



К ЯСНОМУ СВЕТУ

Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей
Перевод: Майя Малыгина



Часть 1: комментарий к молитве для ежедневных упражнений	7
8 апреля. Лекция первая: популярное введение в буддизм.	7
8 июля. Лекция вторая: «нормальным для человека является состояние будды»	11
9 июля. Лекция третья: «чем глубже вы будете знать буддийскую философию, тем эффективнее станет ваша практика».....	14
10 июля. Лекция четвертая: «если вы хотите быть счастливыми, то создайте причины счастья».....	19
11 июля. Лекция пятая «любите одинаково друзей и врагов, тот и другой создают для вас благо».	26
12 июля. Лекция шестая: «чистота гораздо важнее в практике чем высота. Не спешите стать буддой...»	32
13 июля. Лекция седьмая: «духовный наставник - это мать, которая заботится о вас не только в этой жизни, но жизнь за жизнью»	38
14 июля. Лекция восьмая: «нужно осознать свою истинную ситуацию: мы не контролируем свои перерождения»	44
15 июля. Лекция девятая: «никто не виноват в вашей бедности и в ваших несчастьях, кроме вашего собственного образа мыслей»	48
Часть 2: «в момент смерти может помочь только практика учения».....	54
18 сентября. Лекция десятая: «не надо подавлять в себе зло и не надо его выплескивать, а нужно попытаться освободиться от него с помощью правильной философии».....	54
19 сентября. Лекция одиннадцатая. «научись умирать, и ты научишься жить».....	59
20 сентября. Лекция двенадцатая: «в момент смерти может помочь только практика учения»... ..	66
21 сентября. Лекция тринадцатая: «практика пова поможет умирающему перенести сознание в чистую землю.»	74
22 сентября. Лекция четырнадцатая: «безнравственному	81
Человеку трудно родиться снова человеком».....	81
24 сентября. Лекция пятнадцатая: «если вы хорошо знаете карму и являетесь хорошим «земледельцем» своей кармы, то жизнь за жизнью будете иметь хороший «урожай»	88
25 сентября.	95
Лекция шестнадцатая: «осознайте свое «я»	95
26 сентября. Лекция семнадцатая: «есть три уровня страданий...»	100
27 сентября. Лекция восемнадцатая - «молодые люди, не тратьте попусту свои драгоценные возможности»	106
28 сентября. Лекция девятнадцатая: «выполняя гуру-йогу, вы закладываете фундамент возрождения буддизма в бурятии».	113
Приложение 1	117
Некоторые важные буддийские наставления от геше тинлея	117
Приложение 2	120
Б.Д.Дандарон	120
Содержание мантры «ом-ма-ни-пад-мэ-хум»	120
Примечания.....	124

МОЛИТВА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В МЕДИТАЦИИ**МЫСЛЕННОЕ ОЧИЩЕНИЕ ТОГО, ЧТО НАС 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
С пуфом 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 ПРИБЕЖИЩА

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 ПРИБЕЖИЩЕ

Я вместе со всеми живыми существами
ищем Прибежища в Будде Дхарме и Сангхе,
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 БЛАГОСЛОВЕНИЯ 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, знакомцы, 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, УКАЗУЮЩИМ 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 Потова 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 извращённые помыслы: от непочтения к добрейшему наставнику до утончённейшей 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. Благословите меня осознать это и следовать ему с великой преданностью. Жизнь в мире людей со всеми ее свободами — редчайшее явление с глубоким смыслом. Благословите 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. Дайте 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 склоните меня своим благословением чистосердечно стремиться к обретению блаженства совершенной свободы. Дайте 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. Даруйте мне благословение на духовный труд по воспитанию бодхичитты, чтобы скорее я мог их спасти. Но, ограничиваясь этим, в отсутствие трех нравственных основ, я не могу стать Буддой, поэтому ищу благословение на обретение силы трудиться на исполнение обетов бодхисаттвы. Уняв мой ум от развлечений и подробно растолковав истинный смысл понятий, благословите меня достичь единства безмятежности и проникновения.

(Теперь приступайте к самой медитации по воспитанию ума)

ГУРУ-ЙОГА

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 ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА

Мигзим
 МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ
 ДИМЭ КЕНБЕ ВАНГПО ЖАМПЕЛЪЯН
 ДУПОН МАЛЮ ЖОМЦЕД САНВИДАК
 ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЪЕН ЦОНКАПА
 ЛОВСАН ДАГБЕ ШАВЛА СОЛВАДЕП

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 неизлечимых 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.

Часть 1: КОММЕНТАРИЙ К МОЛИТВЕ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

8 АПРЕЛЯ. ЛЕКЦИЯ ПЕРВАЯ: ПОПУЛЯРНОЕ ВВЕДЕНИЕ В БУДДИЗМ.

Для того, чтобы возродить буддизм в Бурятии, люди должны очень ясно себе представлять, что такое буддизм. Мы, - тибетцы, монголы, буряты, калмыки, - имеем очень богатую традиционную духовную культуру. Если на Западе вы скажете, что вы из Бурятии и к тому же - буддист, то сразу почувствуете по отношению к себе крайнее уважение и интерес, так как западные люди с большим почтением относятся к древней буддийской культуре. Одна моя знакомая, калмычка, выступала на научном симпозиуме в одной из западных стран. Когда ее представили и сказали, что она родом из Калмыкии и по вероисповеданию является буддисткой, все стали к ней специально подходить, чтобы выразить свое уважение и оказать особые знаки внимания. И ей было чем так гордиться.

В этом мире мы все похожи друг на друга - буддисты разных стран. Конечно, мы, тибетцы, вынуждены сейчас жить в изгнании, так как наша родина находится, как вы знаете, под иггом Китая. У нас нет материальных богатств, но зато мы очень богаты духовно. И хотя мы не можем жить у себя в Тибете полнокровной жизнью, люди, встречаясь с нами - изгнанниками, уважают нас - за наше богатство - духовное богатство. Во всем мире знают, что буддийская культура - и тибетская, и монгольская, и бурятская, - буддийская культура вообще, - это очень богатая культура, имеющая великие традиции и древние корни. И мы этим очень гордимся. Конечно, это не означает, что мы считаем другие культуры ниже нашей, - нет, мы гордимся тем, что наша культура - тоже богатая и древняя, как и другие культуры.

Сегодня я собираюсь проиллюстрировать вам на примерах, как богат буддизм, в надежде на то, что в будущем вы по-настоящему обратитесь к Учению уже сами, представляя его внутреннюю сущность из глубины своего сердца. Сейчас я хотел бы вам обобщенно сказать, что такое буддизм.

Буддизм не есть дом. Если это был просто общий дом, то было бы очень легко восстановить его. Но это не просто дом, по которому соскучились люди. Если бы все было так просто, то я оставался бы в горах, никуда бы не ездил, а ваши люди, те, что из деловых, сами начали бы возрождать здесь буддизм, если бы это действительно был просто дом.

Буддизм не сводится также только к обрядам и ритуалам. Буддизм - это состояние сознания и сердца, это внутренняя идея, это концепция, учение, которое помогает трансформировать ваше сознание и личность изнутри.

Для того, чтобы понять, что такое буддизм и правильно практиковать его ежедневно, нужно иметь общий дом - храм, в котором смогли бы собираться все верующие, слушать наставления и учиться тому, как надо исповедовать буддизм. Мы, тибетцы, относимся к монастырю как к университету, который может нам дать необходимые для этого знания. Целью дацанов должно быть не только отправление службы, но и обучение своих верующих буддийской практике и объяснение сущности буддийской философии.

