

ГЕШЕ ДЖАМПА ТИНЛЕЙ

**ЖИВАЯ ФИЛОСОФИЯ
И МЕДИТАЦИЯ
ТИБЕТСКОГО БУДДИЗМА**

Москва 1995 г.

Геше Джампа Тинлей

«Живая философия и медитация тибетского буддизма»

ОТ РЕДАКТОРА

Живая философия и медитация тибетского буддизма представляет собой курс лекций, прочитанных геше Джампа Тинлеем в 1993-1994 гг. в Москве для слушателей, только начинающих свой путь в тибетском буддизме. Простым и доступным языком досточтимый геше Тинлей дает ясное и четкое объяснение основных понятий буддийской философии и медитации, а также ряд практических рекомендаций. В книге вы найдете подробное описание метода однонаправленной концентрации, а также медитации по развитию терпения.

Это первая книга, которая была издана на основе лекций, прочитанных геше Тинлеем с момента его приезда в Россию в 1993 году. Книга появилась в начале 1995 года. Вышла она небольшим тиражом, и мало кто из учеников геше Тинлея знает о ее существовании. К сожалению, она была совсем не отредактирована и содержала целый ряд стилистических и смысловых ошибок. Мною были предприняты усилия по редактированию текста в соответствии с конспектами лекций того времени, которые были у меня и моих друзей, а также в соответствии с терминологией, используемой в Ламрима Чже Цонкапы и в книгах геше, изданных позднее.

Пусть новая жизнь этой книги послужит причиной для обретения живыми существами счастья и уменьшения страданий! Пусть проповедь Дхармы из уст нашего досточтимого Учителя как можно быстрее возобновится в России на благо всех живых существ!

Балабан Наталья,
декабрь 2001 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Несколько важных буддийских наставлений.....	4
Лекция 1. Введение.....	4
Лекция 2. Мотивация.....	6
Лекция 3. Драгоценность человеческой жизни.....	8
Лекция 4. Благородные истины	10
Лекция 5. О пустоте.....	11
Лекция 6. Карма	13
Лекция 7. Бодхичитта.....	14
Медитация	17
Как развить однонаправленную концентрацию.....	18
Как справиться с гневом и развитие терпения.....	25
Молитва для ежедневных упражнений в медитации	29
Мирное освобождение Тибета - ключ к глобальному выживанию.....	32

НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ БУДДИЙСКИХ НАСТАВЛЕНИЙ

1. Единственный творец ваших страданий - ваши собственные деяния; поэтому следите за тем, как вы поступаете.
2. Приучите себя быть всегда спокойными и разумными. Если вы будете спокойны и разумны, то сумеете реагировать правильно, а не отвечать действиями, отягощенными эмоциями.
3. Насилие и ненависть не могут принести счастья, даже победившему в сражении.
4. Ваши действия, вдохновляемые гневом, свидетельствуют о том, что вы утратили самообладание и более не способны ясно мыслить и видеть. Это весьма опасный путь.
5. Посмотрев на создавшееся положение с точки зрения оппонента, вы яснее увидите путь к подлинному решению проблемы.
6. Для необузданного ума нет мудрости и сосредоточенности; без мудрости и сосредоточенности нет спокойствия; а разве может быть счастье для беспокойного?
7. Не разыгрывайте проявлений чувств, если у вас отсутствуют подлинные чувства. Не позволяйте враждебным помыслам побуждать вас к действию. Необузданное проявление враждебности с вашей стороны лишь породит ответную вражду. Конфликт такого типа - наихудший из возможных, и все истинные буддисты стремятся избежать его.
8. Обуздайте себя, и вы станете совершеннее; познайте себя, и вы достигните освобождения.
9. Любовь и сострадание - вот главное в вашей жизни; имея их, в конечном счете, вы обретете все.
10. Если вы воспитали ум со всей искренностью, вы достигните успеха и пребудете в спокойствии.
11. Не ищите покоя вовне; ищите его внутри.
12. Если вы постигли искусство медитации, оно проявится во всяком вашем действии; тогда все действия ваших тела, речи и ума будут совершенны.
13. Духовные упражнения не следует прекращать до тех пор, пока навыки медитации не войдут в привычку и не станут вашей второй натурой. Только тогда вы сможете пресекать аффекты в момент их возникновения.
14. Если вы будете искать себя, то не сможете найти. Это, однако, не означает, что вы вообще не существуете; но это значит, что вы не существуете в том виде, как вы себе это представляете.
15. Не забывайте ни одного из этих наставлений; они ценнее золота.

ЛЕКЦИЯ 1. ВВЕДЕНИЕ

Изучая буддийскую философию, очень важно составить о ней наиболее полное представление. Попытка изучать ее отдельными частями у разных учителей может лишь запутать вас и стать препятствием на пути адекватного понимания буддийской философии.

Буддизм - это очень древнее учение, возникшее более чем две с половиной тысячи лет назад. С самого начала оно основывалось не на догматах, а на глубоком проникновении человеческого ума в суть вещей. Все положения буддийского учения строго обоснованы, логически выверены. В этом

смысле буддийская философия глубоко научна, ибо опирается не на различные фантастические допущения, а на тщательный анализ эмпирического опыта человека.

Важнейшей чертой буддийской философии является то, что она базируется на аутентичных, оригинальных источниках знания, оставленных нам великими буддийскими философами и практиками прошлого. При этом как философские знания, так и практические методы самосовершенствования передавались от учителей к ученикам, благодаря чему удалось сохранить и развить правильное понимание древних оригинальных текстов. Цель данных лекций - дать общую и полную картину буддийской философии. Лишь после ее освоения можно приступать к изучению и применению тантрических практик.

Лекции, которые вам предстоит услышать, основаны на учении ламы Цонкапы. Это учение называется «Ламрим», что означает в переводе с тибетского «этапы пути пробуждения». Лама Цонкапа изучил и переработал четыре главных тибетских традиции: Ньингма, Кагью, Сакья, Кадампа. Долгое время он учился у наставников всех этих четырех традиций. Взяв все наилучшее, что было в этих традициях, Цонкапа создает новое направление - Гелуг (Путь добродетели). Им было написано множество трудов, но Ламрим выделяется среди них. Этот текст был предназначен для людей, которые в первую очередь хотят заниматься буддийской практикой. Ламрим содержит в себе очень глубокое проникновение как в практические аспекты медитации, так и в философскую мудрость.

Прежде чем приступить к изучению буддийской философии, необходимо ясно понимать цель, которую мы при этом преследуем. Цель здесь та же, что и при изучении других аспектов буддизма - обретение счастья и избавление от страданий. В данном случае имеется в виду обретение долговременного счастья и долговременное избавление от страданий. В буддизме считается, что причины страданий заключены не вовне, а внутри нас.

Наши собственные деяния, поступки и поведение порождают как наше страдание, так и наше счастье. Чтобы избежать страданий, необходимо совершать правильные деяния, а для этого надо знать, что правильно, а что неправильно. Именно этому и учит буддийская философия.

В буддийской философии очень важно различать три элемента:

- поведение
- точка зрения
- медитация

Ради достижения долговременного счастья и избавления от страданий, очень важно тщательно разобраться с этими тремя моментами.

В буддизме различают поведение человека на уровне тела, речи и ума. Плохое поведение на этих трех уровнях и является источником страданий. Это можно увидеть даже на примере одной нашей жизни. Так, неправильная речь отравляет отношения между людьми. Если вы будете говорить о другом человеке плохо, то в ответ он еще хуже будет говорить о вас. В скором времени вы с ним станете врагами. Если рассмотреть наш ум, то дела обстоят еще хуже. Гнев, зависть, ненависть, овладевая нами, превращают нашу жизнь в настоящий ад. И куда бы мы ни поехали, они следуют за нами. От самого себя не убежишь.

Неправильное поведение тела, речи и ума является источником страданий, как в этой, так и в последующих жизнях. Здесь важно понимать, что мы живем не один раз, и за смертью следует новое рождение. В противном случае, проблема страданий разрешилась бы очень легко: человеку было бы достаточно свести счеты с жизнью. Но будущие жизни есть. И это не догмат веры, а результат последовательного логического рассмотрения проблемы жизни и смерти.

Даже материалистическая наука признает, что невозможно что-либо полностью ликвидировать, что материя в той или иной форме продолжает существовать.

В буддизме наличие будущей жизни следует из представления о причинной взаимообусловленности всех явлений. Следствие всегда зависит от причины, при этом каждое следствие вызывается схожей с ним причиной. Так, например, нельзя вырастить яблоню из зернышка кукурузы.

Существует два вида причин: сущностные и относительные. Относительная причина связана с условиями, при которых может произойти данное явление. Сущностная причина характеризуется тем, что она продолжает существовать и в следствии. Так, относительной причиной мраморной статуи является скульптор, а сущностной - мрамор. Мрамор изменил форму, но продолжает существовать в статуе.

Сознание, как и все в этом мире, должно иметь свою причину. Но его сущностная причина не может быть материей, в противном случае оно должно было бы обладать цветом, запахом и т.д.,

т.е. различными материальными характеристиками. Анализируя далее проблему таким образом, мы можем прийти к выводу, что причиной появления и существования нашего сознания не является материальная субстанция. Материя не может порождать сознание. Для каждого последующего момента сознания необходимо наличие предыдущего момента.

Рассмотрим с этой точки зрения процесс зачатия. Момент зачатия - это первый момент сознания у эмбриона. Но сознание эмбриона в этот момент должно иметь причину в предшествующий момент. Этот предшествующий момент сознания уже не может относиться к настоящей жизни и относится к предыдущей жизни. Отсюда - необходимость наличия предыдущей жизни.

Итак, мы обосновали наличие будущей жизни, причинами которой являются предыдущие жизни. Отсюда явствует, что неправильное поведение в этой жизни имеет негативные следствия в следующей жизни. Если мы меняем поведение, то меняются закладываемые нами причины и вырастающие из них следствия. Чтобы изменить поведение в правильную сторону, нужно выработать правильное отношение к жизни, избавиться от неведения. А для этого необходимо изучение буддийской философии.

Изучение философии следует сопровождать медитативной практикой. Через медитацию она может стать нормой поведения. Когда мы оцениваем свое поведение в свете философского знания, то совершаем аналитическую медитацию. Во время нее мы отслеживаем свои негативные действия: тела, речи (ложь, пустословие и т.д.) и ума (гнев, зависть, ненависть и т.д.), даем им соответствующую оценку. Вы можете проводить хорошую аналитическую медитацию во время просмотра телевизора, анализируя поступки и проблемы людей.

Итак, для того чтобы превратить философию в повседневное поведение, нужна медитация. Главная цель изучения философии - это укрепление сознания.

Поступки тела, речи и ума имеют свои причины, и эти причины носят ментальный характер. Если мы укрепим свое сознание, то сможем контролировать и улучшать свои поступки. Можно привести следующий пример: в каком-то помещении прохудилась крыша, вследствие чего в комнату протекает вода. Мы хотим, чтобы у нас было сухо. Здесь возможны две линии поведения. Первая из них - протирать пол сухой тряпкой. В этом случае происходит борьба со следствиями, в которой победа в принципе невозможна. Именно таким путем идет современное образование и воспитание в попытках привить человеку хорошие качества.

Другой путь - это починить крышу, т.е. устранить причину, после чего автоматически исчезнет и следствие. Этот путь и был проповедан Буддой.

Все причины как плохих, так и хороших поступков лежат в нашем сознании. Чтобы выявить и устранить причины негативных поступков, необходимо разобраться в том, как устроено сознание.

В буддийской традиции существует положение о наличии 52 ментальных факторов. Они бывают позитивные, негативные и нейтральные. К позитивным относятся любовь, сострадание и т.д. Эти факторы являются причинами счастья. К негативным относятся гнев, зависть и т.д. Они являются причинами страдания. В ходе аналитической медитации мы анализируем наши ментальные факторы. Все негативные ментальные факторы базируются на невежестве. Основная причина невежества - вера в самосущее существование нашего «Я». В ходе медитации следует подумать: «Кто есть «Я»? Когда «Я» сижу, то сидит мое тело, когда «Я» думаю, - думаю сознание». Т.е. рассуждая таким образом, мы обнаруживаем, что «Я» - не тело и не сознание, и мы не можем найти, что же есть наше «Я». Такое размышление «кто есть «Я» - очень важное, и его следует практиковать.

ЛЕКЦИЯ 2. МОТИВАЦИЯ

Передача истинного учения очень сильно отличается от проведения обычных лекций. Перед началом передачи учения мы читаем молитву, чтобы развить правильную мотивацию. Во время чтения этой молитвы, которое осуществляется на тибетском языке, вы должны думать, что это учение дается на благо не только вам, но и на благо всех других чувствующих существ.

При соприкосновении с учением крайне важна мотивация. Когда вам дается учение, то следует понимать, что это делается не для собственной выгоды. Когда учитель дает учение, он не должен рисоваться в своих знаниях и показывать свое высокое духовное положение. Он должен давать свое учение подобно тому, как очень опытный врач лечит своего пациента. Настоящий учитель передает знания с учетом уровня развития аудитории, испытывая чувство любви и заботы о своих

подопечных.

Прежде, чем приступить к серьезному изучению буддийской философии, ученикам следует признаться себе в том, что они больны. Конечно, здесь имеется в виду не физическое здоровье, а состояние ума. Действительно, если мы заглянем в глубину своего ума, то увидим, что мы страдаем от многих неправильных концепций, от различных невротических состояний и т.д. Ум - это очень сложный инструмент. В течение многих лет он постоянно подвергался атакам гнева, неведения, жадности и других негативных факторов сознания. Мы всегда завидовали тем, кто богаче и удачливее нас, презирали более слабых, чувствовали непрерывное недовольство и неудовлетворенность своей жизнью. Все это - болезни ума, а гнев, зависть и т.д. - это различные модификации «инфекции», которую мы подхватили. Если мы признаемся себе, что ум наш заражен «инфекцией», то учение пойдет на пользу. Мы просто будем знать, что выздоравливаем, воспринимая учение, постепенно избавляемся от негативных факторов сознания (гнева, отвращения, зависти и т.д.). Даваемое учение - средство излечения нашего ума, подобно тому, как лекарства - средства излечения нашего тела. Уверенность в этом нам дает то, что уже в течение многих веков великое множество людей излечивали свой ум посредством буддийского учения. И в настоящее время в различных странах, в том числе в Европе и в Америке, оно на практике доказывает свою эффективность. Следовательно, оно будет эффективно и для нас. Поэтому третьим важным моментом для вас является признание учения в качестве лекарства для ума.

