить, обрёл ли ученик ту или иную степень подлинного прозрения, задавая вопросы, тыкая в больные места, понемногу извлекая опыт и отделяя его от того, что по сути своей не более чем очередные представления и интеллектуальное понимание. Это экспериментальный процесс учёбы, и он зачастую оказывается куда более сложным для человека сведущего, чем для «незамутнённого» простого ума. Здесь не так важно, сколько учений мы получили или сколько времени можем проводить с учителем.

С какой-то точки зрения это странно. У Миларепы, например, были тысячи учеников, и многие из них следовали за ним всю свою жизнь. Некоторые стали великими мастерами, в то время как другие не добились вообще никаких успехов. Были и такие, кто не мог проводить с ним много времени, но всё же достиг высот в медитации. Гампопа провёл с Миларепой всего лишь около года. Есть также семь знаменитых учеников, известных как «три ученика и четыре ученицы», которые пробыли с ним недолго, и всё же достигли радужного тела.

Это говорит о том, что переживание не зависит от количества времени, которое мы можем провести со своим наставником. Не зависит оно также от нашего внешнего поведения или жизненной ситуации. Мне рассказывали об одном ламе, который раньше жил в моём монастыре. Он был учеником Джамгона Конгтрула из Шечена и казался совершенно безупречным йогином. Всю свою жизнь он посвятил ретритам, раздал всё своё имущество и никогда не извлекал личной выгоды из занимаемого им положения. Но когда бы он ни рассказывал о своих переживаниях учителю, Джамгон Конгтрул из Шечена оставался им недоволен. Иногда он настолько раздражался, что даже колотил его, потому что лама никак не мог избавиться от каких-то своих представлений. Не знаю, от каких именно.

У Джамгона Конгтрула из Шечена был и другой ученик, по имени Дамгон, который в результате несчастного случая стал калекой и едва мог передвигаться. Он просто сидел в монастыре, и не так много занимался ретритами и формальной практикой, разве что иногда делал небольшие пуджи-подношения. Однако, когда бы Шечен Конгтрул ни приезжал в монастырь, он неизменно виделся с этим учеником и обсуждал с ним его переживания. Лично я этого не видел, но мне рассказывали, что каждый раз, видя его, Джамгон Конгтрул очень радовался. Он говорил: «Это не Дамгон, а Дрогон!». «Дрогон» с тибетского переводится как «защитник существ», таков эпитет Авалокитешвары. Так что переживания этого ученика, должно быть, были выдающимися.

Всем этим я хочу сказать, что значение имеют лишь личные переживания ученика, точность и глубина его понимания. Сказано, что махамудра очень проста. Учителя махамудры обычно говорят, что мы не понимаем махамудру, дзогчен и аналогичные учения по той причине, что они слишком просты. Так как сами мы очень сложные,

для нас эти учения трудны. У нас настолько замысловатая манера речи, что мы не в силах выразить столь простые вещи. Поэтому учителю довольно сложно выяснить, есть ли у ученика подлинное понимание. У меня не так много опыта в этом, но, когда я беседую с людьми на эту тему, то иногда чувствую: «Вот оно. Это — настоящее». Позже, однако, я часто обнаруживаю, что ученик говорил о чём-то совершенно другом.

Помню один случай, который в своё время меня поразило. Одна моя ученица отправилась в паломничество в Бодхгаю и другие святые места Северной Индии. После она пришла ко мне и рассказала о поездке, описывая свои чувства и переживания. Сначала я был очень рад, и подумал, что она приблизилась к определённом пониманию. Однако со временем выяснилась одна вещь, которая казалась не совсем правильной: она чувствовала себя очень печально и не в своей тарелке. В конце концов я понял, что это было вовсе не зарождавшееся понимание истины, а скорее психологическая проблема. Если мы по-настоящему понимаем махамудру, хотя бы в малейшей степени, то становимся очень радостными и счастливыми, мы чувствуем, что наша ноша облегчена. На мой взгляд, это очень хороший критерий и знак истинного понимания.

Часто говорят, что в процессе практики Дхармы наш внутренний негатив выходит на поверхность и у нас появляется множество проблем. Я этого не понимаю и сам не считаю правдой. Если подобное происходит — значит, что-то идёт неправильно. Если мы действительно практикуем Дхарму и обретаем некоторую степень основанного на опыте понимания, не всплывает никакого негатива. Негатив растворяется, и мы становимся куда свободнее и радостнее.

Это можно понять из названия первого бхуми, или земли бодхисаттвы, «в высшей степени радостная», это ста-

дия, на которой мы впервые ощутили прямой, необратимый проблеск истины. Сказано, что радость, которую мы в этот момент ощущаем, во много раз превосходит всю ту, что мы испытывали до этого, так как она возникает из постижения, что страдания больше не будет. Мы глубоко чувствуем и определённо знаем, что всё несчастье и боль окончены. Так что настоящее понимание Дхармы сопровождается радостью. Конечно, мы не очень быстро достигнем первого бхуми; но даже на пути к нему должно присутствовать определённое переживание этой радости.