Все буддийские обязанности следует выполнять правильно, с пониманием сути: должна соблюдаться не только их внешняя сторона, но каждый человек должен понимать, почему он делает тот или иной обряд, выполняет тот или иной ритуал. В буддизме имеется много жестов, каждый из которых имеет свою символику и свое значение. Нужно обращать особое внимание на жесты, на то, что вы выполняете, когда молитесь. Складывая руки определенным образом, вы должны понимать, что стоит за этим жестом, - знать значение этого жеста.

Некоторые ученые утверждают, что буддизм - это наука. Психологи, изучая буддизм, заявляют, что буддизм - это психология. Астрологи, знакомясь с буддизмом, говорят: здесь

очень много астрологических вещей, это - астрология. Когда христиане узнают буддизм, они говорят: «Это очень развитая религия». Почему это происходит? Так по-разному воспринимают буддизм потому, что он содержит очень многие аспекты - философию, психологию, многие отрасли наук, - и отражает очень многие аспекты человеческой жизни, деятельности, внутренней сущности. Поэтому европейские ученые и христиане дают такие разные определения буддизму.

А теперь возникает вопрос: почему нужны все эти науки - философия, психология? Зачем их нужно изучать? Дело в том, что каждое человеческое существо хочет счастья и не желает страданий. А просто так достичь счастья очень трудно. Нужно понимать многие вещи, осознанно стремиться к цели и строить счастье, а для этого необходимо многое знать. Например, нужно знать причины страданий, чтобы суметь от них избавиться, просто так от страдания как такового мы не можем освободиться. Необходимо знать причины многих явлений, чтобы суметь достигнуть своей цели. Все эти науки дают человеку определенные знания о причинах и следствиях, связь которых образует человеческую жизнь.

В буддизме тоже ярко прослеживается прочная взаимосвязь между причинами и следствиями: человек совершает определенные действия и получает определенные следствия из этих действий как причин. Люди страдают потому, что совершают дурные поступки. Учение Будды говорит о том, что страдания и счастье не даются человеку от Бога. Бог не есть творец нашего счастья или горя. Мы сами творим свое благо и свои несчастья. Никто не виноват в нашей боли, в состоянии нашего здоровья: мы сами виноваты, что заболели. Если у вас плохая диета, то и здоровье иногда создает вам проблемы, а если вы питаетесь хорошо, то и здоровье лучше. То же самое – и в ментальной области - в умственной, духовной сфере нашей жизни: то состояние сознания и чувств, в котором мы находимся, вызвано нами самими. Наши ментальные заболевания - такие, как гнев, зависть, вспышки раздражения и т.д., - все они являются следствием плохой ментальной «диеты», результатом плохого духовного состояния. Когда вы одержимы гневом или злобой или другим каким-то нехорошим чувством, то это значит, что ваша ментальная сфера находится в не совсем хорошем состоянии, и вы своим не совсем здоровым состоянием приводите других людей в такое же состояние, делаете их несчастными. Все состояния психо-эмоционального дискомфорта - это следствия вашей собственной духовной деятельности, вы сами помещаете себя в такое состояние.

Сейчас я дам вам очень сжатый урок буддизма. Если сконцентрировать суть буддийского учения, то можно выйти на два аспекта - это аспект поведения и аспект мотивации, намерений. Буддийское поведение в первую очередь подразумевает, что вы никому не приносите вреда, а во-вторых, предполагает помощь другим. Почему мы должны вести себя так, чтобы никому не навредить? Потому что мы хотим счастья и не желаем страданий: причинение зла другим приведет к нашим собственным страданиям.

А сейчас я объясню, как дурное поведение приводит к страданиям, вызывает дискомфортное состояние. Объясню это на обыденном уровне.

Когда люди становятся эгоистичными, когда они любят только себя, ими легко овладевают зависть, ревность. У них остается все меньше друзей, и даже собака, видя дурные поступки такого человека, постарается не находиться рядом с ним. Это - первое. Вторая причина заключается в том, что мы - живые существа - зависим друг от друга. Вы можете какое-то время оставаться самостоятельным, ни от кого не зависеть, но может наступить момент, когда вы остро ощутите зависимость от окружающих, от других людей, от внешнего мира. Я, например, сейчас завишу от этого стула: если он исчезнет, то я упаду. А если возьму и сломаю ножку стула, то есть нанесу вред окружающему, - то тем самым причину и страдание себе, - ведь упаду тут же, как только ножка стула сломается. Люди, из опыта зная эту закономерность, обычно не обижают тех, от кого зависят. Но наша связь с окружающим миром глубже, чем простая зависимость от некоторых людей, - это взаимозависимость. Люди, которые понимают всеобщую взаимосвязь, знают, что если

человек нарушит что-то, то это отразится на нем самом, и поэтому стараются не причинять вреда окружающим людям и даже предметам. А сейчас вы видите взаимосвязь вещей, людей, явлений даже на примере экономики: все страны настолько взаимосвязаны, что лучше не наносить вреда соседям, иначе это отразится на тебе же. Поэтому лучше не обижать соседей, чтобы самому жилось хорошо. В таком жестком экономическом мире приходится думать не только о себе, но и об окружающих соседях, чтобы их беды не отразились на тебе.

Но буддизм, конечно, намного глубже, чем примеры, которые я приводил. Буддийское учение содержит знание о перерождениях, о том, что существует жизнь после смерти. Если мы все это исследуем и осознаем в соответствии с понятиями и принципами буддизма, и если будем следовать неукоснительным требованиям учения, то наша жизнь станет намного легче и можно безболезненно решать наши проблемы.

Если бы будущей жизни не существовало, если бы мы не знали, что после смерти есть перерождения, то все было бы просто: наслаждались бы жизнью, а потом – конец. Но зная, что со смертью наше существование не прекращается, что есть следующая жизнь, мы чувствуем ответственность. Дело именно в этом - в жизни после смерти. В этом - сущность буддизма: поскольку ментальная сущность не исчезает, а живет постоянно, переходя из одной жизни в другую, то нужно задуматься о том, как мы живем, о смысле и значении жизни. Вот почему буддисты говорят о таком понятии, как карма¹.

Когда вы совершаете плохой поступок, то он как бы отражается в вашем сознании, ложится на него каким-то грузом, - а сознание вечно. Когда вы идете, за вами остаются отпечатки ног на земле, когда делаете магнитофонные записи, оставляете какие-то следы на пленке. Когда я показываю вам книгу на русском языке, то большинство из вас смогут прочесть ее, потому что в сознании сохранился еще с детства четкий след от изучения русского алфавита. Следы, остающиеся в сознании, более глубокие и сильные, чем, к примеру, хирургический след после операции. Ментальный след сильнее, чем след на плоти.

Если вы совершили неправильный поступок, то он оставляет след в вашем сознании, который переходит из жизни в жизнь. Существуют негативные, позитивные и нейтральные следы. От плохого поступка остается отрицательный след - в карме, - и он отражается на вас в будущем перерождении. Вот почему не надо наносить вред другим людям, совершать негативные поступки: они запоминаются в карме, и вы из-за этого становитесь несчастным. Если хотите быть счастливыми, то нужно сотворить причину, которая сделает вас счастливыми. Одна из главных причин - это помощь другим.

Основная теория буддизма заключается в утверждении, что причина счастья - в том, чтобы творить добро другим. Источник счастья - это доброе сердце. Принося благо другим людям, вы тем самым становитесь счастливы сами и делаете счастливыми других. Сидя среди людей, не думайте, что они - сами по себе, а вы - сами по себе. То, что происходит с другими, отразится и на вас. Нужно помогать другим - это отзовется на вас. В помощи другим существам - корень вашего собственного счастья.