Четвертое признание - это признание Будды как истинного Целителя. Будда сам прошел весь путь от неведения к просветлению. Он страдал, первым нашел средство от страдания, и сам избавился от него.

Следующее признание - это признание применения учения в соответствии с наставлениями Будды как пути к исцелению.

После признания всех перечисленных выше пунктов учение будет очень эффективным. Даже если вы услышите хотя бы одну строку учения - это будет очень полезно для вашей практики. Если вы признаете ценность учения, тогда оно будет эффективным для вас. В противном случае изучение буддийской философии может даже принести вред. Если просто прочесть очень много книг, то человек будет раздуваться от гордости, считать себя очень умным, а на самом деле им будет воспринята лишь чисто интеллектуальная, внешняя сторона учения. Ведь эффективно лишь то знание, которое мы используем практически. Поэтому желательно, чтобы учение вошло внутрь вас, и вы воспользовались им в целях исцеления ума. Именно таким путем мы можем помогать другим людям, ибо они, увидев наше исцеление, заинтересуются учением и тоже захотят применить его на практике.

Итак, основная наша установка - это то, что наш ум болен и учение является лекарством для ума. Эта установка побуждает нас больше узнать, больше практиковать, устремляет к прогрессу. И уже через некоторое время мы заметим происходящие в нас изменения. Духовный прогресс не происходит мгновенно. Не может быть такого, что сегодня мы учимся, а завтра летаем в небесах. Например, птицы умеют летать, но в этом нет толку с точки зрения духовного развития. Истинное духовное развитие происходит тогда, когда в сердце все более развивается любовь и сострадание, когда ум становится менее агрессивным и омраченным. И чем меньше становится негативного в нашем сознании, тем больше порождается любви и сострадания. Постепенно человек начинает чувствовать себя счастливым. Любовь и сострадание - это главные факторы в духовном развитии.

Итак, первая наша цель - это излечиться, устранить негативные состояния ума на пути к достижению состояния будды. Без цели практика не имеет смысла, как не имеет смысла стрелять из лука неизвестно куда. Состояние будды есть не какое-то внешнее состояние, - это состояние, которое мы должны развивать внутри себя.

Для примера возьмем стакан грязной воды. Чтобы получить чистую воду, нет нужды выливать грязную и наливать чистую. Ведь чистая вода уже содержится в грязной. Грязная вода - это та же чистая, но в которой имеется грязь. Если мы используем определенные очистительные средства, то из грязной воды выделим чистую. Также и потенциал состояния будды находится внутри нас, и он будет раскрыт после длительной очистки от разных заболеваний и негативных состояний ума. Это не значит, что мы все - будды, это означает, что во всех нас содержится потенциал (природа) будды. А поэтому есть смысл работать над собой, чтобы достичь состояния будды. Учение, которое помогает нам достичь этого состояния, называется Дхармой.

Итак, состояние будды - это такое состояние, когда абсолютно все омрачения ума устранены. Дхарма - это учение, метод, который говорит, как и с помощью чего достичь состояния будды. Сангха - это практики, которые практикуют учение и имеют прямое постижение пустоты.

Обычные монахи считаются как бы вторичной сангхой, а монахи, имеющие прямое постижение пустоты, называются истинной сангхой. С самого начала, когда мы приступаем к практике, следует принять, что Будда, Дхарма и Сангха - это три кита, на которых стоит буддийское учение.

Рассмотрим теперь три разных уровня практики. Начнем с самого высшего - третьего уровня. На третьем уровне человек развивает в себе такое отношение к реальности, что его основной мотивацией является достижение просветления для освобождения всех живых существ от страданий. Такой уровень называется продвинутым. В самом начале пути развить такое отношение трудно.

На втором уровне мы осознаем наличие колеса перерождений и понимаем, насколько трудно из него выбраться. На этом уровне также достигается понимание страдания постоянных рождений и смертей. Главная мотивация на втором уровне - это освободиться самому и избавить других от этого круговорота смертей и рождений.

Те, кто развивает мотивацию достичь счастья в этой жизни, находятся на первом уровне. Те же, кто думает о благоприятном перерождении, находятся на продвинутом подуровне первого уровня.

Теперь начнем движение снизу вверх, от первого уровня к третьему. Итак, первый уровень - это когда мы задались целью достичь счастья в этой жизни, т.е. на данном уровне мы думаем только о своей теперешней жизни, не задумываясь о смерти и перерождении. Услышав учение, говорящее о будущей жизни и о том, какое значение имеет сегодняшняя практика для нашего будущего, наш ум расширяется и очищается. Затем, когда мы узнаем, что, даже практикуя учение и получив благоприятное перерождение в человеческом облике, мы все равно не избавимся от страданий, в нас возникает стремление к полному освобождению от сансары. В этот момент мы переходим на второй уровень. Осознав возможность освобождения, мы вспомним о бесчисленном множестве других страдающих существ, которые когда-то были нашими матерями. Мы проникнемся к ним состраданием и в нас возникнет стремление избавить всех от страданий и способствовать их освобождению.

Для того чтобы укрепить свою решимость идти по пути, указанному Буддой, очень важно осознать исключительную ценность нашего рождения в человеческом теле. Осознание того, что нам посчастливилось родиться людьми, начинает менять наше отношение к жизни. До этого мы как-то не очень ценили человеческую жизнь. Мы с пренебрежением относились к человеческому телу и думали, что оно только для того, чтобы вкусно питаться, наслаждаться, носить хорошую одежду и т.д. А если вы спросите у людей, каков смысл жизни, то большинство из них будет в недоумении. Они просто не знают, с чем связана ценность рождения в человеческом теле. В чем же ценность такого рождения?

Это связано с тем, что человеческое рождение имеет определенные качества, их восемнадцать. Эти восемнадцать качеств состоят из восьми свобод и десяти благоприятных факторов. Эту тему мы обсудим на следующей лекции.

ЛЕКЦИЯ 3. ДРАГОЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Для того чтобы получить учение, и чтобы через вас оно принесло благо живым существам, надо подходить к слушанию учения с правильной мотивацией. Даже если вы знаете мало, но мотивация правильная, то все равно вы будете успешно продвигаться в учении. Если мотивация неправильная, то человек может получить много знаний, но это только усилит его гордость, и в результате своим присутствием он будет вредить окружающим.

Традиция учения Кадампа основана на развитии смирения. Что такое смирение? Смирение - это когда ваши сила и знания, как огонь в печи, скрыты за внешней оболочкой. Очень важно, чтобы практика осуществлялась с мотивацией бодхичитты. Самая ярчайшая драгоценность, которая существует в мире - это бодхичитта, то есть (на начальном уровне понимания этого термина) признание вами ценности других живых существ больше, чем себя.

В этом мире мы как гости. Поэтому время, отведенное нам на земную жизнь, надо употребить с пользой. А самая большая польза будет, если мы разовьем бодхичитту. Учение бодхичитты ценнее, чем такие учения как Тантра или Махамудра. Как уже говорилось ранее, существует три уровня практики, и третий уровень - это уже фактическое воспитание бодхичитты. Чтобы развить

бодхичитту, необходимо много трудиться, поэтому первый и второй этапы практики - это база для третьего, на котором мы уже действительно подходим к подлинной практике бодхичитты.

Чтобы успешнее, эффективнее продвигаться по этому пути, следует помнить о драгоценности человеческой жизни. Ведь рождаемся мы в различных мирах, а рождение в человеческом теле происходит довольно-таки редко. Как уже говорилось, драгоценность человеческой жизни связана с тем, что она имеет восемнадцать качеств - **восемь свобод и десять благоприятных факторов**.

Как ценность золота устанавливается нами только в сравнении с остальными металлами, так и человеческая жизнь может быть оценена нами лишь в сравнении с остальными состояниями.

Восемь свобод - это свободы от восьми негативных состояний, лишь в сравнении с которыми и можно понять драгоценность человеческой жизни.

Первые четыре свободы относятся к *нечеловеческим рождениям*.

Первая - это свобода от рождения в мире ада. Если существо получает рождение в теле обитателя ада, то следовать Дхарме оно не может, поскольку слишком сильно страдает. По сравнению с теми, кто находится в аду, нам всем необыкновенно повезло.

Вторая - это свобода от рождения в мире претов, голодных духов. Голодные духи все время хотят есть - это их вечная проблема. Естественно, вечно находясь во власти сильных желаний, они не могут практиковать дхарму.

Третья - это свобода от рождения животным.

Четвертая - это свобода от рождения в мире богов. Под богами здесь подразумевается не Бог-творец, а как бы мирские боги. У мирских богов нет никаких проблем, они постоянно пребывают в суеде услаждения чувств. Они подобны наркоманам, добравшимся до большого количества наркотиков. Находясь в состоянии временного счастья, мирские боги не думают о причинах страдания и о путях избавления от них, также как абсолютно здоровый человек не задумывается о болезнях и их излечении.

Мирские боги избавлены от физических страданий, но ум их болен, т.к. ему присущи неведение, привязанность, гнев, зависть и т.д. Состояние ума мирских богов подобно хронической болезни тела, которая рано или поздно приведет к страданию. Мирских богов не интересует практика Дхармы, ибо они так счастливы в своем состоянии, что им как бы она и не нужна.

Следующие четыре свободы, дающие человеку возможность следовать путем Дхармы, - это *свободы от четырех неблагоприятных человеческих рождений*.

Пятая - это свобода от рождения в местах, где нет Дхармы (например, в диком африканском племени).

Шестая - это свобода от рождения неполноценным человеком.

Седьмая - это свобода от рождения в среде, в которой культивируются, насаждаются ложные взгляды, например, там, где вам внушают, что жизнь человеку дается только один раз.

Восьмая - это свобода от такого рождения, когда вы испытываете неприязнь к Будде. При таком рождении отсутствует стремление к состоянию будды, нет веры в то, что был Будда, который указал путь к избавлению от страданий.

Практик-буддист, начав размышлять о своей свободе от восьми столь плачевных состояний, испытает настоящее счастье оттого, что он имеет человеческое тело, способен получать учение Будды и практиковать его.

Рассмотрим теперь **десять благих условий человеческого рождения**. Они делятся на две группы по пять в каждой. Первая группа - это *объективные условия*:

1. Существование в этом мире Будды. Если сравнивать с бесконечностью, с медленной эволюцией мира, то появление Будды и проповедь им Учения - это как вспышка молнии.

2. Существование и преподавание священной Дхармы.

3. Существование последователей Дхармы, т.е. наличие единомышленников и возможность практиковать Дхарму не в одиночку.

4. Наличие Духовного Наставника, показывающего путь к освобождению. Очень важно обрести Духовного Наставника, иначе вы лишаетесь возможности живого восприятия Учения. Без Учителя все кончается просто гонкой за информацией, результатом которой будет возросшая гордыня.

5. Помощь от других, т.е. наличие сочувствующих людей, которые поддерживают нас морально и материально. Особенно это важно, когда человек уединяется на длительное время.

Вторая группа - это *пять субъективных условий*:

6. Рождение человеческим существом.

7. Наличие всех органов; коммуникативные органы (речь, слух, зрение) в порядке.

8. Рождение в центральной стране, т.е. в месте, где Учение доступно.
9. Вера в Дхарму, наличие энтузиазма в отношении Учения, что является результатом наших хороших предыдущих жизней. Уже тогда в нас зародилось стремление к Учению.
10. Несовержшение пяти тяжелейших преступлений (убийства отца, матери, архата, злонамеренное пролитие крови Татхагаты, сеяние раздоров в Сангхе). Следствием подобных деяний является рождение в аду уже в следующей жизни.

ЛЕКЦИЯ 4. БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

Сегодня будет дано учение о **Четырех благородных истинах**. Сначала просто назовем их.

Первая благородная истина называется «благородная истина о страдании».

Вторая благородная истина - «об источнике страдания».

Третья благородная истина - «прекращение страдания».

Четвертая благородная истина - это «истина о пути».

Все эти истины не есть абстракции, они непосредственно связаны с нашей жизнью. Перейдем теперь к изучению их смысла.

Первая благородная истина говорит о страдании. Буддийская философия рассматривает *три вида страдания*.

Первый вид - это страдание от мучений. Это страдание проявляется не только как физическая боль, человек также чувствует себя глубоко несчастным. Поскольку нам не нравится страдать, мы стремимся побыстрее избавиться от страданий. Так, например, если человек испытывает страдание оттого, что обжигает палец огнем, то он не будет стремиться к тому, чтобы засунуть его туда вновь. Это страдание не вызвано чьей-то злой волей, оно зависит от действий самого человека. Этот вид страдания является следствием некой причины. Так, причиной боли в пальце является то, что вы его сунули в огонь.

Второй вид страдания - это страдание перемен. Обычно мы воспринимаем его как счастье, но на самом деле оказывается, что это замаскированное страдание. Например, вы очень замерзли, ооченели, и, наконец, вошли в теплое помещение, подставили руки к огню. Вам тепло, и вы испытываете состояние счастья. Но это не есть настоящее счастье, это лишь уменьшение страдания, которое вы раньше испытывали от холода, потому что по мере того, как вы отогреваетесь, появляется возможность испытать страдание от чрезмерного тепла. Таким образом, страдание от холода постепенно сменяется страданием от жары.

Рассмотрим еще один пример. Пусть на руке есть рана. Если кто-то дотронется до нее, то, конечно, будет очень больно. Это - страдание от мучения. А если окропить рану водой и подуть на нее, то человек почувствует временное облегчение. Это - страдание перемен. Вы же не можете испытывать счастье потому, что у вас рана. Иллюзия счастья возникает просто от уменьшения боли.

Третий вид - всепроникающее страдание. Этот вид страдания связан с нашей кармой, которая накапливает негативные причины в результате нашего неведения и омраченности. В результате такой кармы наши ум и тело загрязнены. Эта загрязненность, аналогично ране на руке, и вызывает страдание.

Третий уровень является основой для первых двух. Ведь боль, которую мы испытываем, зависит от наличия причины - раны. Если мы уничтожим третий вид страданий, то первые два не смогут возникнуть (с исчезновением раны пропадает и боль). В большинстве случаев мы по неведению стремимся избавиться от первого вида страданий (боли) и достигаем перемен - временного ослабления боли. Мы поступаем так каждый раз, не зная, что, в конечном итоге, не освобождаемся от страданий.