Мне кажется, что, когда мы говорим о том, что необходимо смотреть на свой ум, уже одно это представляет собой проблему. В соответствии с учениями махамудры, сначала мы должны выяснить, что же такое наш ум, и потом на это смотреть. Обычно мы делаем не так. Когда мы пытаемся смотреть на ум, где ум? Мы пытаемся смотреть на ум в целом. Когда мы говорим, что смотрим на свой ум, в основном мы смотрим на образ, который создали сами и назвали «умом». На самом деле мы вообще не смотрим на ум, мы смотрим на нечто нами придуманное, упускаем суть и ничего не можем с этим поделать. Что бы мы ни узнавали про этот выдуманный ум, это не будет прямым переживанием. Это происходит из мыслей и представлений, которые нами сформированы и которые мы всё время продолжаем формировать.

Когда мы хотим посмотреть на свой ум, важнее всего в начале выяснить: «А на что я должен смотреть? Что такое мой ум?». Потому что когда мы пытаемся подойти к прозрению, осознанию или сознанию — как бы мы его ни называли, — то обнаруживаем, что можем осознавать лишь переживаемое на опыте, доступное органам чувств. Мы что-то видим, и это — сознание; мы чувствуем запахи, вкусы, или прикосновения, и это — соответствующее сознание. С помощью пяти чувств мы входим в контакт с окружающей реальностью, и этот контакт

даёт результат — соответствующее сознание или осознание. Мы контактируем с тем, что видим, слышим, ощущаем на вкус то, к чему прикасаемся, и осознаём это.

Но мы не останавливаемся на этом осознании или первом моменте ментального восприятия. Далее информация обрабатывается концептуально тем, что мы называем умом. Какой бы запах мы ни ощутили, мы думаем: «Мой ум чувствует этот запах», или мы что-то видим и у нас возникает понятие: «Мой ум видит то-то и то-то», и так далее. У нас складывается впечатление, что ум стоит за сознаниями чувств. Мы пытаемся смотреть не на них. Нужно смотреть на сам контакт, на само чувственное ощущение. В тот миг, когда мы что-то видим, и возникает ментальное восприятие, или осознание видения, — нужно смотреть на сам миг видения.

Мы можем смотреть на это конкретное осознание напрямую, переживая его. Это очень отчётливый момент. Например, если я чувствую, что в моё тело втыкают иглы акупунктуры, и думаю «это больно», или «это не так больно», то это — мой ум. Конечно, мои чувства постоянно сталкиваются с множеством вещей, которые я осознаю. Я почти всё время осознаю, и когда я всё это собираю вместе, это — моё сознание, или ум, каким я его обычно переживаю. Однако на самом деле есть отдельные сознания для каждого чувственного впечатления, одно за другим, момент за моментом. Если мы сможем смотреть на своё сознание, присутствующее в каждый из этих моментов, у нас будет мгновенное видение, глядящее прямо на ум. Если я вижу в саду ступу и думаю: «Вот ступа», — есть сознание видения ступы, и этот момент сознания — моё переживание. Когда в учениях махамудры говорится «Смотрите на свой ум», то имеется в виду именно это сознание, первый момент осознания чувственного впечатления, прежде чем мы его усложнили.

Если нам это удаётся, мы будем видеть напрямую, неконцептуально. Конечно, это непросто, так как чувственные впечатления колеблются и меняются стремительно: в один миг это ступа, в следующий — солнце, цветок, небо, море и так далее. Они приходят настолько быстро, что мне порой может показаться, будто я думаю обо всех них одновременно. Например, я чувствую запах благовония на алтаре, слышу, что на улице проезжает машина, вижу перед собой цветок, и у меня складывается впечатление, что я воспринимаю это всё одновременно. Однако это было бы возможно, только если наши чувства всегда воспринимали и работали бы одновременно, чего не бывает в принципе. В тот момент, когда наш ум занят определённым чувственным восприятием, остальные врата сознаний закрыты. Поэтому я чувствую запах, потом слышу и потом вижу. Это может происходить чрезвычайно быстро, но тем не менее поочерёдно.

На что нам нужно стараться смотреть, так это на первое восприятие всего, что происходит в уме, или, буквально, «всего, что возникает». Это то, что мы должны переживать на своём опыте. Это не передать словами в книгах или лекциях, хотя до определённой степени они помогают. Поэтому, может быть, мне стоит сказать несколько слов с точки зрения буддийской психологии, даже рискуя, что это превратят в ещё одну концепцию. Я сам, вероятно, попытаюсь это сделать. В этом нет ничего плохого. У нас уже так много концепций, что ещё одна или две ни на что не повлияют!