Учение о поведении - очень важная часть буддизма. В будущем я остановлюсь на этом более подробно. Сейчас даю лишь грубые очертания общей теории буддизма.

Наряду с поведенческим аспектом буддизма важное место в нем занимает философская мысль - воззрение, точка зрения на вещи, определенный подход к рассмотрению окружающей жизни. Это теория возникновения Взаимозависимости. Есть несколько способов или уровней интерпретации взаимозависимости: во-первых, понятие взаимозависимости причин и следствий. У всякого явления есть причина, например, если у вас головная боль, то что-то ее вызвало. А если есть причина, то обязательно должно быть следствие. Если вы совершаете зло по отношению к другим людям, то это обязательно отзовется на вас. А если вы помогаете другим людям, то это значит - вы помогаете себе.

Другие способы (уровни) интерпретации взаимозависимости связаны с категорией Пустотности², очень сложной и важной в буддизме. С точки зрения понятия Пустотности, все наши страдания не есть свойство внешнего мира или следствие действия внешних сил,

они являются имманентной частью нашего бытия, которое мы сами творим. Все формы страданий происходят от отрицательного ментального состояния - зависти, гнева, ревности и др., - от плохих мыслей, которые, в свою очередь, коренятся в Неведении.

Почему так легко вспыхивает в нас зависть, ненависть и очень медленно формируются любовь, сострадание к другим людям? Отчего это проистекает? Причина заключается в том, что у нас неправильное представление о самих себе, о нашем «эго», «Я», о нашей сущности. У нас нет правильного самоосознания. Именно неправильное понимание своего «я» ведет к формированию в сознании отрицательных качеств - таких, как злоба, зависть и т.д.

Так как мы не знаем себя и свое «эго», не знаем свою зависимость от остальных людей и от окружающего мира, то и возникают в нас зависть, ревность, гнев и т.п. Если вас спросить, кто вы есть, вы ответите: «Я - это мое тело» Когда вы сидите, то думаете: «Я сижу», когда идете, то: «Я иду». Иногда вы отождествляете свое «Я» («эго», «самость») с умом, сознанием, например, когда говорите: «Я думаю». Но иногда вам представляется, что ваше «я» - это нечто, находящееся где-то вне, существующее само по себе, отдельно от вашего ума и вашей плоти. Говоря: «Мое тело», «Мой разум», вы как будто разделяете свое «Я» и тело, свое «Я» и ум, как будто ваше «Я» существует где-то вне вашего тела и вашего ума. Это - неправильные представления.

Если «Я» тождественно телу, то значит, я не могу думать, а если «Я» тождественно уму, то я не могу ходить, а вы не можете меня видеть. Анализируя таким образом, можно прийти к выводу, что «Я» не есть только мой ум, сознание, и в то же время «Я» не есть что-то отдельное от моего тела. Буддизм учит, что «Я» есть нечто, связанное с телом и сознанием. «Я» не есть что-то одно из двух - тело или сознание, - это нечто совокупное. Если вы поймете эти вещи, то будете стремиться к тому, чтобы освободиться от Неведения. С исчезновением Неведения уходят и плохие мысли, нехорошие эмоции. А если нет отрицательных чувств и мыслей, то сознание становится чистым, как вода, - если находится в спокойном состоянии, то становится чистой. Если воду побеспокоить, она становится снова грязной. Если вы перестанете завидовать, ревновать и др., то ваше сознание будет оставаться чистым.

Все зло - от нашего «Я», от «Я хочу», «Я желаю». Чтобы уменьшить наше «Я», нужно понимать, что такое - «Я». Если не понимать этого, то «Я» будет громадным и негативные деяния будут множиться, а вы будете причинять больше вреда людям.

В буддизме существует обширная теория относительно «Я». Чтобы понимать, что есть «Я», нужно размышлять о взаимозависимости всех вещей. Понятие «Я» сопряжено с теорией Пустотности. Учение о Пустотности чрезвычайно важно для буддизма. Чтобы понять Пустотность, нужно тщательно изучить буддийскую теорию, после этого медитировать. И во время медитации ваше «Я», «эго» будет понемногу уменьшаться. Освобождаясь от диктатуры «Я», сознание станет постепенно очищаться. Существуют разные уровни медитации, и вы, все более совершенствуясь в медитации, постепенно освобождаетесь от отрицательных эмоций - аффектов, - и, наконец, они полностью оставляют вас - злость, зависть, ревность и др. Так вы достигаете состояния просветления: ваш ум становится чистым, и вы приобретаете такие ценные качества, как сострадание, любовь, забота об окружающих.

Это состояние просветленности мы называем состоянием Будды. И вы должны сами воспитать в себе это состояние, а не ждать его откуда-то извне, от Бога. Каждый человек, который исповедует буддизм, может достичь состояния Будды: как любая грязная вода может отстояться и стать чистой, так и человек - в спокойном состоянии его сознание не содержит злобы, ненависти, ревности или других отрицательных чувств.

С помощью медитации отрицательный комплекс эмоций и мыслей может быть устранен. Буддийское учение дает метод трансформации отрицательного психоэмоционального состояния в позитивное. Собственно говоря, это два метода - Сутра и Тантра³. Сутра является надежным средством трансформации вашего сознания в чистый разум, но требует

времени. Тантра может очень быстро эффективно преобразовать ваше сознание в сознание Будды, но без знания Сутр вы не можете практиковать Тантру. В Тантре существуют четыре разновидности йоги. Маха Аннутара Йога-Тантра - высшая из них. В тибетском буддизме мы сохранили Сутру, с одной стороны, и глубокую практику Тантры, в особенности Маха Аннутара Йога-Тантры, - с другой стороны. Мы не только сумели сохранить понимание их сущности, но и медитируем, активно используя Сутру и Тантру. Я медитировал в горах три года. Мои друзья тоже занимаются Сутрой и Тантрой. Некоторые из них развили уже выдающиеся ментальные способности. Если вы будете заниматься постоянно, то наступит день, когда вы очень хорошо проявите эти способности. Не думайте, что современному человеку очень трудно заниматься медитацией. Люди медитируют и сегодня. Одна американка, занимаясь медитацией, прошла уже семь ступеней медитативной практики. Но если американцы могут достигнуть седьмой ступени, то почему этого не могут буряты, у которых буддизм сидит в крови? Буряты должны очень остро чувствовать: «Мы буддисты», - и практиковать буддизм.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ:

1. Как вы относитесь к дзен-буддизму?

- Дзен-буддизм - это сложная теория, если говорить об оригинальном учении, а не о современных школах. Аутентичный дзен-буддизм есть тантризм. Без Сутры, как я уже говорил, невозможно практиковать Тантру. Основой практикования Тантры является Сутра. Практика дзен-буддизма - это как бы крыша, то есть это очень высокий уровень практики буддизма, как и махамудра⁴ дзогчен⁵. Но вы понимаете, что одна крыша без стен не держится. Когда построены фундамент, стены, крыша - это хорошо. Отдельно, сами по себе они не имеют пользы. Еще один пример: если вы находитесь в очень слабом физическом и ментальном состоянии, то чрезмерная доза сильнодействующего лекарства может принести вам вред. Надо начинать со слабых доз, понемногу.

2. Как вы относитесь к Намхаю Норбу Ринпоче?