Источник страданий - это Вторая благородная истина. Если вы не знаете причины, вызвавшей ваши страдания, то у вас нет возможности от них полностью избавиться. Здесь можно провести аналогию с тяжелой болезнью, от которой страдает больной. Можно принимать болеутоляющие средства, которые временно ослабляют боль. Но хороший врач скажет, что от них толку нет. Врач знает, что у болезни есть причина, которую необходимо определить. После ее выявления он назначит курс лечения, цель которого - устранить причину заболевания. Этот курс лечения может быть тяжелым и неприятным, но если вы хотите исцелиться, то его необходимо пройти.

Аналогично следует поступать и в том случае, если мы хотим вообще раз и навсегда перестать

страдать. Необходимо выявить причину страдания как таковую, и понять, как ее устранить. Вторая благородная истина и говорит нам о причине или источнике страданий. Имеется *два источника страданий*. Один из них называется «карма», а второй – «неведение». Из двух – неведение является основным источником.

Прежде чем говорить о неведении, мы должны знать, что такое ум и каковы его характеристики. У ума есть три характеристики: ясность, познающая способность и бесформенность.

Ясность сама по себе такова, что имеет потенциал познания.

Рассмотрим в качестве примера некое озеро, в котором замутили воду. В результате этого поднялся ил, вода стала грязной. Изначально вода не является грязной, она имеет в себе потенциал чистоты, который в данном случае скрыт, не проявлен. Если воду очистить от грязи, то этот потенциал проявится сам по себе.

Также как и вода в озере является чистой по своей природе, так и изначальной природой ума является ясность. В результате неведения ум временно загрязнен. Посредством практик он может быть очищен. Если бы он не был чист по своей природе, то практики были бы бесполезны. Так ученый, увидев замутненную воду в озере, знает, что как бы ни была грязна вода, по своей природе она чиста, и это позволяет ее очистить. Не зная этого, он не пытался бы заниматься ее очисткой.

Аналогичным образом, учитывая изначальную чистоту ума, в буддизме были разработаны различные методы очищения. Так, например, имеются практики, позволяющие ослабить, а в дальнейшем и полностью убрать различные негативные эмоции (гнев, ненависть и т.д.). Ум, полностью освобожденный от омрачений, называется умом, достигшим освобождения.

Под **Благородной истиной прекращения страданий** имеется в виду избавление от аффективных состояний и достижение освобождения или нирваны.

Что такое состояние будды? Это такое состояние ума, в котором достигается его изначальная чистота, полностью отсутствует неведение.

Итак, природа ума - это ясность, познающая способность, бесформенность. Если ум полностью свободен от омрачений, то потенциал ясности проявится в полной мере. Проявится также и способность к познанию абсолютно всех феноменов. Придя к изначальной чистоте, мы становимся Буддами.

В настоящий момент мы привыкли к медленному, постепенному процессу познания, к тому, что невозможно познать все феномены. В буддизме же полагается, что невозможность познать что-либо связана с наличием некой преграды. Если преграду убрать, то мгновенно проявится познавательная способность и ее реализация. Буддисты говорят о двух основных преградах: первая - это принятие нами неправильных концепций, вторая – наше эго. Когда преграды будут убраны, познавательную способность можно полностью реализовать. Так, например, только тогда, когда вы протрете грязные стекла своих очков, все станет хорошо видно для вас.

К этой теме мы с вами вернемся еще не раз впоследствии.

ЛЕКЦИЯ 5. О ПУСТОТЕ

Эта лекция будет посвящена **Четвертой благородной истине - Благородной Истине о Пути**. Четвертая Благородная Истина указывает путь избавления от страданий - это постижение пустоты. Благородная Истина о Пути - как свет, а неведение - как тьма. Одновременно они не могут существовать. Поэтому там, где проявляется свет Благородной Истины о Пути, нет места тьме и неведению. Неведение преодолевается умом, познающим пустоту.

Прямое постижение пустоты происходит, конечно, не сразу. На начальном этапе наш ум может познать пустоту через те или иные концепции. Параллельно мы должны овладеть способностью к сосредоточению, Шаматхой (*безмятежностью*). Шаматхе поэтому отводится ключевое значение.

Также важно аналитическое исследование явлений, которое называется *проникновение*, или на санскрите - Випашьяна. Для концептуального постижения пустоты необходимо, чтобы *проникновение* было объединено с неотвлекающимся умом (*безмятежностью*). Для достижения этой цели следует заниматься такими медитативными практиками, как аналитическая медитация и однонаправленная концентрация. Объединение аналитического исследования и

однаправленного сосредоточения мысли на объекте позволит нам достичь концептуального, опосредованного познания пустоты, а затем подведет уже к прямому постижению.

Кроме того, необходимо развить особое состояние убежденности в том, что прямое познание пустоты возможно. Рассмотрим теперь, что понимается в буддизме под пустотой. Пустота - это не просто «бытовая» пустота, которая характеризуется тем, что в ней ничего нет. Ведь если сказать, что все пусто, а пустота - это когда ничего нет, ничего не существует, то тут же возникает вопрос: а кто же говорит, кто слушает? Если ничего нет, то не было бы ни говорящего, ни слушающего.

В буддизме можно выделить четыре основные философские школы, исследовавшие природу пустоты. В зависимости от глубины проработки данной проблемы о них можно говорить в следующем порядке: Вайбхашика, Саутрантика, Читтаматра, Мадхьямика.

На самом простейшем уровне учение о пустоте дается в низшей из этих четырех школ - в школе Вайбхашика. Наиболее глубокого осмысления природы пустоты достигла Мадхьямика, которая считается высшей школой буддийской философии. Но мы начнем с изложения представлений школы Саутрантиков по данному вопросу.

Все школы считают, что корнем наших перерождений в сансаре является неведение. Однако они по-разному объясняют, что такое неведение.

Рассмотрим представления Саутрантиков.

Нам с рождения присуще ощущение, что «я» существует истинно, самосуще. Например, когда человеку говорят, что он дурак, то он сразу чувствует, что его «я», которое он воспринимает как независимое и самосущее, оскорблено. Здесь «я» воспринимается как обладающее качествами, как нечто плотное, реально существующее. Вот такое представление о «я» и рассматривается как неведение. Конечно же, некое «я» существует, но не так, как мы это обычно себе представляем. Оно не является самосущим, независимым. В буддизме утверждается, что «я» пусто. Пусто от чего? Пустота «я» означает, что в нем нет самосущности, оно «пусто» от нее.

При доказательстве пустотности «я» данная школа исходит из того, что самосущее «я» не имеет единственного и множественного числа.

Как же в себе распознать это плотное «я», которое мы воспринимаем как самосущее и независимое? Вот в тот момент, когда говорят: «Ты дурак», - и возникает это ощущение самосущего «я», как некоего врожденного чувства. Если, например, вас схватят за руку, то вы понимаете, что схватили не ваше «я», а вашу руку. Т.е. здесь вы еще не чувствуете это «я». Но когда вас оскорбляют, это плотное независимое «я» проявляется в вас и протестует. Если вы очень ранимы, то, слыша что-то неприятное, у вас появится чувство, что эти «ядовитые» слова как бы проникают внутрь, пронзают ваше сердце, как кинжал; и поэтому у людей возникает представление, что это «я» существует где-то внутри них, там, где возникает боль. Отсюда логически следует, что это «я» можно в реальности взять и потрогать. Поэтому, когда вас неожиданно ударили или что-то сказали, и вам стало больно от удара или этих слов, то в этот момент вы забываете, что на самом-то деле ударили не вас, а плечо или ваше тело. У вас в тот же момент в ответ и возникает ощущение этого самого внутреннего, как бы самостоятельно существующего «я».

Что же такое наше «я»? Как известно, оно легко подвергается воздействиям со стороны окружающих людей. Так, если вас критикуют, вы падаете духом, а если похвалят - воспрянете духом. Возникает вопрос: где же это наше «я»? Если вы попытаетесь отыскать это самое «я», то поймете, что «я» - это не рука, не нога, не тело, не эмоции и т.д., т.е. вы не сможете его найти.

Итак, в понимании пустоты есть две крайности: крайность реализма и крайность нигилизма, т.е. полного отрицания.

В большинстве случаев мы с вами находимся в крайности реализма, в котором мы ощущаем свое «я» как самосущее, существующее независимо.

В случае нигилистической позиции, исходя из того, что «я» - это не рука, не нога и т.д., и что «я» нигде нельзя найти, мы приходим к полному отрицанию существования какого-либо «я».

Саутрантики утверждали, что «я» не является независимым, самосущим, и, следовательно, оно не имеет независимого существования. Когда вы поймете как следует этот взгляд Саутрантиков, то вам станет ясно, что это как раз и есть срединный путь, который не впадает ни в нигилизм, ни в абсолютизм. Т.е. «я» существует, но имеет зависимое существование. А если «я» имеет зависимое существование, значит, оно от чего-то зависит, и, следовательно, оно существует. И поэтому логика такова, что если оно является зависимым от чего-то, следовательно, оно не может быть одновременно зависимым и самосущим. Если вы, например, сидите на стуле, то вы зависите от стула, ибо без него не могли бы сидеть. Одновременно нельзя сказать, что вы, сидя на стуле, не

зависите от него.

Итак, можно утверждать, что существует некое, зависимое от каких-то причин «я».

Возьмем в качестве примера воду. Это особая комбинация кислорода и водорода. Водород и кислород не существуют в ней по отдельности. Мы видим, что вода существует в природе, но она не самосуца, т.к. зависит от соединения кислорода и водорода в некоторую комбинацию. Говорится, что также и «я» зависит от комбинации тела и ума, поэтому оно, подобно воде, не является независимым и самосущим.

А другое подтверждение тому же взгляду, что «я» не имеет самосущего независимого существования - это логика того, что «я» не имеет само по себе единственного и множественного числа. Если нечто существует в единственном числе, то оно должно существовать и во множественном числе, иначе тогда нельзя говорить, что нечто существует.

Итак, сначала они доказывают, что не существует единичного «я», т.е. независимо существующего «я». «Я» не существует в единственном числе, поскольку не существует никаких неделимых частиц. В любой частице всегда есть части, правая и левая сторона, внутреннее и внешнее. Как ее ни дробить, все равно есть север и юг и т.д. Т.е. в «я» нет частицы, в которой нет частей. Электрон или протон - тоже имеет части. Когда он с чем-то соприкасается, то он соприкасается какой-то своей частью.

Главный аргумент того, что «я» не имеет самосущего независимого существования - это то, что «я» не имеет таких понятий как единственное и множественное число.

Основной закон буддийской философии говорит о том, что если что-то существует как одно, то его должно быть и много. Но если говорить о своем «я» как о двух, то это чепуха. Т.е. вот это независимое самосущее «я» не может являться таковым, поскольку одновременно ему не свойственны такие понятия, как единственное и множественное число.

Итак, мы утверждаем, что «я» не имеет понятия единственного числа, поскольку в природе не существует никакой частицы, которая не состояла бы сама из каких-то частей. Теперь надо доказать последнее утверждение.

Две тысячи лет тому назад буддийские философы знали, что нет неделимых частиц. Если объединить две неделимые частицы, то не появилось бы более крупной частицы, поскольку они неделимы. Если бы все-таки появилось более крупное объединение из этих двух неделимых частиц, то тогда у этого объединения было бы направление. У каждой из этих соединяющихся частиц есть северное и южное направления. Если бы существовали какие-то неделимые частицы, то при слиянии северная сторона одной частицы стала бы одновременно и южной, было бы одно и тоже. А поскольку они соединяются, то соединяются северная сторона одной частицы с южной стороной другой частицы.

Но вернемся к человеку. «Я» не существует как единое, поскольку нет частицы, не состоящей из других частиц. Поскольку у «я» есть какие-то части, значит, это «я» уже не может быть независимым. Если в качестве частей «я» вы будете рассматривать части тела, то любая часть тела тоже не может существовать независимо, ибо она также состоит из других частей. Т.е. никакие части нашего «я» не могут иметь независимого существования. Таким образом, подтверждается отсутствие независимо существующего «я», поскольку ему не присуще понятие единственного числа.

Прасангика утверждает, что все явления имеют номинальное существование, т.е. существуют в зависимости от обозначения. Саутрантики утверждают, что кроме обозначений у явлений есть еще и нечто объективное. Между школами Прасангика и Саутрантика ведутся интересные споры. Но о них поговорим в дальнейшем.

ЛЕКЦИЯ 6. КАРМА

Сегодня речь пойдет о карме на базовом уровне для начинающих. Карма - это отпечатки, имеющиеся в нашем сознании. Так, когда мы говорим, что что-то помним, то это означает, что нечто было запечатлено. Согласно концепции кармы, все то, что было запечатлено в прошлом, определяет наше будущее, как в этой жизни, так и в последующих. При этом существуют три вида кармы: позитивная (позволяет обрести счастье в будущей жизни), негативная (приводит к несчастьям в будущей жизни) и нейтральная.

С функциональной точки зрения карма делится на ввергающую и завершающую. Так, например, в момент смерти очень важно то состояние сознания, которое в нас преобладает. Если

выкристаллизовалось зерно позитивной кармы, оно как бы «ввергает» нас в благоприятное перерождение, т.е. в условия, где позитивные причины смогут проявиться в виде хороших событий нашей жизни. И наоборот. Это и есть действие ввергающей кармы.

Завершающая карма - та, которая заставляет после рождения испытывать желаемое либо не желаемое. Она складывается из многих деяний.

Некоторые люди могут иметь позитивную ввергающую карму и негативную завершающую. В этом случае они могут быть хорошими людьми, но иметь массу проблем и с большим напряжением их преодолевать. Когда и человек хороший, и дела идут успешно, это означает, что у него позитивная как завершающая, так и ввергающая кармы.

Если же взять для примера животных, наших домашних любимцев, то они имеют негативную ввергающую, но хорошую завершающую карму.

В буддизме выделяется также определенная и неопределенная карма. Определенная карма проявляется очень быстро. Она возникает тогда, когда намерение, действие и отношение к действию совпадают. Это относится как к позитивной, так и к негативной карме. Определенной, например, является карма, возникающая в результате искренней помощи нуждающемуся человеку. Неопределенная карма возникает в том случае, когда, например, человек совершил плохой поступок, но потом искренне раскаивается.