В буддийской психологии говорится, что первый контакт мы осуществляем с помощью пяти чувств, которые неконцептуальны. Например, мои глаза всех вас видят. Ваши образы отражаются в моих глазах, со всеми разнообразными цветами волос, одеждой и так далее. Это почти всё равно, что смотреть на картинку. И всё же в тот момент, когда в моём уме появляется это изображение,

происходит отбор и я воспринимаю лишь фрагменты. Может быть, я запомню лишь человека или двух. Например, у меня плохая память на цвет волос. Мне могут сказать: «Ну, помните, блондинка, которая сидела прямо перед вами?». Блондинка? Не помню никакой блондинки! Обычно я запоминаю лица и другие вещи, но никогда не помню, какой у людей цвет волос. И теперь я стараюсь быть с этим внимательнее! И даже если я чего-то не помню, это не значит, что мои глаза этого не видели. Глаза всё видели. Но я не помню, потому что не смотрел на это, когда в моём уме возникло зрительное сознание.

Мы отбираем фрагменты цельного изображения, отразившегося в наших глазах. По многочисленным причинам мы отбираем определённые вещи, а остальными пренебрегаем. Мы видим кусочки, которые выбрали, и потом говорим: «Я видел то и это». На самом деле мы многое видели, но знаем лишь те аспекты, которые выделились в тот момент в силу разнообразных условий и шаблонов, выстроенных в прошлом. Вот какую роль играют умопостроения в процессе восприятия. Это наш обычный ум. Наш ум — это тот, кто вступает в дело после самого акта видения, и поэтому он — почти воспоминание. Наш ум на самом деле не видит объекта. Он видит лишь его образ.

По этой причине у ума есть богатые возможности фантазирования и домысливания. Всё можно сделать прекрасным или уродливым. В нашем уме есть только образ, а раз это образ, ему можно придать любую форму. Прямое восприятие неконцептуально, но, как только начинает действовать наш ум, или концептуальное понимание, мы даём определения всему, что воспринимаем, многое добавляя и упуская.

Когда в уме возникает самый первый момент того, что «я увидел ступу» или «я увидел цветок», — это мысль, и, следовательно, порождение ума. То же справедливо и для ощущений вроде: «Это приятно», или «Это кис-

ло», или «Это горько». Сейчас я принимаю китайское лекарство, которое состоит из десяти, двадцати или даже пятидесяти ингредиентов, точно не знаю. Когда я его пью, то думаю: «Довольно горько». Но оно не просто горькое, там есть и сладкое, и кислое, и горькое — всевозможные вкусы. Мой язык ощущает все эти вкусы, но мысленно я говорю: «Горько». И тогда становится действительно горько, потому что я выделяю этот горький вкус и улавливаю его. Вполне возможно, если у меня будет очень хорошее настроение, я скажу: «Сладко».

Всё это — концепции, деятельность ума. Основа всех этих мыслей и эмоций, основа всех наших переживаний — прямое, неконцептуальное восприятие, контакт наших органов чувств. Но то, что мы действительно переживаем, возникает из мысли: «Я ощущаю горький вкус. Это неприятно». Тогда мне не хочется пить это снова. Эмоции возникают из таких концепций, как «Мне это не нравится», или «Это хорошо», или «Это плохо». Таким образом, всё создаётся мыслями, которые основаны на чем-то неконцептуальном.

Привыкнув быстро и часто реагировать таким образом на всё, что воспринимаем, некоторое время спустя мы забываемся, и весь процесс начинает течь незаметно. Это происходит чрезвычайно быстро, и реагируем мы моментально. Как только я вижу это лекарство, у меня возникает неприятное чувство. Некоторое время спустя я могу просто увидеть термос, в котором обычно хранится лекарство, и сказать: «Оно? О нет!». Я даже ещё не попробовал содержимое. Если бы я попробовал, то мог бы обнаружить, что на этот раз там содержится что-то вкусное и сладкое. Но из-за моей предвзятости, когда я вижу термос, ум немедленно заключает, что в нём то самое горькое лекарство, которое мне не нравится. Поэтому сам сосуд мне тоже не нравится. Порой он может казаться просто отталкивающим. На самом деле

термос может быть очень хорошим и желанным, но не для меня.

Этим примером я хочу донести, в какой степени ум выдумывает и не видит реальности. Степень этого фантазирования такова, что всё переживаемое нами оказывается порождениями ума. Обычно мы не осознаём, что наше взаимодействие с собственным чувственным восприятием, наш отбор определённых фрагментов, которые мы обозначаем и которые оцениваем, создают всю систему сансары. Пока мы погружены в отбор чувственных восприятий и создание их образов, которые на всё накладываем, — мы в состоянии сансары.