- Я знаю его. Некоторые говорят о нем, что он происходит из школы ньингма, иные утверждают, что он немного практикует шаманизм. Об этом мне точно ничего не известно. Я знаю, что он проповедует дзогчен. Это - очень высокая ступень, как махамудра. Я сам занимался дзогченом. Это - очень сложно и трудно. Что касается обучения, то нужно иметь очень хорошую основу, для того, чтобы воспринять дзогчен. И обучать можно только небольшое количество учеников. А давая дзогчен большой аудитории, можно нанести только вред, потому что это очень тонкое учение.

Лама Цзонхава⁶ изучал три разновидности буддизма и на их основе создал школу гелугпа, которая опирается на Сутру и Тантру. Он написал канонический текст махамудры, который напоминает дзогчен, но он дается только немногим посвященным.

Каждое учение должно даваться в соответствии с уровнем подготовки слушателей. Существуют разные ступени учения, и наставления должны даваться на том уровне, которому соответствует подготовка слушателей.

8 ИЮЛЯ. ЛЕКЦИЯ ВТОРАЯ: «НОРМАЛЬНЫМ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ СОСТОЯНИЕ БУДДЫ»

Одна или две лекции не могут раскрыть всей глубины буддийской философии. Постарайтесь пройти полный курс по одной из ее дисциплин. В первом цикле своих лекций я обыкновенно даю комментарии к специальному тексту «Молитва для ежедневных упражнений в медитации», в котором, подробно разъясняя каждое слово, пытаюсь вам раскрыть основной смысл медитаций стихотворной молитвы с включенным в нее учением Лам-рима (этапы постепенного Пути к Освобождению, изложенные Цзонхавой). Вы,

надеюсь, уже все получили ее текст под названием «Молитва для ежедневных упражнений в медитации».

Наставления необходимо слушать, развивая в себе правильную установку. Для того, чтобы слушание имело для вас значение, освободитесь от трех недостатков сосуда:

1) ПЕРЕВЕРНУТЫЙ СОСУД. Сколько в него ни вливай нектар Учения, он в него не попадет, ибо сознание ученика не является свободным, открытым и правильно поставленным. Если слушатель думает о чем угодно другом, кроме наставлений - о еде, о «Санта-Барбаре» и т. д. - то сосуд его сознания - перевернутый.

2) ДЫРЯВЫЙ СОСУД. Что в него ни вливай, все из него выходит. Дырявый сосуд сознания - это сознание человека, у которого в одно ухо влетает, а в другое вылетает, и дома после лекции он и половины услышанного не воспроизведет.

3) ЗАГРЯЗНЕННЫЙ СОСУД. Самый чистый нектар в таком сосуде загрязняется. Это тип сознания людей, воспринимающих буддизм с неправильной установкой и мотивацией: казалось бы, они знают все о буддизме, но в жизни поступают гораздо хуже тех, кто ничего не знает о нем. Нужно развивать в себе правильную установку, очистить сосуд своего сознания, слушать наставления с хорошими намерениями.

Человеческое счастье не зависит от материальных вещей. Развивайте свой ум, сознание, в этом ваше счастье, ибо это основа чего-то действительно надежного, вечного, потому что сознание не уничтожить даже ядерной бомбой.

ПРАВИЛЬНАЯ УСТАНОВКА.

Учение слушайте с такими признаниями:

1. Рассматривайте себя как больного - больного не в физическом смысле, а со стороны ума, состояния сознания. Нормальным для человека является состояние Будды - это естественное состояние сознания. Вглядитесь в себя, и вы увидите, что ваше сознание больно, так как оно поражено завистью, злобой, гордыней, невежеством и многим другим, что является источником наших страданий.

Это первое признание, которое вы должны себе сделать, без него учение для вас будет простой информацией. Именно первое признание придает человеку решимость избавиться от больного сознания и помогает избавиться от заблуждений и омрачений сознания.

2. Нужно признать учение лекарством, а учителя, дающего наставления, принять в качестве врача.

Нужно слушать и практиковать, только тогда ваше сознание освободится от омраченности.

3. Признать, принять Будду в качестве самого лучшего духовного врача. Будд не так много, их несколько⁷. Нужно практиковать ступень за ступенью. Учение будет иметь для вас смысл, если вы будете знать, как нужно его слушать и принимать. Признавшись в том, что вы больны, примите лекарство и следуйте советам врача. Будда - ваш самый лучший духовный врач, следуйте его советам. Когда вы станете понимать его Учение, у вас появится желание практиковать его. И это очень эффективная практика. Ведь Будда когда-то сам страдал от омраченности сознания, но сумел излечиться через практику, и этот свой духовный опыт он передал в наставлениях ученикам, а через них и их последователям. Знание Будды дошло до наших дней, и теперь я передаю его вам.

4. Признайте своего духовного наставника как святого, воспитайте в себе чувство уважения к нему.

5. Примите установку: Все, что я понял из наставления, я должен практиковать, применять в жизни.

6. Пусть у вас возникнет желание сохранить Учение через слушание, понимание и практику: Да пребывает Учение в чистоте через мою практику и применение в жизни!

ОБЩЕЕ ВВЕДЕНИЕ В БУДДИЗМ

Когда Будда Шакьямуни давал Учение, то он преподавал его для двух категорий людей - тем, кто практиковал Дхарму только для себя, собственного освобождения, кто впоследствии положил начало учению хинаяны или низшей (малой) колесницы, и тем, кто стремился добиться Просветления, чтобы помочь освободиться всем живым существам, - людям с

расширенным сознанием, которые стали основателями учения махаяны или Великой колесницы, поставившей целью реализацию духовной практики через достижение Просветления⁸ всеми живыми существами.

В махаяне различают традиции сутраяны и тантраяны. Сутраяна - это не столь интенсивные методы достижения Просветления, как практика тантраяны. Духовная практика на пути наставления Сутр - это очень долгий путь. Тантра - это специфические наставления (в ней четыре Йоги), развивающие огромное сострадание ко всем живым существам, наставления, направленные на освобождение как можно большего количества живых существ, и предполагающие мотивацию: «Я хочу достичь освобождения, чтобы помочь другим...». Для того, чтобы практиковать Тантру, нужно знать Сутру.

В традиции Сутр содержатся три важных принципа: 1) Отречение⁹; 2) Бодхичитта¹⁰; 3) познание Шуньяты (Пустоты или Пустотности). Это так называемые Три бриллианта буддизма. Вы не должны уподобляться детям, которые способны ради шоколадки отдать золото. Учение трудно понять, но слушать его надо с радостным сознанием.

БУДДИЗМ В ТИБЕТЕ

Первым учителем буддизма в Тибете, основавшим первую линию духовной преемственности - ньингма¹¹, - был индийский гуру Падмасамбхава¹², которого в Тибете называют Гуру Ринпоче.

Во времена царствования в Тибете Ландармы, сторонника религии бон, буддийское учение, испытывая гонения со стороны царя, пришло в упадок. Новая волна буддизма в Тибете была связана с возникновением второй линии преемственности - школы Кагью¹³ (бур. хажи), и третьей линии - школы сакья¹⁴, последователи которых стремились осуществить быстрый путь духовного развития. В это время тибетцы осваивают Тантры.

Затем вновь наступил упадок буддийского учения, обусловленный борьбой сторонников тантрийских методов и апологетов пути Сутр. Практики Тантры стали доказывать, что Сутры не нужны, что нужно работать только с собственным сознанием. И тогда в Тибет по приглашению одного из тибетских царей прибыл из Индии Атиша¹⁵. Стремясь возродить чистоту Учения и устранить разногласия среди тибетских буддистов, он образовал школу Кадам.