Важно знать **четыре составляющих кармы**:

- объект,
- мотивация,
- действие,
- завершение.

Выделяются также **четыре характеристики кармы**.

1. Непреложность закона кармы. Из определенного деяния строго вырастает определенный результат. Если вы сажаете в землю зернышко яблони, то из него никогда не вырастет груша.

2. Нельзя столкнуться с результатом, если поступок не совершен.

3. Однажды созданная карма не исчезает, т.е. обязательно возникает результат совершенного нами поступка.

4. Карма приумножается. Так, одно семя дает много плодов, из которых возникает множество новых семян. Такова и способность кармы к возрастанию.

В дальнейшем мы с вами будем очень подробно разбирать эту тему.

ЛЕКЦИЯ 7. БОДХИЧИТТА

Данная лекция будет посвящена учению о бодхичитте. Бодхичитта - это единство любви и сострадания. Сострадание - это желание избавить всех живых существ от страдания, а любовь - желание, чтобы все они были счастливы. Таким образом, бодхичитта - такое умонастроение, при котором вы не только желаете счастья всем живым существам, но и развиваете в себе силы и готовность заботиться о них. Ведь если даже мы любим всех существ и сострадаем им, но ничего не делаем практически, то никакой реальной пользы от нас не будет. Поэтому, помимо любви и сострадания, мы должны воспитывать в себе твердую решимость сделать все от нас зависящее для избавления других существ от страдания. Но и этих трех моментов еще не достаточно для развития бодхичитты. Необходима мудрость.

Итак, вы горите желанием помочь всем существам и думаете, как вам лучше всего это сделать. При этом вы вдруг понимаете, что не можете помочь даже самому себе. Возникает вопрос, как же в таком случае помочь другим? Помимо воспитания в себе любви, сострадания и искреннего желания сделать все от нас зависящее для избавления живых существ от страданий, необходимо понимание, каким образом это возможно осуществить. Дело в том, что количество чувствующих существ безгранично и помочь им всем весьма не просто.

Прежде всего необходимо породить сильное желание самому достичь состояния просветления, чтобы помочь другим живым существам избавиться от страданий. И вы ставите цель: сделать все от вас зависящее для достижения состояния будды. Порождение в потоке сознания мысли о просветлении с целью помощи другим живым существам и называется бодхичиттой. Такого рода мотивация является характерной для буддизма Махаяны.

Существует два метода развития бодхичитты. Один из них - это развитие в себе состояния

любви и доброты. Подробно эти методы мы рассмотрим несколько позже. Сейчас же мы будем говорить о пользе развития бодхичитты.

Итак, можно сказать, что весь мир держится на любви, доброте и сострадании. Это как бы колонна, которая поддерживает здание мира. Если взять, например, семью, то хорошие взаимоотношения между ее членами основываются на любви, доброте и сострадании. С другой стороны, все мы на протяжении всей нашей жизни очень нуждаемся в любви и доброте. Когда мы были детьми, то очень зависели от любви, которую получали от наших родителей. Наше физическое тело на протяжении всей жизни питается грубой пищей. А пищей для ума является желание быть счастливым и нежелание страдать.

Будучи в утробе матери, мы зависели от ее дыхания. Родившись, с ее молоком и дыханием, мы получали так необходимые нам любовь, доброту и сострадание, хотя сами тогда не понимали этого. Но это все равно питало наш ум. Те люди, которые вместе с молоком матери впитывали любовь, доброту и сострадание, став взрослыми, имеют более крепкий ум. Ребенок, недополучивший любви, вырастая, имеет более «сухой» ум. В старости, особенно находясь на смертном одре, мы также нуждаемся в любви, доброте и сострадании окружающих нас людей. Поэтому в высшей степени разумным является развивать в себе любящую доброту и сострадание по отношению к другим.

Для примера рассмотрим следующую ситуацию: вы падаете в яму, просите о помощи, и кто-то вам помогает. Вы выбираетесь из ямы, но человек, помогший вам, сам падает в эту яму и просит помочь ему. Ответить, что вам некогда - весьма неразумно. Вряд ли в следующий раз он поможет вам.

Рассмотрим другой пример. Когда мы были беспомощными младенцами, то зависели от любви, доброты и сострадания других людей. Получив все это, мы выросли и стали независимыми. И если теперь мы сами не даем другим любовь, доброту и сострадание, то это также неразумно, как отказ в случае с ямой.

Если в этой жизни вы развиваете бодхичитту, и, умирая, выражаете стремление всегда помогать другим существам, тем самым вы создаете причину для того, чтобы в следующей жизни в вас раскрылся цветок бодхичитты.

Теперь рассмотрим на более глубоком уровне, какова польза от развития в себе бодхичитты. Развивая бодхичитту, мы стремимся заботиться о других больше, чем о себе. Все страдания, с которыми мы сталкиваемся, происходят от любви к своему «я». Самолелеяние, возвращение самости - это и есть отсутствие бодхичитты. Человек, заботящийся только о себе, становится в результате сам несчастным и не может принести счастья другим, закладывая при этом причины для несчастий в будущей жизни. Только забота о других становится источником счастья для вас, для других живых существ, а также для вашей будущей жизни.

Один великий геше, ученый и йогин, говорил, что если мы все буддийское учение сведем к минимальному числу положений, то получится всего два. Первый - это прекращение лелеяния себя, второй - стремление развить любовь и сострадание к другим, т.е. бодхичитту. Убирая ценность своего «я», утверждаем для себя ценность других существ. Он говорил, что занятия практикой являются основой устранения самости, и, одновременно, развития в себе устремленности ценить других больше, чем себя.

Практика тантры направлена также на то, чтобы избавиться от омрачений, усилить в нашем уме способность любить и ценить других, больше чем себя. Правильная мотивация, бодхичитта и умело применяемые методы тантры невероятно ускоряют процесс продвижения к состоянию просветления.

Учителя буддизма говорят, что возвращение самости открывает путь к страданию. Путь к счастью открывается, когда мы занимаем позицию любви и сострадания к другим. Также они говорят, что если вы действительно хотите быть счастливыми, то необходимо создать причины для счастья, т.е. создать позитивную карму. Невозможно обрести позитивную карму, если вы эгоцентричны. Эгоцентризм порождает такие отрицательные качества как гнев, привязанность, зависть и т.д., которые обязательно заставят вас страдать.

Не просто понять, с чего именно начинать свой путь, каким образом развивать в себе устремленность к порождению бодхичитты. Для достижения состояния бодхичитты надо, чтобы стремление заботиться о других больше, чем о себе, базировалось на умении правильно помочь другим, т.е. необходима мудрость. Любовь к другим плюс мудрость - это и есть бодхичитта. При правильном отношении, даже если вас кто-либо обзовет «собакой», вы вряд ли рассердитесь на этого человека. У вас скорее возникнет сострадание, вы пожалеете, что данный человек находится

в столь негативном состоянии сознания.

Так, например, если вы цените других больше, чем себя, любите их, сострадаете им, отсюда вовсе не следует, что если другие люди начнут творить зло, то вы позволите им это делать. Так, например, опытная и мудрая мать, любя ребенка, строго пресекает его дурное поведение, ибо знает, что оно в будущем приведет ее дитя к страданиям.

Итак, бодхичитта - это истинная драгоценность, источник счастья. Желание практиковать бодхичитту обязательно приведет нас к счастью как в этой жизни, так и в последующих. Бодхичитта - это единственная дверь вступления в практику Махаяны. Без бодхичитты, сколько бы вы ни называли себя последователем Махаяны, на самом деле вы не имеете к ней никакого отношения. А если вы не идете путем Махаяны, то и занятия тантрой становятся бессмысленными.

Один великий мастер сказал, что кусочек алмаза - все равно алмаз. Аналогично, даже если вы ещё не достигли полноты состояния бодхичитты, а только начали свой путь к нему, то все равно зерно бодхичитты уже присутствует в вас, и вы уже создаете позитивную карму. Шантидева, великий ученый и йогин, говорил, что если вы хотите очистить свою карму, то занимайтесь практикой бодхичитты, тогда большая часть вашей негативной кармы «сгорит» в пламени бодхичитты.

Рассмотрим в качестве примера историю об одной женщине, которая переродилась в одном из миров ада. В этом мире люди стояли в ряд перед колесом с острыми шипами, которое, вращаясь, опускалось на их головы. Все люди очень сильно страдали, но каждый должен был пройти через эту пытку. Женщина, о которой здесь рассказывается, в свое время получила учение о бодхичитте, но не уделяла ему должного внимания. И вот, стоя в этой очереди, подходя к этому ужасному колесу, она вдруг вспомнила о бодхичитте. Посмотрев на вереницу людей, женщина подумала: «Бедные, как они страдают». То есть в этот момент она подумала не о себе, а о других. Она видела ужасные раны людей, прошедших через колесо. И когда подошла ее очередь, и она подошла к колесу, в тот момент у нее возникло страстное желание взять на себя боль всех существ, которым предназначено страдать. «Пусть их боль растворится во мне!» У нее в этот момент были очень сильны любовь и сострадание к ним. И тогда колесо, слегка коснувшись ее головы, разлетелось на мелкие кусочки, а в тот же миг она переродилась в Чистой Земле.

Почему женщина оказалась в мире ада? Из-за своей негативной кармы. Находясь там, испытыв любовь и сострадание, она очистила большую часть своей негативной кармы. А поскольку все миры являются лишь иллюзией, манифестацией наших состояний сознания, следствием кармы, то, состояние бодхичитты очистило ее карму и позволило попасть в Чистую Землю.

Итак, бодхичитта - это истинная драгоценность, которая идет вместе с нами из жизни в жизнь, избавляя от страданий и принося счастье. Это такое состояние ума, в котором нам ничего не страшно, и ничто не может причинить зла. Так, в другой истории рассказывается о великом геше, который медитировал высоко в горах. Там жили духи, которые постоянно старались досажать ему и причинять беспокойство. Однажды они собрались все вместе, чтобы узнать, каковы недостатки геше, его слабые места, используя которые можно было бы навредить ему. Но поскольку у этого геше была очень сильна бодхичитта, они не нашли такого способа и бросили эту затею. Затем, следуя древней традиции, они стали помогать и прислуживать ему как победителю. Так повелось, что жизнь в горах для многих практиков становится легче, когда духи местности идут к ним в услужение. И такие случаи действительно имеют место в реальной жизни. Вы управляете этими духами, поскольку взрастили в себе любовь, доброту и сострадание, и даже духам это приятно. Также и любые животные, в том числе и дикие, не навредят вам, стараясь быть рядом с вами, если в вас сильна бодхичитта.

Если вам удалось взрастить бодхичитту, то вы становитесь сыном будд. Вы получаете благословение, почести обитателей высших миров.

Итак, можно сказать, что если вы хотите управлять негативными силами, побеждать их или трансформировать в нечто лучшее, то делайте это силой бодхичитты, а не силой гнева. А если вы в гневе будете убивать своих врагов, то тем самым будете лишь множить их число. Ведь истинный враг - это гнев человека, а не сам человек. Лишь с помощью бодхичитты можно усмирить гнев, и тогда ваши враги станут вашими друзьями.

Итак, если суммировать все, что сказано о бодхичитте, то можно сделать вывод, что если вы хотите обрести счастье, то должны развивать бодхичитту как истинную драгоценность. А для этого самым главным является отнюдь не чисто интеллектуальное понимание ее природы и пользы. Необходимо понять, каким образом она должна реально присутствовать в нашей жизни.

Существует два метода развития бодхичитты:

- наставление в шести причинах и результате;
- обмен себя на других.

Также существует два типа бодхичитты - относительная и абсолютная. Обо всем этом мы подробно будем говорить в дальнейшем.

Вопрос. Когда человек начинает развивать в себе любовь и сострадание, то от сострадания к другим очень часто сам начинает страдать. И получается, что раньше ему легче было жить?

Ответ. Это неверный подход. Если вы видите страдающих людей и испытываете к ним истинное сострадание, то сами при этом не страдаете. Дело в том, что истинное сострадание не заставляет вас страдать, оно дает вам энергию помочь страдающим. Истинное сострадание - это намерение избавить других от страданий. А для этого необходима мудрость. К депрессии приводит сострадание, омраченное привязанностью. Так, когда вы видите страдающими своих собственных детей или близких вам людей, то из-за привязанности к ним вы сами начинаете страдать и впадаете в депрессию. Депрессия же только усугубляет ваши страдания. Ведь не страдаете же вы, когда болеют, например, чужие дети или малознакомые вам люди. Поэтому чтобы правильно помогать другим, необходима мудрость. Только практика позволит вам развить в себе любовь и сострадание и накопить мудрость.

МЕДИТАЦИЯ

Введение

Существует два основных вида медитации: аналитическая и однонаправленная. Однонаправленная медитация характеризуется концентрацией сознания на одном объекте и называется Шаматхой. Если вы будете на протяжении трех лет медитировать с полной отдачей, то за это время возможно достигнуть *безмятежности*. Без этого попытки практиковать высшую Йога-тантру, Дзогчен и Махамудру вряд ли приведут к успеху. Можно сказать, что Шаматха - это ключ ко всем медитативным практикам.

Для успеха в занятиях медитацией необходимо, с одной стороны, хорошо знать цель медитации, с другой стороны - знать как медитировать. Сначала рассмотрим цель медитации. Первичная цель медитации - это успокоить, привести в порядок свой ум. Наш ум имеет огромный потенциал, высвободить который можно лишь посредством тренировки. Поскольку наш ум не тренирован, то находится в хаотическом состоянии, постоянно занят различными концепциями. В качестве примера рассмотрим небольшой пруд. Если взбаламутить воду, то ил смешается с водой, и вода в пруду станет грязной, непрозрачной. Вот примерно в таком же состоянии находится наш нетренированный ум. Он загрязнен различными ложными взглядами, негативными эмоциями и т.п.

Хотя вода в пруду изначально чиста, но, смешавшись с илом, она стала грязной. Если воду оставить в покое и дать илу осесть на дно, то она снова станет прозрачной. Подобным образом можно очистить и ум. Если дать ему успокоиться, то все концепции, негативные эмоции «осядут» и ум станет чистым, ясным и прозрачным. Средством для успокоения и очистки ума является медитация.