А где же в дело вступает дхармакая? Здесь сказано: «Учат, что сущность мыслей — дхармакая». Если мы видим свои преходящие мысли одну за другой и смотрим непосредственно на них, нет нужды вовлекаться в эту цепную реакцию. Её можно избежать. Если у нас есть непосредственный контакт с сознаниями и мыслями, то нет необходимости выстраивать всё остальное. Первый контакт чувств — неконцептуальный. Об этом трудно говорить, но сказано, что, если мы взглянем непосредственно на мгновение мысли, у неё не окажется никакой осязаемой субстанции, она не вещественна. Если мы не станем всё усложнять, следуя привычному ментальному шаблону, но будем просто отдыхать в мысли настоящего момента, ничего не добавляя и не удаляя, то мы окажемся в тончайшем уме. Мы сможем переживать самое простое состояние сознания, называемое дхармакаей.

Дхармакая — не что иное, как самое основополагающее, обнажённое, естественное, ясное и прямое осознание всего, что возникает. Если мы можем смотреть на всё возникающее, ничего на него не накручивая, то это — переживание дхармакаи. Так сказано в учениях махамудры, но описываемое в них понимание — не интеллектуальное. Понимать нужно на личном опыте. Чтобы прийти к та-

кому опыту, мы используем наставление «просто быть», содержащееся в этой молитве. Поэтому для нас жизненно важно уметь применять эту технику.

Ученик: Вы говорили, что первый контакт чувств — неконцептуальный. Создаёт ли соприкосновение с первым моментом восприятия обращение к нему, мысли, эмоции и всё остальное?

РТР: Думаю, да. Например, прямое зрительное восприятие возникает из глаз и видимого объекта. Из их контакта возникает зрительное сознание. Наш ум идентифицирует видимый объект. Самый первый момент метального восприятия — тоже неконцептуальный. В следующий сразу за ним момент неконцептуальное ментальное восприятие становится объектом концептуализации. Кроме этого, мы добавляем свои воспоминания и другие переживания. Это — наше заблуждение, наше концептуальное усложнение, та искусственная часть, которую мы привносим в процесс. Вот почему порой мы что-то видим и оно нам сразу не нравится, хотя мы сами можем не знать, почему оно нам моментально не понравилось. Может быть, давно в прошлом у нас был неприятный опыт. И точно так же мы можем что-то увидеть и сразу ощутить влечение. Всё это происходит в силу привычки вызывать воспоминания и накладывать их на каждое новое чувственное восприятие. Но если этого не делать, а непосредственно смотреть на всё, что возникает в нашем уме, оставляя всё как есть и просто пребывая в этом, то в следующий момент мы сможем от этого освободиться. Все мы обладаем соответствующим потенциалом.

Великий практик медитации переживает всё и смотрит на чувственные впечатления, не вовлекаясь и не впутываясь, ничего не выдумывая. Важно, как мы реагируем на внешние проявления, как с ними взаимодействуем.

Это очень ясно объясняется в дохах, написанных Сарахой и другими великими мастерами махамудры. Например, Шри Сингха сказал: «Что бы ни возникло, оно не связывает тебя. Поэтому пусть продолжает возникать, не связывай и ты его». Тилопа сказал Наропе: «Сын мой, проявления тебя не связывают; связывает твоё собственное цепляние [за них]».

Сущностный момент практики махамудры — отпустить эту хватку. Если мы в состоянии это сделать, то можем по-настоящему освободиться от любых проблем. Избавление от «схватывания» не означает потерю памяти. Конечно, мы всё будем помнить, но наши переживания не будут неестественными. Мы не будем ничего выдумывать или пытаться выдумать.

Это лхагтонг в настоящем смысле слова, который возникает почти естественно, если есть прочная основа шинэ. По этой причине в контексте махамудры так акцентируется применение шинэ в качестве постепенного пути к этому переживанию. Когда мы развили сильную и непоколебимую медитацию шинэ, наш ум становится спокойным и ясным. И если мы будем смотреть в этом состоянии спокойствия и ясности, то сможем по-настоящему ощутить, что осознаем всё, что вокруг нас, и едины с ним. Мы сможем пережить всё, как есть, не усложняя и, следовательно, не искажая. Мы не застреваем в шаблонах отвращения и привязанности. Это освобождение. Мы видим свою истинную природу обнажённой, как она есть.

Когда мы смотрим, позволяя уму покоиться, как это практикуют в махамудре, и видеть, как наши мысли проявляются в бесконечной, свободной от мысли игре, за которую мы, свободные от мыслей, не хватаемся, то в тот самый момент, когда мы не хватаемся за неё, мы не попадаем в сеть цепляния. И тогда естественным образом эго исчезает, потому что эго работает на концепциях. Это самая сильная концепция, но какой бы сильной и мощной

она ни была, это не более чем концепция. В неконцептуальном, непосредственном переживании эго нет, поэтому у нас нет ощущения отдельного «я». Это нечто весьма тонкое и глубокое. Таким образом, этого видения достичь нелегко, но сказано также, что это чрезвычайно просто.