С течением времени число школ множилось, и разногласия между ними вспыхнули с новой силой, в результате чего Учение опять стало приходить в упадок. Тогда в Тибете появился Цзонхава. Цзонхава изучил все четыре школы тибетского буддизма (ньингма, кагью, сакья, кадам) и попытался осуществить их синтез на основе восстановления всех линий преемственности в их чистоте до самого первоисточника - Будды. Он канонизировал все подлинные наставления, сделав критерием подлинности того или иного наставления его включенность в линию преемственности (устной передачи). Ламы разных тибетских школ спорили между собой, приводя в качестве аргумента: «Это - истинно, потому что этому учил меня мой учитель». Цзонхава установил: в таком случае любой текст, который был получен от учителя, находящегося в чистой линии преемственности, то есть из подлинного источника, - является подлинным. Сам Цзонхава проследил преемственность буддийских наставлений через учения Нагарджуны¹⁶ и Чандракирти¹⁷ до самого Будды. Подход Цзонхавы - внесектарный. Собранное им учение он назвал гелуг, то есть добродетельные слова, отсюда название школы Цзонхавы - гелугпа. В Тибете было три больших монастыря гелугпы - это Сера, Гандэн и Брайбун¹⁸.

Если вы хотите установить подлинность буддийских наставлений, то проследите преемственность линий до Будды, как это сделал Цзонхава.

ПРИРОДА СОЗНАНИЯ

В буддийской практике очень важно знать, что такое сознание, так как объектом тренировки является сознание. Тренером тоже является сознание:

сознание преобразует сознание. Таким образом, если не знать, что такое сознание, не понять Учения.

Сознание - что это? Существуют три основные характеристики сознания (ума): 1/ясность; 2/способность к познанию; 3/отсутствие формы. На их основе можно дать такое определение сознания: это то, что является ясным по природе, обладающим способностью познания (понимания) и лишенным формы.

ЯСНОСТЬ УМА

Ясность - природа состояния сознания, подобно тому как в природе воды - чистота. Но так же, как не всякая вода - чистая, не всякий человек имеет ясный ум.

Способность к познанию (понимание сути) не есть свойство мозга: мозг не является познающим, так как в нем нет части, которая познает. Отсутствие форм: сознание не имеет цвета, форм. Вы можете ощущать то, что является ясным по своей сути и имеет форму. Но где находится сознание? Если вы скажете - в сердце, - то это правильно с определенной точки зрения. С буддийской точки зрения есть первичное и вторичное сознание. Первичное сознание имеет шесть различных типов, из которых шестой тип - это ментальное сознание, которое подразделяется на грубое, тонкое и самое тонкое сознание. Самое тонкое ментальное сознание находится в центральном канале, в сердечной чакре. Из самого тонкого сознания вырастает грубое сознание, которое потом снова переходит в тонкое. В течение дня происходит циклический взаимообмен, когда тонкие и грубые формы сознания постоянно переходят друг в друга. Все это вы переживаете, но не видите, так как вы смотрите вовне, а не внутрь себя. Мы много, очень много времени отдаем изучению того, что далеко от нас, и не знаем того, что внутри нас.

Например, что такое сон? Человек засыпает, когда формы грубого сознания растворились в тонком сознании. Чтобы наступил сон, необходимо, чтобы энергия правого и левого полушарий растворилась в центральном канале, и тогда мыслей будет все меньше и меньше. Эта самая энергия является основой, порождающей мысли. Когда вы засыпаете, сознание становится менее активным, вы меньше слышите, притупляются все ощущения - все виды сознания постепенно растворяются в центральном канале. Вы видите сны, когда мысли растворяются в тонком сознании. Глубокий сон означает, что вы находитесь в состоянии самого тонкого сознания.

Можно различить четыре уровня сна: 1/ самый глубокий сон без сновидений соответствует переживанию самого тонкого сознания; 2/ и 3/ уровни - это сон со сновидениями, соответствующий переживанию тонкого сознания; 4/просыпаясь утром, вы входите в грубое состояние сознания, охватывающее все ваше тело. Ночью во время глубокого сна имеет место растворение сознания в центральном канале¹⁹.

9 ИЮЛЯ. ЛЕКЦИЯ ТРЕТЬЯ: «ЧЕМ ГЛУБЖЕ ВЫ БУДЕТЕ ЗНАТЬ БУДДИЙСКУЮ ФИЛОСОФИЮ, ТЕМ ЭФФЕКТИВНЕЕ СТАНЕТ ВАША ПРАКТИКА».

Сначала я прочитаю «Молитву» на тибетском языке, а потом мы все начнем читать «Молитву», имеющуюся у вас в русском или бурятском переводе, чтобы вы почувствовали, что такое буддийская молитва. В буддизме молитва сама по себе мало отличается от медитации. Молитва включена в медитацию. В этой молитве, которую мы будем читать вместе, сосредоточено полное учение Будды. Поэтому давайте же приступим к ней.

(Учитель молится по-тибетски, а затем все читают русский текст Молитвы до выражения: «Уняв мой ум от развлечений и подробно растолковав истинный смысл понятий, благослови меня достичь единства в том, что зовется шаматха и випашьяна»).

Вначале я сделаю вам передачу обета Прибежища²⁰, чтобы вы могли получить право на чтение мантр²¹, затем - передачу мантр и скажу, как следует медитировать с помощью этих мантр.

Для того, чтобы получить обет Прибежища, вы визуализируете, т.е. представляете Его Святейшество Далай-ламу XIV над головой у меня, и, когда я буду произносить:

«НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМОДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ»,

- вы повторяете это за мной и при этом созерцаете, как из уст Его Святейшества Далай-ламы и из моих уст исходит белый свет, который входит в вас и останавливается на сердце. Вы чувствуете, как получаете чистый, настоящий обет Прибежища и становитесь буддистом. Без получения обета Прибежища вы, даже если называете себя буддистом, еще не являетесь, собственно говоря, буддистом. Настоящими буддистами вы становитесь с получением обета Прибежища, и какой бы практикой впоследствии вы ни занимались, у вас теперь будет гораздо больше возможностей достичь каких-то реализации. Практика обета Прибежища - это как бы фундамент, основа.

Я получил обет прибежища от Его Святейшества Далай-ламы, он, в свою очередь, получил этот обет от своих духовных наставников и эта линия преемственности восходит к самому Будде. С очень радостным настроением, с глубоким чувством вы получаете этот обет Прибежища.

(Происходит ритуал передачи обета Прибежища).

А сейчас я передам вам мантру Будды Шакьямуни. Ритуал передачи символизирует разрешение на практику. После получения такого разрешения чтение мантры будет иметь силу. Вы делаете точно такую же визуализацию, как при получении обета Прибежища, и повторяете за мной:

«ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СУ УХА».

(Повторение мантры происходит трижды).

Теперь будет передача мантры Авалокитешвары²². «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ».

(Ритуал передачи мантры Авалокитешвары).

Передача мантры Тары²³:

«ОМ ДАРИ ДУДАРИ ДУРИ СУУХА».

(Происходит передача мантры Тары).

Теперь, когда мы будем все вместе читать мантру, представьте перед собой Будду - настоящего живого, огромного Будду, силой которого вы преображаете отрицательное в положительное. Исходящий от Будды белый свет доходит до вашей головы и очищает вас с головы до ног от всех негативностей. Если в каком-нибудь месте вашего тела гнездится болезнь, то представьте, как этот белый свет устраняет вашу болезнь. Вы чувствуете, как этот свет несет вам благословение от тела, речи и сознания Будды²⁴. Если вы будете практиковать постоянно, то изменятся ваши сны. Увидев во сне, что вы моетесь или очищаете тело, что летаете, или что находитесь вместе с учителем, соучениками и т.п., - можете расценивать эти сновидения как признаки духовного прогресса и эффективности вашей практики.