Благодаря медитации ваш ум станет умиротворенным. Замечательные свойства состояния Шаматха таковы, что когда оно достигается, сознание и тело проникаются радостью и блаженством, безгранично превосходящими радость от любых мирских удовольствий. Все феномены будут понятны вам подобно тому, как в прозрачной воде хорошо просматривается все дно пруда. Когда ум успокоится, и вы достигнете состояния Шаматха, вы даже сможете вспомнить свои предыдущие жизни.

Итак, Шаматха делает наш ум умиротворенным и чистым. Но лишь одна однонаправленная концентрация не может обеспечить такое состояние сознания, при котором вы в принципе свободны от омрачений.

Однонаправленную медитацию следует сочетать с аналитической. С ее помощью мы обучаемся быть терпимыми, негативные жизненные ситуации превращать в тренировку ума.

Аналитическая медитация не требует каких-то особых условий, вы можете ею заниматься, даже когда смотрите телевизор, размышляете перед сном и т.д.

Теперь перейдем к рассмотрению однонаправленной концентрации.

Как развить однонаправленную концентрацию

Немного подробнее расскажу о пользе развития однонаправленной концентрации. Эта польза многообразна. Например, когда медитирующий разовьет в себе Шаматху, то он достигнет совершенной податливости тела и ума т.е. *безмятежности*, которая не может сравниться ни с каким мирским счастьем. Его умственные способности приходят в состояние, при котором он способен читать мысли других, а ум медитирующего обретает при этом особое свойство проникать в суть самых туманных вещей и явлений с необыкновенной легкостью. В философии буддизма говорится, что когда мы анализируем причину страдания, то мы прослеживаем ее до эмоций, причиняющих страдание, которые в свою очередь приводят нас к своему источнику - неведению. Таким образом, неведение является корнем любого страдания. Для того чтобы вообще прекратить страдание, мы должны убрать причину страдания, каковой является неведение. Для того чтобы это осуществить, нам необходима хорошая концентрация, ясный ум и мудрость, без которых невозможно достичь освобождения или прекращения страдания. Таким образом, можно сделать вывод, что Шаматха играет ключевую роль в практике буддизма.

А теперь о технике развития однонаправленной концентрации. Сначала я расскажу *о шести условиях*, способствующих развитию этого состояния.

1. *Благоприятное место*, в котором следует пребывать тем, кто хочет развить Шаматху. На начальном этапе это не столь важно, но в будущем, когда вы будете интенсивно медитировать, выбор хорошего места для медитации будет очень важен. Лама Цонкапа специально разработал учение о выборе места для тех, кто хочет достичь серьезных реализаций. Оно должно обладать пятью характеристиками:

- можно легко добыть пищу;
- рядом должен быть источник воды;
- окружающая среда не должна нести угрозу для жизни;
- близость к месту, где находится Духовный Наставник или друзья и единомышленники;
- тихая, чистая и мирная местность.

2. *Малые желания* (отсутствие привязанности к доброкачественной или обильной пище и прочему).

3. *Довольствование тем, что имеется.*

4. *Оставление всяких видов деятельности.*

5. *Соблюдение чистой нравственности* (ненарушение обетов и т.п.).

6. *Отказ от мыслей об удовлетворении желаний* (созерцание пагубности желаний).

Медитация на дыхании

В целях успокоения ума следует предварительно заняться медитацией на дыхании. В состоянии возбуждения или гнева вам весьма трудно будет сконцентрироваться на одном объекте, поэтому даже не пытайтесь заниматься однонаправленной концентрацией, кроме отвращения вы ничего в себе не разовьете.

Приняв правильную позу, прежде всего выдохните. Затем медленно вдыхайте, концентрируясь на кончике носа. Когда вы почувствуете, что вдох превращается в выдох, сконцентрируйтесь на движении воздуха на выдохе. При этом ваш ум как бы движется вместе с воздухом.

В целях поддержания концентрации следует считать количество вдохов и выдохов. Выдыхая в первый раз, вы мысленно произносите: один. Потом вдох-выдох - два и т.д. При этом следите за дыханием сознательно, и автоматически ум начнет успокаиваться. Если вы сумеете при полной концентрации вдохнуть и выдохнуть 21 раз, то вы непременно успокоите свой ум.

Вы должны полностью осознавать вдох и выдох, не отвлекаясь на различные мысли. Это противоядие от гнева, а также и от депрессии, в которую легко впасть в наше время.

Медитацией следует заниматься не слишком долго, чтобы она не стала для вас наказанием. По утрам свои занятия начните с медитации на дыхании. Вдох и выдох должны быть непрерывными, плавными, спокойными, без прерывистых толчков воздуха. Дыхание должно быть практически незаметным. В случае насморка дышите ртом.

Во время медитации не давайте волю своему воображению. Время от времени открывайте глаза

и смотрите на реальный мир. Когда вы закрыли глаза и начали медитировать, не старайтесь силой исправить то, что происходит в вашем воображении. Если визуализация вышла из-под контроля, надо на некоторое время открыть глаза.

Для развития состояния Шаматха нам потребуется правильное соблюдение следующих пунктов:

- I. Поза;
- II. Объект медитации;
- III. Техника развития концентрации.

I. Семичленная поза будды Вайрочаны

Здесь требуется соблюдение семи аспектов:

1. Сесть на слегка приподнятую мягкую подушку. Ноги скрещены в позе лотоса, или полулотоса. Те, для кого это не очень неудобно, могут просто сидеть на стуле. Важно, чтобы неудобство тела не отвлекало вас от медитации.
2. Спину следует держать прямо для того, чтобы каналы (нади) также располагались прямо, и ветры, циркулирующие по ним, могли перемещаться беспрепятственно.
3. Плечи держать ровно и расслабленно, голова должна быть слегка наклонена вперед. Слишком сильный наклон головы вперед приводит к сонливости, тогда как чрезмерное отклонение головы назад действует возбуждающе.
4. Кисти рук должны быть расположены ладонями вверх на уровне пупка, причем правая ладонь располагается поверх левой, большие пальцы рук должны соприкасаться, поскольку это препятствует потере энергии в теле.
5. Глаза следует держать слегка прикрытыми и расслабленными, взгляд направлен на кончик носа. При открытых глазах в вашем поле зрения будет много объектов, что станет сильным отвлекающим фактором для вас. При закрытых глазах может возникнуть опасность засыпания.
6. Рот, подбородок и язык должны быть расслаблены и находиться в естественном положении. Рот - слегка приоткрыт, кончик языка – касается верхнего неба, что обеспечивает контроль за слюноотделением.
7. Локти не должны касаться тела, поскольку это нарушает циркуляцию воздуха и приводит к сонливости.

Эту позу для медитации впервые описал Будда в тексте, посвященном Йога-тантре, который называется «Просветление Вайрочаны».

II. Объект медитации

Для развития состояния Шаматха требуется некий конкретный объект. Во многих священных текстах говорится, что Будда Шакьямуни является наилучшим объектом медитации. Для начала нужно визуально рассмотреть объект медитации и хорошо его запомнить. Это должно быть изображение Будды либо на картинке, либо в виде статуэтки, при этом желательно не менять в дальнейшем выбранный вами образ. Этот объект следует визуализировать размером с большой палец руки на уровне бровей, на расстоянии вытянутой руки. При этом стремитесь создать в уме живой образ Будды. Следует ощущать данный образ светящимся и устойчивым, т.к. в противном случае он будет качаться как на ветру. От изображения исходит вибрирующий свет, Будда светится как бы сам по себе. Создать такой образ на начальном этапе занятий довольно трудно.

Итак, как начать медитацию? Сначала следует заняться простейшими упражнениями для тренировки ума: посмотреть на изображение Будды, затем закрыть глаза и представить его себе. Ваш ум осуществляет следующие действия: ищет изображение, находит, четко его видит, затем закрепляется в этом видении. Т.е. мы имеем **четыре этапа медитации**: поиск, реальное видение, удержание и собственно состояние медитации (т.е. удержание объекта в расслабленном состоянии).

Итак, необходимо представить, что перед вами живой светящийся Будда небольшого размера. Не надо концентрироваться на усилении света, иначе начнутся картинки-галлюцинации с радужными вспышками света. Это все очень красиво, но не то. Изображение просто должно быть

ярко видимым. Представьте, что Будда находится как бы на сцене и на него направили свет, чтобы он был четко виден. Это живой Будда, он не столько источает свет, сколько вы ощущаете исходящие от него любовь и сострадание. Это очень важно: ощущать любовь, которая на вас нисходит. Представьте, что вы пришли к человеку, который к вам хорошо относится, и ту атмосферу дружелюбия, которая при этом возникает. Такое же примерно состояние должно быть при вашей медитации.

Важно помнить, что вы концентрируетесь на ментальном, а не чувственном образе. Зрение здесь внутреннее. Глаза расслаблены. Попытка визуализировать Будду подобна очищению воды от частиц грязи. Когда омрачения ума уйдут, вы сможете рассмотреть Будду. Помните, что при визуализации Будды он на самом деле присутствует рядом, это не просто абстрактное видение!

Заниматься медитацией лучше при включенном свете. Вначале можно медитировать с закрытыми глазами, но в дальнейшем следует переходить к медитации при полуприкрытых глазах. Откройте глаза, посмотрите на изображение, затем уберите его и восстановите в памяти, не закрывая глаз. Теперь с этим ментальным изображением начинайте прикрывать глаза. Медленно, спокойно. Сразу увидеть ясное ментальное изображение трудно, это нормально, со временем ваш ум успокоится и вы сможете видеть более четко.

Занятия не должны превышать 3-5 минут. Если даже медитация хорошо получается, надо ее завершить. Потом расслабьтесь, подвигайте плечами (голову втянуть, плечи поднять). Важно время от времени восстанавливать циркуляцию крови.

При медитации следует не допускать, чтобы вместо образа Будды появлялось нечто другое. Фантазии недопустимы. Нельзя допускать также различных трансформаций образа Будды. Так, в Санкт-Петербурге один человек рассказал мне, что во время его медитации изображение Будды стало расти, дотронулось до него и он физически ощутил это прикосновение. Это - галлюцинации, наличие которых говорит, что медитация проходит неправильно.

Перед медитацией желательно успокоить свой ум. Зажгите благовония, проведите дыхательную медитацию, как я вам уже объяснял ранее, затем посмотрите на изображение Будды и почитайте мантры (например, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ).

Для накопления заслуг делайте простираания. Сначала соединенными ладонями нужно прикоснуться к телу в четырех местах: над головой, у лба, у горла и у сердца. Затем вы протягиваете руки вперед и вниз, становитесь на колени, опираясь на руки, все тело простирается на земле. Когда вы полностью вытянулись, ваши руки соединяются вместе, большие пальцы соприкасаются, потом немного приподнимаются ладони и опять опускаются на землю. После чего вы встаете. Каждый жест здесь имеет определенный смысл. Над головой находится корона Будды. Когда вы соединяете над ней ладони, то тем самым получаете благословение на достижение состояния просветления.

У лба - это символ тела Будды.

У горла - это символ речи Будды.

У сердца - это символ ума Будды.

Делая простираания, вы создаете причины для обретения тела, речи и ума Будды. Такая символика связана с практикой тантры и позднее будет объяснена подробнее. Телу, речи и уму Будды соответствуют мантры: ОМ - телу, А - речи, ХУМ - уму.

Простираания являются символом уважения к Будде, они помогают справиться с высокомерием и гордостью.

III. Техника развития концентрации

1. Пять ошибок медитации и восемь противоядий от них.
2. Девять этапов развития концентрации.
3. Использование шести сил.

1. Пять ошибок медитации и восемь противоядий к ним

Для медитативной практики жизненно важным является знание ошибок медитации и того, как применять противоядия для их устранения, чтобы наши усилия не прошли даром. Вот эти **пять ошибок**:

1). *Лень.*

Это препятствие часто возникает в начальный период практики Шаматха. Оно удерживает нас

от занятий практикой концентрации, и на начальном этапе лень является одним из крупнейших препятствий.

2). Забывчивость.

В данном контексте под забывчивостью мы понимаем забывание объекта медитации во время процесса медитации. Эта ошибка очень часто возникает, когда наше памятование (осознавание) слабое. Поэтому развитие памятования является важным противоядием от этой ошибки.

3). Ментальное оупение и отвлечение.

Эти два момента являются самыми главными ошибками при однонаправленной концентрации. На них следует остановиться подробнее, чтобы иметь о них ясное представление.

В их грубой форме, мы довольно легко можем идентифицировать ментальное оупение и отвлечение, но в их тонкой форме это сделать гораздо труднее. Здесь требуются четкие определения, как ментального оупения (сонного состояния сознания), так и отвлечения (возбужденного, блуждающего состояния сознания). Грубое ментальное оупение - это состояние ума, которому не хватает ясности. Тонкое ментальное оупение - это состояние ума, сохраняющее ясность, но интенсивность этой ясности недостаточна. Четкое представление тонкого ментального оупения приходит во время медитативного опыта.

Грубое ментальное отвлечение - это состояние ума, при котором полностью теряется объект медитации. Тонкое состояние отвлечения - это состояние ума, при котором объект медитации не утерян, но интенсивность отсутствует из-за того, что ум слегка уходит в сторону какого-то объекта привязанности.

Для обнаружения состояний ментального оупения и отвлечения во время медитации следует развить бдительность (внимательность), которая является верным противоядием от этих ошибок.

4). Неприменение противоядий, когда в них есть необходимость.

Это разновидность лени, которая часто возникает на пятой и шестой ступенях концентрации. Во время медитации посредством силы бдительности медитирующий замечает препятствия по мере их возникновения, но не предпринимает попыток к применению противоядий. Эта лень может оказаться мощным тормозящим фактором. Поэтому нам следует быть очень осторожными и избавляться от препятствий, как только мы их обнаруживаем.

5). Применение противоядий, когда в них нет необходимости.

Это может произойти, когда мы уже достигли восьмой и девятой ступеней практики. Наш ум уже привык к применению противоядий на предыдущих, более низких ступенях. Следовательно, у нас появляется тенденция применять противоядия часто, когда уже нет необходимости. На данной ступени уже не следует беспокоиться и выискивать противоядия, мы просто должны продолжать медитацию в расслабленном состоянии, без контроля. Это расслабление называется равновесием, которое и является противоядием к описываемой ошибке.

Восемь противоядий от пяти ошибок:

- 1) вера;
- 2) усердие;
- 3) энтузиазм;
- 4) спокойствие;
- 5) осознание;
- 6) бдительность;
- 7) применение противоядий;
- 8) равновесие.