Когда мы можем пребывать без концепций, мы можем быть совершенно свободными и наслаждаться всем воспринимаемым без мыслей и эго. Свободные от них, мы переживём состояние просветления. Его не обрести вовне. Оно возникает из внутренней свободы от запутанности. Сансарное состояние ума похоже на сеть, которую мы сами на себя накинули. Мы как гусеница, которая сама создаёт то, что её полностью опутывает. Какое-то время она находится в плену, но потом вдруг проедает дыру в коконе, выбирается на свободу и улетает, став бабочкой. Именно это и должно случиться. Когда мы разбиваем скорлупу, которую сами создали, мы можем полностью освободиться и обрести все качества просветления.

Ученик: Наше ощущение себя — это совокупность накопленного нами опыта?

РТР: Да, именно это я и говорил. «Я», или эго, — это самая сильная концепция, так как представляет собой отправную точку для построения всех остальных концепций и переживаний. Поэтому сама по себе она не растворится. Однако, если мы медитируем, как здесь описано, и достигаем того момента, когда видим, что можем обойтись и без эго, у нас появляется так называемый недвойственный, или неконцептуальный опыт. И когда это переживание стабильно, нет нужды работать с эго, потому что такой концепции больше просто нет. Она растворилась без усилий, естественно. Это не значит, что у человека, достигшего этого уровня, нет никаких чувств. Когда просветление описывается как состояние без эго,

без двойственного воззрения, без концепций, это часто понимают неправильно, как что-то ужасное, вроде впадения в кому. Это ошибочное представление. Это полная противоположность подобного состояния, как мы уже об этом говорили.

К объяснению слов «Учат, что сущность мыслей — дхармака» я пытался подойти с точки зрения опыта, связать это с нашими реальными переживаниями обнаружения дхармакаи и своей нынешней мысли или восприятия. Это значит, что состояние будды, или дхармака, не отличается от того, что у нас уже есть. Нам не нужно его зарождасть или развивать. Оно присутствует прямо в этом сознании, прямо в этот момент.

Это не означает, что переживание реализации будет таким же, как наше обычное переживание. Когда мы видим истину, наше переживание совершенно иное. Но дхармака не находится где-то в другом месте. Мы не получаем её откуда-то ещё, будто произошло нечто принципиально иное, что передало нам совершенно другой, новый и непривычный опыт. Там, где мы встречаемся с собственным бытием, именно с тем, чем мы на самом деле являемся, мы обнаруживаем дхармакаю. Единственная разница заключается в том, есть у нас это понимание и этот взгляд или нет.

Когда мы видим свою истинную природу как она есть, прямо сейчас, в этот момент, все наши выдумки и омрачённое зрение растворяются непосредственно в миг этого мгновенного видения. Сансара — это состояние ума, это то, как мы всё видим. Когда мы видим себя так как есть, сансарное видение растворяется и наш образ видения совершенно меняется. Это переживание просветлённого состояния, описанное в строке: «Это ничто, и всё же проявляется как всё». Природа мысли, или природа ума, — не то, на что можно точно указать и сказать: «Она такая», или «Вот она», но в то же время она ясная

и светоносная, проявляется непрестанно всеми возможными способами. Таким образом, у природы ума есть три аспекта — она пустотная, ясная и непрестанно проявляющаяся. Эти три аспекта абсолютно неделимы, и их можно понимать как три кай, то есть дхармакаю, самбхогакаю и нирманакаю. Просветлённое состояние описывается с помощью этих трёх кай.

Во-первых, нужно понять аспект пустоты. Когда мы пытаемся точно определить свой ум, мы смотрим на любую возникающую мысль и спрашиваем: «Откуда она пришла? Куда она идёт? Какова её природа?». В этот момент мы не можем действительно найти, откуда пришла мысль. Она просто есть. Она просто всплывает. И также она никуда не уходит: она просто растворяется. И даже когда она здесь, мы не найдём конкретного места, где она пребывает. Мысль — не вещь. На самом деле её нельзя идентифицировать и увидеть. Её невозможно ухватить. Её природа настолько текуча, завладеть ею или идентифицировать её совершенно невозможно, она так быстро меняется, что можно сказать: она — своего рода пустота. Это совершенно пустое, необнаружимое, неосязаемое качество — сущность мысли или ума. Она называется дхармакаей.

В то же время нельзя сказать, что наш ум — это вообще ничто или что в нём ничего нет. Хотя его нельзя идентифицировать, постоянно возникает нечто ясное и светоносное. Этот аспект ясности — природа ума, называется самбхогакаей. Эта природа оказывается непреходящей. Мысли проявляются всё время, одна за другой. Всё возникает беспрестанно. Проявления совершенно беспрепятственны. Это непрерывающаяся протяжённость, тот факт, что мысли возникают непрерывно, называется нирманакаей.