Часто бывает так, что люди занимаются определенной практикой в течение некоторого времени, но вот они встречаются с какой-то новой практикой и отбрасывают прежнюю практику. Такой путь не приведет к успеху. В духовной практике чрезвычайно важны постепенность и стабильность, постоянство практики. Такая медитативная практика будет оказывать помощь. В некоторых медицинских центрах США были проведены исследования о влиянии медитативных упражнений на выздоровление больных людей. Так, одному из двух больных - пациентов с одинаковыми болезнями, - было назначено только лекарственное лечение, второму наряду с лекарствами была рекомендована медитативная практика, которую он выполнял в течение месяца. И по окончании этого экспериментального срока у второго пациента был очевидный прогресс в лечении заболевания по сравнению с первым пациентом, который не занимался медитацией.

Один из моих друзей-ученых объяснял, что практика медитации позволяет открыть нервные каналы, с помощью которых воздействие на больные участки тела усиливается. Как бы то ни было, но в Тибете, я знаю, больные люди занимаются медитацией и излечиваются.

Сейчас мы вместе займемся медитацией. Вы визуализируете Будду Шакьямуни, видите, как от Будды исходит белый свет, который очищает вас от всех ваших негативных деяний, болезней, и вы получаете благословение тела, речи и сознания Будды.

(Коллективная медитация, чтение мантры Будды Шакьямуни).

Во время пребывания в Туве мы каждое занятие начинали с чтения молитвы и с такой медитативной практики, после которой приступали к самим наставлениям. И это очень нравилось людям. Здесь в Бурятии вы можете после моего отъезда один-два раза в неделю собираться в Дхарма-центре и вместе выполнять эту практику. Это будет оказывать вам очень большую помощь и станет фундаментом возрождения буддизма в Бурятии. Ведь возрождение буддизма - это не только возрождение и строительство новых дацанов. Если вы будете вместе собираться и практиковать, читать мантры, медитировать, - это как раз и будет по-настоящему способствовать возрождению учения. А вы этим самым будете накапливать заслуги.

Сейчас, когда я буду давать наставления, это будут наставления практические, - практика. Это с одной стороны, а с другой стороны - одновременно - я буду давать философские основы учения Будды. Чем глубже вы будете знать буддийскую философию, тем эффективнее станет ваша практика. Следующая мантра, которую я буду давать - это мантра Его Святейшества Далай-ламы XIV. Существует специфическая медитация с помощью этой мантры. и она очень эффективна. Ее я дам вам в следующий раз.

Сегодня я начну с самого начала объяснять смысл Молитвы²⁵. Первое, с чего начинается молитва, это **МЫСЛЕННОЕ ОЧИЩЕНИЕ ТОГО, ЧТО ВАС ОКРУЖАЕТ**. Это стих:

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

Почему вы начинаете молитву именно с очищения всего окружающего? Вы должны знать это, и тогда чтение молитвы начинает иметь силу. Итак, почему? Смотрите: если вы находитесь в каком-то месте, где вас окружает очень много негативных вещей, где может быть, люди - очень злые, высокомерные или пьют много водки, где атмосфера такая напряженная, что отрицательные мысли очень легко приходят в такой атмосфере, стоит лишь человека коснуться, - в такой обстановке вы не сможете развить в себе хорошие качества. Наше состояние сознания во многом сильно зависит от окружающего мира Поэтому когда вы читаете первые две строчки молитвы, вы представляете, что вокруг вас - очень чистое окружение, что все живое вокруг вас - очень доброе, что все вокруг прекрасно, - с такими чувствами и мыслями вы читаете молитву.

Далее, что имеется в виду, когда говорится в молитве: «**МЫСЛЕННО РАЗМЕСТИТЕ ЧИСТЫЕ ПОДНОШЕНИЯ**»? В этой молитве вы призываете в гости к себе, в окружающее вас пространство Будду и всех Бодхисаттв²⁶, и поэтому, очистив пространство, готовите все самое лучшее, что можно представить, в качестве подношений. Вот стих: «Да наполнится все пространство подношениями от богов и людей, дарами явными и в мысли, подобными тем, что преподнес Самантабхадра²⁷». Вообще-то говоря, прежде чем приступить к молитве, вы должны выставить на алтарь подношения - конфеты, фрукты, очистить комнаты и лишь после этого приступить к чтению молитвы. А когда доходите до названного стиха, то мысленно наполняете очищенное пространство подношениями. Самантабхадра - это Бодхисаттва, который славился как раз тем, что умел делать хорошие подношения

Далее идет созерцание объектов Прибежища. Это стих: «В предлежащем пространстве, на львином троне с пуфом 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 Йидамы²⁸, Будды, Бодхисаттвы, Шраваки, Пратьекабудды²⁹, Даки, Дакини³⁰ и Стражи Дхармы³¹». Здесь мы будем объяснять практически каждое слово. Приступлю к несколько трудному пункту. Будда Шакьямуни, вы знаете, это четвертый Будда, и в течение этого эона в нашем мире появится тысяча Будд. Вы уже об этом слышали. Четыре Будды уже приходили. Пятый Будда, который грядет, это Будда Майтрейя. Мы с вами изучаем учение Будды Шакьямуни, хотя мы не видели его непосредственно. И потому, что мы изучаем наставления Будды Шакьямуни, впоследствии мы переродимся в первых учеников Будды

Майтрейи. Даже если мы в этой жизни не достигнем Просветления, то - ничего страшного: в будущем мы обязательно переродимся в первых последователей Будды Майтрейи, потому что в этой жизни нам посчастливилось услышать учение Будды Шакьямуни. Во времена четвертого Будды некоторые его ученики, услышав лишь несколько стихов о Четырех Благородных Истинах, очень быстро сумели достигнуть больших свершений. Почему? Дело в том, что в одной из своих прежних жизней, задолго до рождения Будды Шакьямуни, они были учениками третьего Будды, получали его наставления, а когда третий Будда ушел, его последователи переродились в учеников четвертого Будды и очень быстро достигли Просветления. Подобным образом вы сейчас являетесь учениками Будды Шакьямуни и знаете, что станете когда-нибудь в будущем первым учениками Будды Майтрейи. Я не шучу. Это истина. Так действительно будет, и вы должны быть счастливы. Теперь я объясню, кто есть непосредственные и входящие в линию преемственности Наставники. Непосредственный Гуру - это тот учитель, от которого вы напрямую получаете наставления. Входящие в линию преемственности - это все Учителя вашего непосредственного Учителя. Линия преемственности - это линия, которая создается изустной передачей учения от учителя к ученику, и таким образом эта линия преемственности восходит к Будде Шакьямуни. Сейчас вы получаете чистую линию преемственности, которая сохранилась целостной, непрерывной в течение всех этих столетий и тысячелетий.

Йидам - это божество, выражающее какой-либо аспект Будды. В качестве аспекта сострадания Будды может появиться Авалокитешвара. Аспект мудрости Будды приобретает в мира формности образ Манджушри. Аспект силы Будды проявляется в виде божества Ваджрапани. Может быть очень много образов Ваджрапани, как и образов Манджушри или других божеств. Аспект силы Будды Шакьямуни появляется, оформляясь, в виде Ваджрапани. Если вы когда-нибудь станете Буддой, то ваша сила в мире форм проявится как Ваджрапани. Теперь вы знаете, что такое Йидам.