Первые четыре противоядия являются главными противоядиями от лени. Здесь вера рассматривается в контексте развития веры в особые свойства Шаматхи. Посредством этой веры развивается усердие, сильное стремление к достижению Шаматхи. Затем чтобы достичь этого состояния, возникает естественным образом энтузиазм. Медитирующий достигает состояния Шаматха и спокойствия, которое является четвертым и последним противоядием от лени.

Осознавание.

Осознавание является противоядием ко второй ошибке и является одной из жизненно-важных практик развития Шаматхи. Если мы не обладаем осознанием, то невозможно развить концентрацию. В Ламрime говорится, что осознание должно иметь три свойства:

- Свойство объекта. Это объект медитации, с которым знаком ум.
- Свойство аспекта. Это ум, который ясно удерживает объект медитации.
- Свойство функции. Это ум, пребывающий на объекте медитации.

Вкратце, осознание означает «знакомство с объектом, удержание его и не отвлечение».

Бдительность.

Бдительность является противоядием к третьей ошибке. Она - как шпион, который дает нам информацию, когда ментальное отупение или отвлечение появляются во время нашей медитации. Однако нам требуется особое противоядие для устранения ментального отвлечения и отупения. Для устранения ментального отупения лучшим противоядием является радостное состояние ума, которое достигается путем размышления о положительных свойствах Шаматхи, драгоценности человеческой жизни, непостоянстве и смерти и т.п. Если в результате применения этих противоядий наше ментальное отупение еще не устранилось, тогда мы используем силовой метод, предложенный в свое время Асангой: визуализируйте в межбровье точку белого цвета размером с булавочную головку, испускающую свет в десяти направлениях. Это поможет прояснить ум.

Иногда чтобы избавиться от ментального отупения, достаточно умыться лицо или поместить объект медитации немного выше. Что касается ментального отвлечения, то чтобы избавиться от него, следует размышлять об ущербности объекта привязанности, раздумывать о страданиях сансары и т.д. Если в результате применения указанных противоядий ментальное отвлечение еще не ушло из нашей медитации, тогда нам следует перестать медитировать, сделать небольшой перерыв и заняться дыхательной медитацией. Многие опытные йогины рекомендуют дыхательную медитацию, как очень эффективный метод для контроля над скачущими мыслями.

В одном из текстов Абхидхармы упоминается шесть шагов в дыхательной медитации. Первый шаг – это просто считать вдох-выдох, например, до 21 раза. Как только ум становится более спокойным, следует перейти к следующему шагу. На этой стадии мы уже не считаем, а просто наблюдаем дыхание. Третий шаг заключается в том, чтобы наблюдать не только за дыханием, но и за его ритмичностью. На четвертом шаге мы исследуем наши чувства и ощущения, возникающие в различных частях тела в процессе дыхания. На пятом шаге следует анализировать, как меняется дыхание от движения к движению, какие оно вызывает ощущения, и как эти ощущения меняются. Последняя стадия называется стадией сдвига. Здесь мы перемещаемся с медитации на дыхание к медитации на более глубоких объектах, таких как великое сострадание или пустота присущего существования. Эта дыхательная медитация непременно успокоит наш ум и сделает его более ясным и проникающим, способным к дальнейшей однонаправленной концентрации.

При блуждании ума попробуйте применить такой способ. Обычно объект медитации находится на уровне бровей. Надо его опустить ниже и ослабить напряженность удержания. Другой вариант - прекратить медитацию и выключить свет. Блуждание ума возникает от привязанности. Поэтому в темноте следует поразмышлять о непостоянстве, что ослабит привязанность к мирским удовольствиям и объектам.

Последние два пункта: Применение противоядия и Равновесие - являются противоядием от двух последних ошибок медитации, которые я уже объяснил.

2. Девять этапов развития концентрации

В Ламрима Чже Цонкапа объясняет, как развить концентрацию в девять этапов. Он дает особое название каждому этапу концентрации, за которыми кроется глубокий смысл. Вот они:

- 1). Закрепление мысли на объекте.
- 2). Продолженное закрепление.
- 3). Поправляемое закрепление.
- 4). Прочное закрепление.
- 5). Обуздание ума.
- 6). Успокоение.
- 7). Полное успокоение.
- 8). Однонаправленное сосредоточение.
- 9). Ровное сосредоточение (равновесие).

1) Закрепление мысли на объекте.

На первом этапе трудно с самого начала получить ясное изображение, и вам кажется, что ум вам не подчиняется и медитация идет вяло. Но на самом деле это хороший знак, говорящий, что вы прогрессируете. Просто вы проходите стадию узнавания недостатков ума, понимаете, насколько он был занят всякой чепухой. Поэтому, если у вас получилась грубая картинка, вы должны быть ею удовлетворены и стараться ее удержать.

Когда мы легко можем направить свой ум к выбранному объекту и способны некоторое время концентрироваться на нем, это означает, что мы достигли первого этапа. На этом этапе наша концентрация длится одну минуту.

2) Продолженное закрепление.

Здесь мы убираем ошибку забывания объекта медитации. Когда вы уже нашли, удержали и сохраняете объект медитации, то старайтесь сделать его ясным и четким. Не следует увеличивать его яркость резко, старайтесь добиваться ее увеличения небольшими шажками, постепенно.

Находясь на 2-й ступени, вы время от времени будете скатываться в сторону первой. То вы способны удерживать объект в течение 4 минут, то - лишь в течение одной. Это нормальное явление, пусть оно вас не огорчает. По мере того, как наша концентрация слегка улучшается, и мы способны без отвлечений концентрироваться на объекте более двух минут, - это означает, что достигли второго этапа концентрации и можно переходить к третьей.

3) Поправляемое закрепление.

На третьем этапе в результате того, что наше осознание стало сильным, мы можем не только концентрироваться более десяти минут, но также в состоянии вернуть ум обратно к объекту медитации сразу после того, как он покинул его.

Основная разница между первым и вторым этапами - во времени медитации (одна и две минуты соответственно). А разница между вторым и третьим этапами состоит в том, что промежуток времени, когда не осознается потеря объекта медитации, становится все меньше и меньше. Т.е. как только вы почувствуете, что внимание ослабляется, вы сразу же усиливаете его. На втором этапе объект может на какое-то время вообще пропасть, вы можете даже забыть, где находитесь и что делаете. Вы как бы улетаете куда-то и можете заметить это лишь через некоторое время. На третьем этапе, как только вы собираетесь куда-то улететь, то сразу замечаете это и возвращаетесь обратно.

4) Прочное закрепление.

На четвертом этапе - это улучшенное закрепление мысли вследствие многократного сосредоточения. Мы можем концентрироваться уже в течение двух часов. Полностью преодолено грубое ментальное отвлечение, однако ментальное отупение и тонкое ментальное отвлечение могут еще часто возникать во время медитации, поэтому еще приходится периодически смотреть на объект. Усилив внимательность, отвлечения уже не должны допускаться.

5) Обуздание ума.

На пятом этапе наш ум хорошо дисциплинирован, и мы практически можем концентрироваться, когда хотим и сколько хотим. Однако тонкое ментальное отупение все еще может возникать. Поэтому наша бдительность должна проявляться еще сильнее, чем на ранних стадиях, для того, чтобы выявить эти препятствия.

6) Успокоение.

На шестом этапе наша концентрация становится очень ясной, и тонкое ментальное отупение больше не присутствует во время нашей медитации, однако тонкое ментальное отвлечение все еще возникает. Следовательно, на этом этапе мы должны основной упор делать на устранение этой тонкой ошибки. Еще нет должной интенсивности, которая и вырабатывается на этом уровне.

7) Полное успокоение.

На седьмом этапе мы можем преодолеть даже тонкое ментальное отвлечение. Однако наша концентрация еще не очень стабильна и нам приходится все время быть бдительными, отбрасывая возникшие по неосмотрительности изъяны сосредоточения.

8) Однонаправленное сосредоточение.

На восьмом этапе нам еще приходится делать небольшое усилие, чтобы достичь естественного сосредоточения. Во время медитации наша концентрация полностью свободна от всех ошибок и становится более стабильной, чем прежде. Поэтому нам не следует применять каких-либо противоядий, не следует даже проверять, не возникают ли ошибки. Этот этап называется *поглощенностью*.

9) Ровное сосредоточение (равновесие).

На девятом этапе у нас уже нет необходимости применять какие бы то ни было усилия, чтобы начать или продолжить нашу концентрацию. Сосредоточение становится ровным, естественным и самоподдерживающимся.

Посредством силы равновесия наша концентрация продолжается спонтанно, следовательно, это приведет к ментальному и физическому покою. Медитация становится очень мощной. Вы можете удерживать объект столько времени, сколько хотите. Когда мы достигаем подобного покоя,

который был вызван нашей спонтанной концентрацией, то это состояние называется Шаматха. На этом этапе наш ум становится таким ясным и проникающим, что мы чувствуем себя в состоянии сосчитать каждый атом на земле.

Можно сказать, что на этом этапе достигается состояние «естественного парения». Здесь можно провести аналогию с полетом птицы. Сначала птица набирает высоту и машет крыльями, поддержание полета требует усилий. Когда же птица достигает достаточной высоты, то она свободно парит в воздухе практически без усилий. Этому «парению» и соответствует 9-я стадия медитации.

3. Использование шести сил

Для того чтобы улучшить нашу концентрацию для осуществления девяти этапов у нас есть необходимость полагаться на специальные методы шести сил и четырех видов внимания.

Шесть сил таковы:

- 1) сила слушания;
- 2) сила вникания;
- 3) сила внимательности (осознавания);
- 4) сила бдительности;
- 5) сила усердия;
- 6) сила навыка (узнавания).

Давайте посмотрим, как эти силы связаны с девятью этапами концентрации.

1). На первом этапе *сила слушания* очень важна. Посредством этой силы мы узнаем как медитировать, как закрепить мысль на объекте.

2). *Сила вникания* помогает нам освоить второй этап концентрации. Вы должны думать об объекте не только во время самой медитации, но и в любое свободное время среди повседневных дел. Так, когда вы хотите выучить поэму, вы вдумываетесь в нее все больше и больше, а затем уже начинаете запоминать. Чем больше вы обдумываете объект медитации, тем быстрее освоите его.

3). *Сила внимательности* является одной из самых необходимых и осуществляющих прочное закрепление на объекте медитации. Она помогает овладеть третьим и четвертым этапами концентрации. Эта сила имеет три характеристики: ясность, удержание объекта, неотвлечение. После того, как мы разовьем в себе внимательность, мы сможем возвращать наш ум обратно к объекту медитации, как только отвлечемся, что также значительно улучшит наше сосредоточение.

4). *Сила бдительности* помогает в осуществлении обуздания и успокоения ума, т.е. она помогает преодолеть пятую и шестую ступени и перейти к седьмой. Преодоление этих трех ступеней напоминает починку телевизора, его настройку, когда мы стремимся к четкости и ясности изображения.

5). *Сила усердия* помогает нам в освоении седьмой и восьмой стадий концентрации. На этих двух этапах наша концентрация очень четкая и чистая, но требует небольшого усилия вначале, чтобы дать старт медитации и продолжить ее без перерывов.

6). Благодаря *силе навыка* на девятом этапе, мы достигаем завершенной способности концентрироваться без усилий и перерывов, т.е. достигаем ровного сосредоточения, без какого-либо беспокойства.

Существует **четыре вида внимания**, о которых не следует забывать:

- Напряженное
- Прерывающееся
- Непрерывное
- Естественное

Первые два этапа являются этапами, требующими больших усилий. Поэтому первый вид внимания называется напряженным. На третьем, четвертом, пятом, шестом и седьмом этапах концентрации, когда мы занимаемся медитацией, наше сосредоточение прерывается из-за ментального отупения и отвлечения. Следовательно, эти пять этапов концентрации являются этапами прерывающегося внимания.

Непрерывное внимание означает занятие медитацией без каких-либо перерывов. На восьмом этапе концентрации наша медитация не будет прервана ментальным отупением или отвлечением. Поэтому внимание непрерывно. На последних этапах концентрации у нас уже нет необходимости опираться на какое-либо усилие, чтобы концентрироваться. Таким образом, девятый этап концентрации является естественным. Если мы стараемся развить Шаматху с четким знанием

упомянутых методов, то мы этого добьемся через два или три года.

Как справиться с гневом и развитие терпения

Почему люди воюют? Ведь все хотят быть счастливыми и не хотят страданий. В большинстве своем, все стремятся к миру, но почему-то думают, что его можно достичь с помощью методов насилия, гнева и ненависти. Так мир никогда не наступит. Как говорил Далай-лама, гнев и насилие не могут привести даже победителя в войне к счастью. Если нет терпения, то вы подвержены гневу, а где гнев, там ненависть и насилие. Вот почему сегодня учение посвящено развитию терпения, ибо только с его помощью можно достичь мира и счастья. Очень важно понимать, как это делается.

Для того чтобы понять природу ума, мы должны подробно исследовать его состояния. Гнев возникает от того, что мы даем неправильную оценку людям и их поступкам. Во время аналитической медитации следует размышлять о том, каким образом вы оцениваете людей.

Разные люди имеют различные мнения. И из-за того, что люди легко приходят к разного рода выводам, они легко впадают в состояния гнева, эйфории или депрессии. Как правильно воспринимать людей? Все мы имеем положительные и отрицательные качества. Если мы сталкиваемся с условиями, в которых проявляются плохие качества человека, то говорим, что он плохой. А если мы видим того же человека в условиях, когда проявляются его положительные качества, то говорим, что он хороший и возникает привязанность. И то, и другое мнение исходит из неправильного представления.

Так как же быть? Не существует понятия абсолютно плохой или абсолютно хороший человек. Все зависит от нашей оценки. Сравним двух человек. Когда у одного из них преобладают хорошие качества, а у другого - плохие, то мы говорим: «Этот - хороший, а тот - плохой». Как я уже говорил, природа ума изначально чистая и ясная, и гнев ей не присущ. Если сравнить ум с водой, то гнев и другие отрицательные эмоции - это грязь, а грязь не является природой воды и ее можно удалить.

На первом этапе аналитической медитации можно представить реального человека, с которым у вас есть проблемы, и поразмышлять о том, каким образом вы судите о нем. Вспомните, что ваши суждения ошибочны. Ведь гнев не присущ изначальной природе этого человека, и в других ситуациях он может быть сострадательным и спокойным.