Любой момент мысли — это три кай. Поэтому мы молимся: «Да смогу я медитировать в раскрытии её непре-

станной игры». Мысль возникает, её природа — ничто, и всё же она проявляется как что угодно, в беспрепятственной и беспрестанной игре. Мысли приходят и уходят, приходят и уходят.

Тот, кто искусен в настоящей медитации, кто способен видеть природу мысли, не попадётся в сеть выдумок и не поддастся на уловки эго. Такой человек полностью свободен. Всё, что только может прийти на ум, проявляется, всё видимо, живо, нет никаких блоков, но в то же время нет и ограничений. Нет тяжкой ноши, нет борьбы, погони за одним или бегства от другого. Всё в порядке. Вот каково переживание человека, достигшего мастерства в медитации.

Это переживание описано в последней строке строфы, посвящённой лхагтонгу, которая, как мне кажется, очень важна. Мы молимся: «Прошу, благослови меня реализовать единство сансары и нирваны». Неделимость сансары и нирваны — вот что мы переживаем, когда по-настоящему видим подлинную природу ума. В обычном состоянии ума мы проводим между ними различие. Мы рассматриваем сансару как что-то неприятное, что нужно прекратить, а нирвану — как нечто желанное, что необходимо обрести. Мы думаем, что нужно выбраться из сансары и попасть в нирвану. Это представление — и есть сансарное состояние ума, отмеченное отвращением и привязанностью. Мы чего-то боимся, поэтому стараемся убежать, чтобы спастись от него; и мы желаем чего-то другого, поэтому гонимся за ним, чтобы его получить.

Пока присутствует эта двойственная реакция, не будет ни малейшего шанса вырваться из сансары, поскольку наш ум находится в ловушке её структуры. Та же самая структура связывает нас в медитативных переживаниях. Если у ученика, который пытается практиковать махамудру, хорошие медитативные переживания и он говорит

своему учителю: «У меня были просто сказочные переживания», то, скорее всего, учитель скажет: «Это ни хорошо, ни плохо». А если ученик скажет: «У меня были просто ужасные переживания», — вероятно, ответ также будет: «Это ни хорошо, ни плохо».

Поначалу мне было этого не понять. Почему медитативные переживания не должны быть ни плохими, ни хорошими? Что-то произошло, значит, оно должно быть или хорошим, или плохим. Но если вникнуть в вопрос глубже, мы это поймём. Даже если у нас возникло лучшее из всех возможных переживаний, это всё ещё переживание, а не реализация. Переживания долго не продлятся. Более того, если мы сказали: «Это хорошее переживание», — мы на этом не остановимся. Мы захотим повторить его, пожелаем, чтобы оно было ещё более захватывающим. Если есть стремление к хорошим переживаниям, то будет и страх, что следующими окажутся плохие. Такие опасения уже заключены в самом хорошем переживании.

Переживания, в отличие от реализации, преходящи. И поэтому всегда есть возможность, что они нас покинут. Когда они заканчиваются, мы огорчаемся из-за потери, хотим их вернуть и боимся, что на смену им могут прийти переживания неприятные. Итак, теперь мы вернулись в обычное состояние ума. Поэтому настоящая и окончательная цель медитации — не просто заполнить хорошие переживания, но выйти за пределы очарованности и опасений и стать способным относиться ко всем переживаниям одинаково. Необходимо достичь уровня, на котором одно переживание так же хорошо, как и другое. Когда мы проходим через отвратительные переживания, и они для нас не важны, то мы больше не побоимся плохих переживаний. Аналогичным образом, у нас не будет особого пристрастия и к приятным переживаниям.

В этот момент мы будем свободны, и все наши переживания будут хорошими. Плохих переживаний больше не будет, потому что мы вышли за пределы двойственности деления на хорошее и плохое. Когда мы добрались до этой стадии, больше нечего ругать и клеймить, называя «сансарой», неоткуда выбирать. Мы не боимся сансарных переживаний. Нет ничего плохого, от чего нужно избавляться. Нечего также и достигать, и это на самом деле и есть нирвана. Нирвану можно найти прямо в сансарных переживаниях; это не что-то отдельное. Даже самое худшее переживание будет таким же, как лучшее, о котором можно только мечтать. Итак, нет разделения на сансару и нирвану. Нечего прославлять как нирвану, не за чем следовать и нечего ругать как сансару, не от чего бежать. Это настоящий и заключительный этап медитации.

Если мы можем обрести подобное понимание, пусть это будет лишь крошечный проблеск, у нас появится определённая доля уверенности, открытости. Когда чуть раньше я говорил, что по мере практики Дхармы мы должны становиться более радостными, я не имел в виду состояние экзальтации, возбуждения и эйфории, которые в наше время обычно называют радостью. Здесь имеется в виду глубокое понимание, что всё происходящее не так уж важно, отношение, при котором мы говорим: «Нормально. Всё не так плохо». С таким отношением мы не будем опускать руки и отчаиваться. Даже проходя через суровые испытания, мы не будем чувствовать печаль и безнадёжность.