Далее идут Будды. Будда означает «Просветление». А Просветление есть освобождение от всех аффектов (клеш) и развитие всех хороших качеств сознания. Затем упоминаются Бодхисаттвы, - это духовные практики, которые о других живых существах заботятся больше, чем о себе. Шраваки и Пратьекабудды - это практики, занимающиеся хинаяной. Эти люди достигают очень высоких реализации, но они не являются Буддами. Однако практики махаяны никогда не смотрят свысока на практиков хинаяны, и они также могут быть для вас объектами принятия Прибежища. Кто это - Даки и Дакини? В чистой земле обитают практики, которые имеют форму божеств. Их мужской аспект называется «Даки», а женский аспект - «Дакини». Например, в Шамбале очень много Даки и Дакинь. Шамбала действительно существует, это чистая земля, которая наиболее близка к нашему земному миру. Я слышал от многих великих тибетских практиков, что люди в своем земном существовании попадали в Шамбалу. Хотите услышать одну такую историю?

Один тибетский мастер медитации имел ученика, ассистента. Каждую полночь учитель исчезал из дома. Ученик был любопытен и захотел узнать, куда каждую полночь исчезает его наставник. Однажды он не стал спать и подсмотрел, как учитель выходит в полночь из дома и садится на лошадь, стоявшую на улице. Любопытный ученик, чтобы не отстать, уцепился за хвост лошади. Он догадывался, что лошадь - вовсе не обыкновенная лошадь. И действительно, он сразу же очутился в каком-то другом месте. Тут его гуру оглянулся и удивился: «А ты почему здесь оказался?» «Я хотел увидеть то место, куда вы уходите», - отвечал ученик. Учитель был очень добрым человеком и разрешил ученику ожидать его в этом месте, пока сам он съездит в виднеющийся город, чтобы получить наставления. Ученик не понял, зачем же мастер собирается поехать в этот город, но подумал: «Может быть, он поехал туда получить наставления от самого божества Калачакры непосредственно?»

Этот студент описал впоследствии своим друзьям Шамбалу - а это и была Шамбала - что это совершенно особая прекрасная местность, где не испытываешь жары, когда на тебе

одежда, и не испытываешь холода, когда ее на тебе нет, что земля там очень мягкая и цветущая, что листья там не падают с деревьев, а люди там очень красивые и добрые.

После некоторого отсутствия учитель вернулся назад в это же место, где оставил ученика - на подступах к городу, - чтобы забрать его обратно домой. Ученик решил прихватить с собой в кармане одну-две драгоценности из этого места. Наставник предупредил его: «Не бери ничего отсюда с собой». Ученик заверил учителя: «Нет, я не взял ничего». С этими словами он уцепился за хвост лошади, а учитель сел на лошадь и тронул поводья, но лошадь не двигалась с места. И тогда учитель понял: «Ты все-таки захватил с собой что-то». Юноша был вынужден выложить спрятанные в кармане драгоценности. и они вернулись домой.

Это - настоящая история, которая произошла на самом деле. Это совсем не то, что можно прочитать в «Третьем глазе» Лобсанг Рампы33, где написано много неправды. В Тибете очень многие йогины занимаются специальной практикой, чтобы попасть в Шамбалу. Мой духовный учитель говорил мне, что существует очень редкий текст под названием «Путеводитель в Шамбалу». Пешком в Шамбалу не дойти и самолетом туда не добраться. Говорят, что Шамбала существует в другом измерении. «Для пояснения на примере обратимся к звукам. Звуки существуют грубые и тонкие. Грубые звуки мы слышим, а тонкие не можем уловить» - говорил мой учитель. Возможно, он имел в виду ультразвук, которые мы не слышим, но можем поймать приемником. «Аналогичным образом существуют различные уровни форм, - объяснял учитель. - Грубые формы мы видим вокруг нас, но тонкие формы мы не можем увидеть обыкновенным зрением. Некоторые формы существуют в другом измерении». Он говорил о том, что попасть в Шамбалу каким-то транспортом или пешком невозможно, но можно достигнуть ее с помощью названного текста. Не нужно обязательно умереть, чтобы попасть в Шамбалу. Можно и в этом теле совершить путешествие в эту чистую землю.

Текст «Путеводителя» содержит объяснения особой практики - техники медитаций во время специального затворничества. Существуют указания о том, как добраться до некоего особого места, где следует проводить это особое затворничество. Через определенное время в результате интенсивной медитации практик оказывается в другом месте. Здесь он опять интенсивно практикует в затворничестве, следуя наставлениям «Путеводителя...», и попадает в третье место, где продолжает ряд таких практик. Последовательно телепортируясь в определенные места, можно в конце концов достигнуть Шамбалы. Поэтому и текст называется «Путеводитель в страну Шамбала».

Наконец, в комментируемом стихе идут Стражи Дхармы. Это разгневанные божества, известные хорошо бурятам под именем сахиусаны.

10 ИЮЛЯ. ЛЕКЦИЯ ЧЕТВЕРТАЯ: «ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ, ТО СОЗДАЙТЕ ПРИЧИНЫ СЧАСТЬЯ»

Так как сегодня в зале находится много людей, пришедших в первый раз, я сделаю передачу обета Прибежища, а также передам разрешение на чтение мантр. Те же из вас, кто уже получил обет Прибежища, может получить его еще раз, чтобы почувствовать, что обет, принятый на себя, становится все сильнее и сильнее. Не следует думать, что если вы примете обет во второй раз, это может навредить вам, - наоборот, это даже лучше.

Вы созерцаете Его Святейшество Далай-ламу на голове у меня и повторяете трижды вслед за мной:

«НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ». Это означает: «Я ищу Прибежища в учителе, в Будде, в его учении и общине его последователей». При этом вы визуализируете белый свет, исходящий из уст Его Святейшества и из моего рта. Этот белый свет входит в вас и останавливается на сердце, в середине груди. Таким образом вы получаете чистый обет Прибежища и становитесь настоящими буддистами.

(Происходит ритуал передачи обета Прибежища, мантры Будды Шакьяму-ни, мантры Авалокитешвары, мантры Тары).

А теперь займемся медитацией с помощью мантры Будды Шакьямуни. Вы читаете мантру «ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СУУХА», созерцая Будду Шакьямуни и представляя, как исходящий из его сердца белый свет очищает вас от всех совершенных вами недобрых деяний, от всего отрицательного. Вы чувствуете, как получаете благословение от тела, речи и сознания Будды, и любые ваши болезни исчезают, любые проблемы, которые у вас имеются, разрешаются, и все ваши пожелания исполняются (Коллективная медитация).

Далее у вас идет мантра Его Святейшества Далай-ламы и Гуру-йога. Ее я буду объяснять через несколько дней, а сейчас мы продолжим объяснение текста молитвы.

Мы дошли до части молитвы «СОТВОРЕНИЕ ПРИЧИН, ПОБУЖДАЮЩИХ ИСКАТЬ ПРИБЕЖИЩА», до стиха: «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. Существуют две основные причины, побуждающие искать Прибежища, спасения в Трех Драгоценностях, и чтобы пояснить их, обратимся к примеру. Когда вы строите дом в качестве прибежища, тому есть две причины. Прежде всего это страх, который вы испытываете перед погодными неурядицами, особенно зимой, когда очень холодно. Страх перед морозами заставляет вас искать прибежища в доме, и из-за страха, что у вас не будет дома, когда наступит зима, вы строите себе дом, прибежище. Другая причина, которая побуждает вас искать и держаться этого прибежища, есть ваша вера в истину, что дом спасет вас от холода и неурядиц. Вы не хотите потерять свой дом, очень держитесь за него в силу указанных причин.