На втором этапе вы размышляете над тем, что конкретно вас раздражает. Допустим, вы с кем-то ссоритесь, и человек в гневе наносит вам удар палкой. С точки зрения философии, вам вредит не человек, он - лишь орудие ситуации. Основным источником проблем является гнев. Человек в таком состоянии является орудием своего гнева, также как палка - орудием в руках человека. Ведь ни один человек не хочет впадать в гнев, т.к. это состояние не свойственно его изначальной природе и у него нет желания испытывать его. Человек так поступает в силу своих омрачений. Охваченный гневом, он страдает, и если вы разозлитесь в ответ, то тоже будете страдать. И будет уже два страдающих человека. Обдумайте это.

На третьем этапе надо стремиться испытать сострадание к человеку в гневе, ибо он сам страдает. Как развить сострадание? Для этого необходимо понять, что охваченный гневом человек сам является жертвой своего гнева, который разрушает его позитивную карму, закладывает причины для страданий в будущем.

Эти этапы важны для аналитической медитации. Подумайте, почему вы так реагируете? Почему на проявление чужого гнева вам хочется ответить тем же? На самом деле, это происходит от того, что вы не хотите проблем. Но чтобы избавиться от них, вы используете неправильный метод. Если убить человека, доставляющего вам неприятности, то они не только не уменьшатся, а возрастут во много раз. Неправильный подход может привести лишь к насилию, но на этот раз уже по отношению к вам самим.

Никто не хочет пострадать от человека в гневе. Но первое побуждение при встрече с гневом - ответить тем же. Попробуйте отстраниться от ситуации и обратиться к трем пунктам описанной выше аналитической медитации. Настройтесь на сострадание к этому человеку, постарайтесь в этот момент забыть о себе. Преобразуйте ситуацию, остудив живой водой своего сострадания огонь гнева, и из врага вы можете превратить данного человека в друга. Это нелегко, ответить гневом, конечно, легче. Вот почему важно развивать терпение.

Очень полезна медитация, в которой вы полностью концентрируетесь на осознании важности терпения и укрепляетесь в нем. Это одновременно аналитическая и однонаправленная медитация. Только объект внутри вас. Т.е. вы порождаете это чувство внутри себя посредством аналитической

медитации, затем удерживаете его, и если замечаете, что оно ослабевает, опять начинаете размышлять о полезности терпения и т.д. Пребывая в этом чувстве, вы представляете объект вашего раздражения в его негативных аспектах, после чего анализируете ситуацию в соответствии с тремя описанными выше этапами. Перед началом аналитической медитации хорошо провести медитацию на дыхании.

Теперь рассмотрим, каким образом объект, который вызывает у вас гнев, может способствовать вашему духовному развитию.

То, о чем говорилось ранее - это противоядие, когда вы находитесь на грани гнева. Это были упражнения по обороне. Даваемые сейчас упражнения будут носить наступательный характер. При этом объект, который вызывает у вас раздражение или гнев, будет использоваться как средство, помогающее вам подняться на более высокий духовный уровень. Понять данный метод не трудно, очень трудно его осуществлять на практике.

Когда великий йогин Атиша приехал из Индии в Тибет, у него был помощник, который легко выходил из себя и грубо с ним разговаривал. Люди, окружавшие Атишу, посоветовали заменить его, но Атиша ответил: «Нет, он очень хорошо ко мне относится. Благодаря этому помощнику я развиваю силу ума». Далее Атиша сказал, что он получил от многих наставников различные учения о том, как развивать терпение, а этот помощник дает ему практические уроки в данной области, т.е. также является его наставником.

Все, о чем тут говорится, является материалом для вашей аналитической медитации. Существует два способа аналитической медитации: формальный и неформальный. Если есть время и условия, то вам полезно заниматься формальной медитацией, но если вы, например, находитесь в дороге, то можно заниматься неформальной медитацией.

Первое, что нужно знать прежде, чем начать заниматься преобразованием гнева, - это какова польза от данных упражнений и что нам дает сила ума.

Мы обычно считаем, что проблемы исходят от объекта, и поэтому пытаемся атаковать его. И гнев, как нам кажется, - хорошее средство, которое поможет решить наши проблемы. Но на самом деле мы порождаем новые проблемы. Легче справиться с проблемами, развив силу ума. Если вы физически сильны, то вам легче справляться с трудными упражнениями. Точно также надо подходить и к развитию силы ума, ибо если ваш ум будет слаб, то где бы вы ни очутились, у вас всегда будут трудности. Если у вас - большая сила ума, вы везде будете спокойны и счастливы.

Люди со слабым умом, встречаясь с проблемами, убегают от них даже в другую страну. Но там они встречаются с другими проблемами и опять бегут от них в новое место. И так проходит вся жизнь. Очень важно уметь лицом к лицу встретиться с проблемой и взглянуть на нее умом, обладающим силой. Если вы будете поступать таким образом, то вы легко распознаете источник этой проблемы и устраните его. И тогда - проблема исчезнет. При этом способность стать лицом к лицу с проблемой имеет только ум, обладающий силой. Каждый человек, который развил в себе эту силу, чувствует себя счастливым при любых обстоятельствах.

Основная цель медитации - развитие силы ума. Чем сильнее ум, тем легче вам справиться со своими заблуждениями. Устраняя омрачения, вы взрастите в себе такие качества ума, как терпение, мудрость, способность к концентрации, любовь, сострадание. Не делайте целью своих духовных упражнений умение летать. Птицы тоже умеют летать. Но сильный ум будет с вами жизнь за жизнью. И это сделает вас счастливым.

Прежде всего, чтобы развить в себе силу ума, необходимо получить наставления от учителя, и потом нужен кто-то, кто на практике будет помогать вам. Терпение - это и есть сила ума. Она означает, что незначительные обстоятельства никогда не смогут вывести вас из себя. Когда у вас нет терпения, это значит, что ваш ум слаб. Некоторые люди по любому поводу приходят в ярость. И это говорит о том, что у них совсем нет терпения. Но для того, чтобы упражняться, нужен человек, который вас раздражает. И, следовательно, этот человек очень добр по отношению к вам. Он не берет с вас денег за то, чтобы учить вас терпению. Чтобы выполнять физические упражнения, вы идете в клуб, платите деньги, прилагаете большие усилия. А человеку, который вас раздражает, вы даже не должны говорить спасибо. Если вы посмотрите на ситуацию с этой точки зрения, то поймете, насколько данный человек добр к вам.

Когда врач делает укол, вам больно. Но после этого вы благодарите доктора. Почему? Потому что вы знаете, что укол вам полезен. И точно также вы должны относиться к человеку, который вас раздражает, потому что он вам обязательно поможет, если вы сможете правильно реагировать. Тогда извлечете пользу для своего ума.

Когда человек с вами плохо обращается, говорит грубые слова или бьет вас, то он таким

образом улучшает вашу карму, поскольку вы искупаете свои прошлые дурные деяния. Конечно, нужно стараться вести себя мудро, понимая, что для кармы человека, который вредит вам, это нехорошо, и он вредит сам себе, вы не должны об этом забывать. Но если вам уже навредили, постарайтесь быть спокойным и не гневаться по этому поводу - что сделано, то сделано. А в будущем попытайтесь остановить этого человека, спокойно объяснив ему, почему с вами так нельзя обходиться. И таким образом можно достичь некоторого равновесия.

Очень полезно в медитации визуализировать человека, который будет вас оскорблять, а вы должны принимать эти оскорбления, быть спокойным и уравновешенным, размышляя о вреде гнева и развивая тем самым силу ума.

Теперь подумайте о том, что многие люди встречаются с проблемами, они должны выносить оскорбления. Пожелайте, чтобы все проблемы подобного рода, которые испытывают другие, перешли к вам, чтобы вы стали предметом этих оскорблений и вреда. Размышляйте о том, с какими трудностями в жизни приходится встречаться многим людям: это, например, какие-то несчастья, болезни, смерть детей, родителей. Вы должны быть готовы взять на себя все их проблемы, чтобы облегчить им жизнь.

Не думайте, что ваши страдания от этого усилятся. Просто вы поймете, что у других людей есть очень серьезные проблемы: потеря ног, рук, голод и т.д., и тогда ваши трудности покажутся вам незначительными на фоне чужих проблем. Когда мы смотрим на свою собственную проблему, то оцениваем ее с очень близкого расстояния, поэтому она выглядит огромной, а когда смотрим на проблемы других, то делаем это с большого расстояния, поэтому они выглядят маленькими. Чтобы верно оценить ситуацию, надо отодвинуть свою проблему на большое расстояние и с одинакового расстояния посмотреть как на свои, так и на чужие проблемы. Так ваш ум станет сильным и мудрым.

Один тибетский геше был большим ученым и мастером медитации. Когда китайские солдаты перевозили его в тюремной машине из одной тюрьмы в другую, машина по дороге перевернулась. Многие люди были ранены, а этот геше упал в яму и ему оторвало ногу. Когда его обнаружили, он улыбался. Солдаты были сильно удивлены, что он даже не расстроен. Обычный человек, потеряв ногу, впадает в уныние и депрессию. А геше сказал: «Мне повезло, что я не умер, а только потерял ногу. От моих переживаний по этому поводу нога не вернется, и если у меня немного болит тело, то зачем мне еще причинять боль своему уму». Такой образ мышления очень полезен для развития силы ума. В дальнейшем я обязательно расскажу вам, каким образом неблагоприятные условия обращать в духовный путь. Это учение было изложено великими учителями школы Кадампа.

Нынешнее время - это время вырождения. Так сказал Атиша. В описании свойств времени вырождения говорится, что многие вещи в это время имеют дурные, порочные свойства. И главным является то, что все условия благоприятствуют возникновению заблуждений. Очень мало внешних обстоятельств способствуют благим мыслям. Если вы смотрите телевизор, то знаете, что все благоприятствует усилению заблуждений, привязанности, агрессии и т.д.

Нечистота мыслей у людей в наше время значительно больше, чем в древние времена. Тогда люди, являвшиеся приверженцами таких традиций как буддизм, христианство или индуизм имели достаточно высокий духовный уровень. У них было более чистое сердце. Это было связано с тем, что в то время у людей было меньше заблуждений и неведения. Приверженцы буддизма получали учение от наставника, медитировали и очень быстро достигали состояния будды. В те времена такие практики, как Дзогчен, Тантра, Махамудра очень быстро приводили к состоянию просветления. Так происходило потому, что эти люди в предыдущих жизнях много времени посвящали духовным практикам, и в этой жизни они оказались способны двигаться очень быстро.

Атиша говорил, что те, у кого отпечатки от духовных практик очень сильны, родились в период, когда жил Будда и другие великие учителя. То, что мы родились во времена упадка, означает, что духовные отпечатки у нас слабые. Для такого плохого времени в качестве наилучшей духовной практики Атиша рекомендовал практику тренировки ума, которая является также сильным средством для развития бодхичитты. Без развития бодхичитты вы не сможете даже вступить на первую ступеньку Махаяны, а Тантра, Махамудра и Дзогчен и вовсе для вас будут бесполезны.

Вернемся к медитации на развитие терпения. Вы превращаете объект вашего гнева в объект для тренировки ума. Сначала вы подробно размышляете о пользе силы ума. Не работая с умом, вы никогда не сможете сделать его сильным. А имея слабый ум, будете постоянно сталкиваться с проблемами. Для того чтобы развивать силу ума, нужен кто-то, кто будет вас «тренировать». Ваш хороший друг не может выступать в этой роли. Именно враг может помочь вам в этом.

В сочинениях Шантидевы приводятся возражения относительно того, что у врагов нет никаких причин вам помогать, а есть мотивация вредить. Возражение таково: «У врага не только нет намерения помогать, а, напротив, есть намерение и основание вредить нам». Ответ: «Если бы у него были хорошие намерения вам помогать, то это не принесло бы вам никакой пользы, но т.к. у него есть мотивация вам вредить, то именно это может принести вам пользу, поэтому вы должны считать своего врага добрым другом. Его дурные побуждения происходят от искаженного понимания, которое не присуще его природе ума». Рассуждая таким образом, вы учитесь ценить врага, который помогает вам в воспитании ума, делая его сильным.

Затем вы должны подумать, что враг оказывает вам услугу, очищая вашу карму. Представьте свое страдание и страдания других людей. Единственным источником вашего страдания является ваш собственный эгоцентризм. Именно из-за него у вас появляются друзья и враги, рождается гнев и привязанность по отношению к ним. Именно эгоцентризм создал вам негативную карму, и вы испытываете сейчас на себе ее последствия. И это эгоцентрическое отношение происходит от того, что вы не хотите отказаться от привязанности к своему самосущему «я».

Далее вы рассматриваете страдания других, думаете, что все они когда-то в прошлых жизнях были вашими матерями. Сейчас все они очень страдают, хотя никто из них не хочет страдать, а все хотят радости и счастья. Но они так редко бывают счастливы! Когда вы испытываете страдания, почувствуйте, что это страдание всех живых существ.

Затем вы вдыхаете. Страдания всех живых существ собираются в черное облако и вместе с вашим вдохом входят в вас. При этом вы представляете, что внутри вашего сердца находится ваше самосущее «я» черного цвета (черный человек), которое любит только себя. И когда это черное облако страданий соединяется с этим черным человеком, они взаимно уничтожаются и исчезают. Поскольку этот эгоцентричный человек внутри вас не любит страдать, страдания других уничтожают его.

Теперь вы должны представить, как все самое светлое, доброе, радостное и хорошее, что у вас есть, вы выдыхаете в виде светящейся энергии и посылаете ее всем живым существам вокруг. Они испытывают облегчение и становятся счастливее. Со следующим актом дыхания вы повторяете этот процесс. Когда чувство сострадания ослабевает в вас, необходимо вновь провести аналитическую медитацию.

Это упражнение очень ценно и просто. Оно развивает силу ума. Настоящий духовный рост можно оценить, сравнивая свое теперешнее состояние с состоянием ума, которое было у вас, например, два месяца назад. Если вы увидите, что стали более добрым и терпимым, это и будет вашим духовным достижением. Но если через два месяца этих упражнений вы не заметите в себе никаких изменений, то оставьте его на какое-то время, значит, вы делаете что-то неправильно.

Как я уже говорил, совсем не обязательно это учение осуществлять в виде формальной медитации. Его вполне можно применять в повседневной жизни неформально.