Последняя строфа гласит:

«Да буду я неразделен со святым гуру
 Во всех будущих жизнях, наслаждаясь великолепием
 Дхармы.
 Да обрету я все качества путей и уровней
 И быстро достигну состояния Ваджрадхары!»

В этой строфе подчёркивается исключительная важность подлинного и в высшей степени квалифицированного наставника. Хотя для практики махамудры очень важны разочарование в сансаре и преданность, мы нуждаемся и в правильном руководстве. Это ключевой момент, потому что одной преданности недостаточно. Её нужно вести в правильном направлении. Иначе мы можем пойти в совершенно ошибочном направлении. Настоящий, подлинный мастер — это самое важное для нашего духовного прогресса. Поэтому мы молимся о том, чтобы встречаться с верным руководством во всех будущих жизнях. И также мы молимся о том, чтобы, повстречавшись с ним, мы не теряли времени впустую.

Мне с раннего детства было очень просто встречаться с великими мастерами всех буддийских традиций, и многие из них были глубоко просветлёнными учителями. Но в таком окружении очень сложно разглядеть, насколько велики эти наставники, и я чувствую, что потерял много времени даром. Теперь, когда они покинули этот мир, я постепенно это осознаю. Такие учителя велики не только в силу масштабов их реализации, сострадания и мудрости, но и из-за их готовности учить кого угодно, из-за того, что они — воплощения полной самоотверженности и альтруизма.

Например, мне выпала великая удача, возможность повстречаться с Дилго Кхьенце Ринпоче. Как вы, наверное, знаете, он был самым сведущим ламой Тибета. Он был учителем Его Святейшества Четырнадцатого Далай-ламы, а также гуру короля Бутана и многих других. И тем не менее, когда бы я ни пришёл и ни попросил учений, он всегда соглашался их дать. У него никогда не было лишнего времени, его день он начинался в 5 часов утра, или даже в 3:30 — в те дни, когда он давал большие посвящения, — и продолжался до 9:30 вечера. Но он никогда не говорил: «У меня нет времени». Он мог назначить необычное

время, например, сказать: «Приходи завтра в 4:30 утра». Иногда он поступал так со мной. Не так-то просто встать в этот час. Я приходил к 4:30, а он уже делал пуджи. Он останавливался и давал мне учение 15 минут или полчаса. Точно так же он мог сказать: «Приходи завтра в 9:30 или в 10 вечера». И так он поступал не только со мной, но и со всеми. Что тут скажешь? У меня даже не было ничего, что я мог бы ему поднести, совершенно ничего.

Если мы можем найти такую неподдельность не только в том, чему учат эти наставники, но и в их абсолютной щедрости, в том, как они посвящают все свои жизни другим и ничего не оставляют для себя, то невозможно не испытать преданности. Её не нужно развивать; она просто есть. Но если нам не встречаются люди, обладающие такими качествами и чертами, откуда взяться преданности? Она не появится из ниоткуда. Связь с великими мастерами — наибольшая удача, которая нам может выпасть, и таких учителей по-прежнему возможно найти, хотя в наше время их становится всё меньше и меньше.

Поэтому мы молимся о том, чтобы повстречаться с подлинными ламами в этой и во всех будущих жизнях и быть способными практиковать с ними Дхарму. Когда мы установили связь и вошли в близкий контакт с такими людьми, можно сказать, что у нас всё получилось. Нам действительно повезло, мы очень удачливы и исполнили назначение своей жизни. Поэтому такая связь чрезвычайно важна.

И всё же самой по себе связи недостаточно. Когда мы встретили великого наставника и получили его учения, нам нужно практиковать их. Недостаточно знать, как практиковать. Есть множество людей, которые знают, как практиковать; особенно это верно для нас, тибетцев. Я, например, учился всю свою жизнь, поэтому я более-менее знаю, как практиковать. Но, до тех пор, пока я этого не делаю, моих знаний недостаточно. Мне нравится

бороться со склонностью откладывать на потом, вешая на стену соответствующие надписи, но пока я «начинаю с понедельника», они не помогают.

Итак, во-первых, важно узнать, как практиковать, и, во-вторых, ещё важнее реализовать это. Иначе знание остаётся лишь знанием, и со временем мы черствеем. У тибетцев есть для этого хорошее сравнение. Масло в Тибете хранят и перевозят в кожаных мешках, куда его набивают очень плотно. Кожа полностью пропитывается маслом и от этого дубеет. Её называют *мар ко*, что значит «промасленная кожа». Обычно слишком твёрдую кожу размягчают, увлажняя и натирая маслом. Но с промасленной кожей этого не выйдет; сколько бы масла мы в неё не втирали, она не смягчится, потому что уже до предела им насыщена.