Иногда вы будете замечать, что ваше состояние ухудшается, что вы стали как бы хуже. Это совсем не означает, что вы на самом деле стали хуже, просто, наконец, поняли, насколько были плохи. И очень важно развить в себе решимость продолжать занятия, но не надо заставлять себя силой. Уделяйте в начале каждый день занятиям 5-10 минут, и вы будете постепенно продвигаться вперед. Старайтесь перед началом ваших практик читать молитву для ежедневных упражнений в медитации, а после их окончания не забывайте делать посвящение заслуг.

МОЛИТВА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В МЕДИТАЦИИ

Мысленное очищение того, что вас окружает

Да обретет вся земля совершенную чистоту, да станет она ровной, как ладонь, гладкой, как лазурит.

Мысленно разместите чистые подношения

Да наполнится все пространство подношениями от богов и людей, дарами явными и в мысли, подобными тем, что преподнес Самантабхадра.

Созерцание прибежища

В предлежащем пространстве на львином троне из лотоса, солнца и луны восседает Будда Шакьямуни, представляющий самую суть моих всех милостивых наставников; вокруг него собрались гуру, как непосредственные, так и входящие в линию преемственности, а также йидамы, будды, бодхисаттвы, шраваки, пратьекабудды, даки, дакини и стражи Дхармы.

Сотворение причин, побуждающих искать Прибежище

Я и все мои добросердечные матери, в страхе перед муками сансары, обращаемся к Будде, Дхарме и Сангхе - единственным началам Прибежища. Отныне и до самого Просветления мы встаем под защиту сих Трех Драгоценностей.

Краткая молитва ищущего Прибежища

Я вместе со всеми живыми существами ищем прибежища у Будды, Дхармы и Сангхи, пока все мы не достигнем Просветления (7 раз, 100 раз или более).

Сотворение бодхичитты

Обретя духовные заслуги путем даяния и других совершенств, да стану я Буддой на благо всем живым существам (3 раза)

Принятие благодати и очищение

Из сердец всех, в ком я ищу Прибежища, нисходят потоки света и нектара; они растворяются во мне и в каждом живом существе, очищая от пагубной кармы и препятствий, удлиняя срок жизни, увеличивая добродетели и успехи в постижении Дхармы.

Сотворение четырех безмерных

Да будет счастливо всякое существо. Да будет всякое существо избавлено от страдания. Вовек да не разлучается никто со счастьем. Да пребудет всякое существо в спокойствии, без ненависти и привязанности.

Призывание поля духовных заслуг

О, Защитник всех существ, великий победитель полчищ злых духов. О, Благословенный, Всеведущий, явись сопровождаемый свитой в месте сем.

Семичленная молитва

Телом, речью и умом смиренно простираюсь ниц, совершаю подношения наяву и в мысли, раскаиваюсь в злодеяниях, совершенных мною от века и радуюсь добродетелям всех существ. Соизволь оставаться здесь, пока не пройдет сансара, вращай колесо Дхармы ради нас. Все добродетели посвящаю Великому Просветлению.

Подношение мандалы

Окропленная благоухающими составами и усыпанная цветами земля; великая гора, четыре континента, солнце и луна преподносятся в дар сфере Будд, дабы наслаждались все существа жизнью в сих чистых землях. Предметы, вызывающие привязанность, заблуждение или ненависть; друзья, незнакомцы, враги, наши богатства и наши тела с радостью преподносятся в дар. Соизволь принять его и благословить нас с тем, чтобы три яда более не отравляли нас:

ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ НИРЬЯТАЙАМИ

Обращение к полю духовных заслуг и к наставникам линии преемственности, указывающим этапы пути

О, мой добрейший коренной Гуру! Воссядь на лотос и Луну, увенчивающие мою голову, и по своей великой милости одари меня благодатью твоих тела, речи и ума. (Мысленно представляйте, как ваш коренной Гуру нисходит на макушку вашей головы и взывает вместе с вами, как указано далее)

Обращаюсь к тебе, о Будда Шакьямуни, чье тело происходит из неисчислимых добродетелей, чьи слова исполняют чаяния смертных, чья мысль ясно видит все существующее.

Обращаюсь к вам, о наставники духовной традиции, свершители многих великих дел: Досточтимый Майтрейя, Благороднейший Асанга, Васубандху и все иные драгоценные учителя, явившие путь обширного ведения.

Обращаюсь к вам, о духовные наставники традиции глубинного постижения: Досточтимые Манджушри, Нагарджуна, Чандракирти и все иные драгоценные учителя, которые явили этот наиглубочайший путь.

Обращаюсь к вам, о духовные наставники традиции сокровенной мантры: Победитель Ваджрадхара, Тилопа, Наропа и все иные драгоценные учителя, явившие путь Тантры.

Обращаюсь к вам, о духовные наставники по линии Древний Кадам: Второй Будда Атиша, Дромтонпа, Геше Потоба и все иные драгоценные учителя, явившие единство пути обширного ведения и пути глубинного постижения.

Обращаюсь к вам, о духовные наставники по линии Новый Кадам: Досточтимый Цонкапа, Джамвел Гьяцо, Кхедрубже и все иные драгоценные учителя, явившие единство Сутры и Тантры.

Обращаюсь к тебе, мой добрейший и драгоценнейший учитель, являющий заботу о необузданных умом, не усмирённых чередой всех предшествующих будд, как будто эти подопечные - удачливые ученики.

(Следующие три обращения повторите три раза)

Ниспошлите свои благословения, дарующие вдохновение, мне и всем матерям моим, дабы пресеклись мои все извращенные помыслы: от непочтения к добрейшему наставнику до утонченнейшей двойственности восприятия. Ниспошлите свои благословения, дарующие вдохновение, чтобы быстро сотворить чистые помыслы: от почтения к добрейшему наставнику до единства Блаженства и Пустоты. Ниспошлите свои благословения, дарующие вдохновение, дабы свести на нет все внешние и внутренние препятствия.

Принятие благодати и очищения

Из сердец всех святых существ нисходят потоки света и нектара: они даруют благодать и очищение.

Молитва к этапам пути

Начало пути - упование на моего добрейшего наставника, в котором источник всякого блага. Благослови меня осознать это и следовать ему с великой преданностью. Жизнь в мире людей со всеми ее свободами - редчайшее явление с глубоким смыслом. Благослови меня осознать это, дабы денно и ночью я мог осуществлять смысл жизни. Подобно пузырьку на воде, мое тело умирает и разлагается очень быстро, а после смерти являются плоды кармы подобно тени, сопутствующей телу. Дай мне благословение знать и не забывать об этом, чтобы всегда я бдительно следил за тем, что делаю, и, избегая пагубных поступков, стяжал богатство добродетели. Радости сансары обманчивы: они не приносят удовлетворения, но одни лишь муки. Посему склони меня своим благословением чистосердечно стремиться к обретению блаженства совершенной свободы. Дай

мне благословение, чтобы этот чистый помысел породил неотступное внимание и величайшую осторожность, дабы моим основным духовным деланием остался корень всей Дхармы - обет личного освобождения. Подобно мне все мои добросердечные матери тонут в океане сансары. Даруй благословение на духовный труд по воспитанию бодхичитты, чтобы скорее я мог их спасти. Но, ограничиваясь этим, в отсутствии трех нравственных основ, я не могу стать Буддой, поэтому ищу благословение на обретение силы трудиться по исполнению обетов бодхисаттвы. Уняв мой ум от развлечений и подробно растолковав истинный смысл понятий, благослови меня достичь единства Безмятежности и Проникновения. (Теперь приступайте к медитации по воспитанию ума)

Мантра Будды Шакьямуни

ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА

Мантра Его Святейшества Далай-ламы

**ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ ШАСАНАДХАРА САМУДРА ШРИ
БХАДРА САРВАСИДДХИ ХУМ ХУМ**

Мантра Авалокитешвары

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Мантра Тары

ОМ ТАРЕ TUTARE TURE СОХА

Посвящение заслуг

Силою заслуг, которые я стяжал трудами на этапах Пути, да обретут все живые существа возможность трудиться подобным же образом. Сколько ни есть живых существ, испытывающих сердечные и телесные муки, пусть все они избавятся от страданий силою моих заслуг, и пусть все они обретут вечную радость и счастье. Да испытает каждое существо счастье людей и богов и достигнет скорого освобождения, так что сансара скоро угаснет. На благо всех живых существ, заполняющих пространство, да обрету я мудрость, как у Манджушри, великое сострадание, как у Авалокитешвары, огромную силу, как у Ваджрапани. Дхарма, проповеданная Буддой, - наилучшее целительное средство, облегчающее всякую душевную боль. Да процветает эта Дхарма-драгоценность во всех мирах, наполняющих пространство. Да родится в сознании всех живых существ великая вера в Будду, Дхарму и Сангху; и тем самым да воспримут они благодать Трех Драгоценностей. Отныне да не будет в этом мире страданий от неисцелимых болезней, голода и войн, и да не причинят вреда землетрясения, пожары, наводнения, бури и другие бедствия.

Да повстречаются все живые существа, мои матери, с драгоценными наставниками, указующими этапы пути к Просветлению, и, вступив на эту стезю, пусть скоро достигнут они окончательного покоя полной Просветленности. Благословениями Будд и Бодхисаттв, истиной поступков и их последствий, а также силою моего чистого высочайшего стремления да исполнятся мои молитвы.

МИРНОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ ТИБЕТА - ЭТО КЛЮЧ К ГЛОБАЛЬНОМУ ВЫЖИВАНИЮ

Каждый раз, когда мы читаем газету или слушаем радио, нам сообщают о несчастьях и трагедиях, происходящих в той или иной части мира. Люди и страны становятся все более эгоистичными и готовы принести в жертву планету Земля ради каких-то временных экономических преимуществ. Необходимо отыскать ключ для развязывания сложного узла проблем глобального выживания. В поисках этого ключа наши мысли естественно поворачиваются к Тибету - самой крупной и древнейшей сокровищнице священного знания планеты.

В самом деле, положение Тибета - как зеркало, в котором точно отражается современная мировая ситуация. На примере Тибета ясно видно, как безжалостные силы одностороннего материализма пытаются подавить грубым насилием численного превосходства безвинное духовное меньшинство. Мы, тибетские беженцы, живущие за пределами Тибета, испытываем самые разнообразные кризисные ситуации. Видя страдания моих родителей, я осознал, что нет ничего печальнее на Земле, чем утрата родной земли. Когда мы, тибетские беженцы, покидаем свою страну, мы практически остаемся ни с чем: у нас нет документов, мы не можем вернуться назад, и не знаем, куда направляемся. Часто, утратив все связи с прошлым, мы полностью потеряны. Знакомые и дорогие вещи оставлены позади. Мы стоим перед лицом неизвестного будущего. Некоторые оказываются в лагерях для беженцев, другие пытаются выжить самостоятельно. Третьи, благодаря чьей-то помощи, начинают новую жизнь в новой для себя стране. Часто мы даже не знаем, живы или нет члены наших семей, наши любимые и близкие, настолько нас раскидала судьба.

Воистину мы, тибетцы, заслуживаем международной поддержки, но мы лишь просим о ней, как просят милостыню, так как нам не у кого искать защиты в своей собственной стране. Однако, основная опасность еще впереди. Если Китай, самая многонаселенная страна мира и член ядерного сообщества, обольщенный чарами «потребительской цивилизации», которая, по словам Генерального секретаря ООН Переса де Куэльяра, уничтожит атмосферу Земли до 2000 года, если тенденции экологического разрушения вовремя не исправить – начнет экстенсивную индустриализацию, тогда глобальная гибель наступит еще быстрее. Кроме того, ядерная угроза в мире и, особенно, в Азии из-за угрозы Китая, растет с каждым днем. Поэтому мы должны найти эффективные меры, чтобы предотвратить такое развитие событий, пока не стало слишком поздно.

На мой взгляд, наиболее эффективными могли бы быть следующие меры:

1. Мирное освобождение Тибета и превращение его в зону мира. Я уверен, что в будущем демилитаризованный Тибет в качестве зоны мира внесет вклад в гармонию и мир не только между Тибетом и Китаем, но также и между соседними страны и континентами. Для того чтобы это сделать, китайским лидерам, находящимся в данное время у власти, следует отбросить догматическую узость мышления прошлого, отбросить страх потерять лицо и признать современную ситуацию в мире. Им следует признать свои ошибки в восприятии мировой ситуации и право всех народов на равенство и справедливость. Признание этого должно быть не только на бумаге, но и на деле. Если это будет принято и реализовано, то серьезные проблемы современности можно будет разрешить мирно. Мы, тибетцы, не питаем ненависти ко всему китайскому народу. Как можем мы ненавидеть миллионы китайцев, безвластных, беспомощно ведомых своими эгоцентрическими лидерами. Мы не можем ненавидеть даже китайских лидеров, поскольку они сами жестоко пострадали, будучи участниками трагедии своего народа и борьбы, которую они считали праведной. Я не верю в насилие, но я верю в добро и справедливость. Конечно, это потребует много времени, но однажды истина восторжествует. Его Святейшество Далай-лама часто говорит: «Насилие и ненависть не могут принести счастье никому, даже победителю сражения». Я чувствую, что это высказывание является драгоценным для достижения мирового спокойствия.

2. Введение общего духовного и медитативного просвещения народа Китая, которое поможет гражданам, а особенно лидерам Китая культивировать такие драгоценные качества, как не агрессивность, сострадание и доброе сердце. Тогда Китай по праву займет почетное место в мировом сообществе наций, по справедливости заслужит уважение и любовь. Таким образом, духовно обновленный Китай положит начало новой мировой гармоничной цивилизации.

3. Внедрение в жизнь мирового сообщества новых методов коллективного медитативного обучения, разработанных на основе многовековой мудрости учения Будды, а также методов трансперсональной и гуманистической психологии, практически образом соединенных с современной общественной жизнью, сможет помочь человечеству решить самые насущные проблемы, а также превратить их из камня преткновения в этапы внутреннего ментального развития. Только тогда подлинный мир установится на планете, и мы сами, и наши будущие поколения смогут жить на земле без страха и насилия, а это и есть настоящий мир.

При существующем сейчас демократическом мировом порядке есть очень мало легальных и эффективных мер для того, чтобы предотвратить катастрофический оборот событий, и я надеюсь, что этот новый подход может дать луч надежды на выживание нашей планеты Земля и ее мирного существования.

С огромной любовью,

Геше Тинлей Вангчен,
духовный представитель
Его Святейшества Далай-ламы IV
в России и Монголии.