Точно так же, если мы прослушали много учений Дхармы и у нас много представлений о том, как практиковать, но мы этого не делаем, мы стали, как та промасленная кожа. Учения ничего не могут с нами сделать; мы зачерствели, стали невосприимчивыми к Дхарме. Это огромная опасность. Если мы многое изучили и почти всё знаем, но не практикуем полученные учения, они не проникнут вглубь и не преобразят нас изнутри. Они будут звучать слишком знакомо, чтобы вдохновлять нас как раньше. И так мы будем сидеть на месте, не способные на продвижение. Единственный способ достичь уровня, на котором появляется реализация, это практика того, что мы поняли из полученных учений.

Итак, мы молимся о том, чтобы быть способными практиковать в той же степени, в которой научились это делать, пока не достигнем переживания состояния Ваджрадхары, изначального будды. Ваджрадхары — состояние просветлённого существа, и когда мы станем просветлёнными, то увидим свою истинную природу. Мы увидим и поймём: «Я всегда был таким. Это не что-то

новое; так было всегда». Пребывая в таком видении, мы становимся первым буддой, или Ваджрадхарой.

На этом молитва заканчивается. Она очень короткая, но в то же время очень важная. В ней содержится истинный смысл всей Дхармы, и обычно её читают перед сессией медитации, и не только в контексте практики махамудры.

Посвящение

Пусть вся заслуга,
возникшая от написания и чтения этого текста,
принесёт наибольшее благо всем живым существам.
Пусть они достигнут временного и непреходящего
покоя и счастья!

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 как мусор 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 относиться и к писаниям других духовных традиций.

Центр развития и познания «Карма Дродул Линг»

создан с благословения Его Святейшества
Семнадцатого Гьялванга Кармапы
Огьена Тинлея Дордже



Более подробную информацию
об учебных программах, ретритах,
видео- и аудиоматериалах
и книгах с учениями Рингу Тулку
можно найти на сайте Bodhicharya по адресу:

<http://www.bodhicharya.org/ringu-tulku/>

Семнадцатый Гьялванг Кармапа (род. 1985) возглавляет школу тибетского буддизма карма-кагью, основанную Первым Кармапой Дюсумом Кхьенпой (1110–1193). Благодаря непрерывной линии перерождения ее основателя, Кармапы, школа сохранилась до наших дней и теперь изучается и практикуется по всему миру.

Школа карма-кагью ориентирована, главным образом на интенсивную практику медитации, включающую в себя искусные средства, благодаря которым учителя прошлого и современности, достигали величайших духовных высот и обретали безграничную мудрость. Поэтому, для того чтобы ваша духовная практика была успешной, а вы счастливыми, задачей Центра развития и познания «Карма Дродул Линг» является сделать доступными учения и методы, составляющие традицию карма-кагью! Центр занимается организацией поездок на учения к Его Святейшеству Кармапе, приглашает учителей в Москву и осуществляет перевод и издание на русском языке буддийской литературы.

Информацию о теоретических и практических курсах, также о некоторых других мероприятиях проводимых в Центре «Карма Дродул Линг», можно узнать на сайте Центра
www.kagyukdl.ru

магазин • культурный центр • кафе



«БЕЛЫЕ ОБЛАКА» — это мир экзотики и чудес; место встреч для желающих думать, слушать, видеть; для тех, кто готов отправиться в духовное путешествие, найти объяснение своей особенности.

Для всех, кто не стоит на месте, следит за движением и своему движению следует

«БЕЛЫЕ ОБЛАКА» — это 10 тысяч мудрых книг по психологии, философии, астрологии и другим практикам самосовершенствования

Сувениры, украшения и подарки со всего Света. Благовония и аромамасла, медитативная музыка, музыкальные инструменты и этническая одежда, экопродукты и косметика, чай и напитки

Открытые встречи с авторами, мастер-классы, семинары и практики для души и тела

Работа астрологов и мастеров таро, аура-камера, консультации психологов и хиромантов

Концерты и перформансы

Кафе

Москва, м. Китай-город, ул. Покровка 4
(495)621-61-25 (Торговый зал),
(495) 623-49-69 (Культурный центр)
www.clouds.ru

*Серия «Самадхи»
Научно-популярное издание*

Рингу Тулку

ПУТЬ К БЕССТРАШИЮ

Перевод с английского К. Петровой
Редактор серии «Самадхи» *Александр А. Нариньяни*

Корректоры ???
Оригинал-макет И. Горцевич
Дизайн переплёта Илья Гиммельфарб

ООО «Издательство Ганга»
117574, Москва, ул. Голубинская, 17/9, 501
E-mail: ganga@ganga.ru
Адрес сайта в Интернете: www.ganga.ru

E-mail серии «Самадхи»: samadhipublishers@gmail.com

Подписано к печати 25.09.2011. Формат 84 x 108/32.
Печать офсетная. Усл. печ. л. XXXX.
Тираж 1000 экз. Заказ №