С житейской точки зрения, дом, конечно, дает прибежище, но с буддийской - это прибежище очень ненадежно, как ненадежны также в качестве объектов прибежища деньги, известность, слава - всего, чего человек достигает, к чему стремится, чтобы найти какое-то прибежище, спасение. Дом может иногда развалиться, погребя вас под обломками. Вместо прибежища он может послужить причиной вашей смерти. Деньги также могут послужить причиной вашей гибели, особенно сейчас это очевидно.

Три Драгоценности, к которым мы прибегаем в качестве спасения, это Будда, Дхарма и Сангха. И эти Три Драгоценности никогда нас не обманут, они будут служить нам спасением жизнь за жизнью. Строчки молитвы: «Я и все мои добросердечные матери, в страхе перед муками сансары обращаемся к Будде, Дхарме и Сангхе...» - указывают на первую причину, по которой мы обращаемся к Трех Драгоценностям в качестве объекта Прибежища: мы испытываем страх. Мы чувствуем страх перед тем, что находимся во власти цикла перерождений - того, что называется сансарой, и мы не контролируем свое будущее перерождение, из-за совершенных недобродетельных поступков мы можем переродиться в низших мирах. Именно этот страх, который наполняет нас при мысли о

муках, которые ожидают нас в неконтролируемом круге перерождений, - а эти муки действительно ожидают нас, - заставляет обратиться к Трех Драгоценностям как к Прибежищу и спасению. Позднее, быть может, в следующие дни, я более детально объясню, что такое сансара, исходя из Четырех Благородных Истин. Буддийская философия дает четкие и ясные определения понятий сансара и нирвана³⁴. В буддизме никогда не дают туманных объяснений.

Вторая причина, заставляющая искать прибежища в Трех Драгоценностях, это вера, что Будда, Дхарма и Сангха, то есть Три Драгоценности, являются настоящим Прибежищем. Именно вера, если она есть, заставляет нас искать прибежища в Трех Драгоценностях. Буддой называется человек, который реализовал все свои хорошие качества, полностью освободился от омраченности сознания и достиг состояния Просветления. Дхарма - это реализация, осуществление состояния Будды (буддовости), это познание Пустотности и сострадания. Учение Будды, то есть истинная Дхарма, есть прежде всего те реализации, которые осуществил Будда: он учит тому, что осуществил сам, - в этом состоит его учение. Сангха - это духовная община практиков высокого уровня, следующих заветам Будды.

Далее идет **«КРАТКАЯ МОЛИТВА ИЩУЩЕГО ПРИБЕЖИЩЕ»**: «Я вместе со всеми живыми существами ищем Прибежища у Будды, Дхармы и Сангхи, пока все мы не достигнем Просветления». Произнося эти строчки, вы даете обет Прибежища.

После этого в тексте идет **«СОТВОРЕНИЕ БОДХИЧИТТЫ»**: «Обретя духовные заслуги путем даяния и других совершенств, да стану я Буддой во благо всем существам».

Бодхичитта - это стремление достичь Просветления для того, чтобы помогать всем живым существам: развивая в себе все качества Будды, вы развиваете их не только для себя, но, прежде всего, для того, чтобы достигнув Просветления, помочь освобождению всех живых существ от страданий.

Далее в молитве идет **«ПРИНЯТИЕ БЛАГОСЛОВЕНИЯ И ОЧИЩЕНИЕ»**. Это стих: «Из сердец всех, в ком я ищу Прибежища, исходят 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». Его смысл в общем понятен, да? Будда и все другие объекты Прибежища, пребывая в том пространстве, в котором вы разместили их визуальное изображение, излучают из своих сердец потоки благословения, света, силы, - они растворяются в вас и каждом живом существе, очищая от негативностей. Здесь вам, может быть, не очень понятна «пагубная карма». Сейчас я попробую объяснить, что такое карма, хотя детальнее это будет сделано позже.

Карма означает намерение (направление, интенция). Это действие сознания, ума. Благодаря намерениям ваше тело, речь, сознание совершают какие-то действия. Если нет намерений, то не возникает и действия. Без намерений нет ни хороших, ни плохих, ни вообще каких-либо поступков. Все действия, которые мы совершаем, подразделяются на позитивные, негативные и нейтральные. Те хорошие действия, которые мы совершаем, образуют позитивную карму, которая оставляет след в нашем сознании. Этот остающийся в сознании след называется позитивным кармическим следом (отпечатком). Это как бы семя, из которого может произрасти хорошее дерево - яблоня или другое дерево. Но вы совершаете и отрицательные поступки, которые тоже оставляют след в сознании. Это негативный кармический след. Его можно сравнить с ядовитым зерном, которое, произрастая, дает отравленные плоды. Нейтральные поступки - это не хорошие и не плохие поступки, они образуют нейтральную карму и оставляют нейтральные следы в сознании. Из-за наших намерений мы совершаем множество самых различных негативных и позитивных действий, и все они оставляют в сознании кармические следы. Кармические отпечатки можно подразделить на три категории: те кармические следы, из-за которых вы страдаете, называются отрицательными кармическими следами, а те, благодаря которым вы испытываете счастье, радость, являются положительными кармическими следами. Те же кармические следы, которые не приносят вам ни страданий, ни радости, называются

нейтральными кармическими следами. Из семени, если оно не получает соответствующих условий - таких, как вода, почва, - не может ничего вырасти. И этому семени подобны кармические следы, находящиеся в нашем сознании: они тоже нуждаются в необходимых условиях, чтобы произвести соответствующие последствия. Если создаются подходящие условия для вашего положительного кармического следа, то он проявляется, и вы переживаете счастье.

Я хочу рассказать, каков он, кармический след. Когда вы идете по земле, ваша нога оставляет на ней след. Когда ваша речь записывается на магнитофон, она оставляет след на магнитной ленте. Подобным же образом любой поступок, который мы совершаем, оставляет след в нашем сознании. Если я покажу вам книгу на бурятском языке, многие из вас смогут прочитать ее и понять содержание. Но я и подобные мне люди - не владеющие бурятским языком, - не смогут прочитать эту книгу. Почему? Эти люди не смогут прочитать бурятский текст не потому, что не видят его. Дело не в зрении, а в том, что в сознании всех этих людей нет отпечатков бурятского алфавита и следов правил бурятской грамматики, т.е. отпечатков знания о том, как читать по-бурятски. Если я запомню алфавит сегодня, то, значит, оставлю в своем сознании соответствующие отпечатки и завтра смогу читать на этом языке. Сейчас я учусь читать по-русски, то есть создаю определенные следы в сознании. Но если вы захотите исследовать эти отпечатки, то нигде их не обнаружите. Однако следы в сознании работают очень эффективно. Некоторые ученые полагают, что это работа мозга. Иные не могут отличить сознание от мозга. Если бы искомый след находился в мозгу, мы могли бы указать соответствующий участок мозга и сказать: «Вот ментальный отпечаток алфавита». Если бы это было так просто, то можно было бы заполнить мозг всеми необходимыми знаниями, как компьютер, достаточно было бы лишь вскрыть мозг и заложить в него нужные знания. Человеческое существо очень сильно отличается от компьютера. След, о котором идет речь, реально существует, но вы его не сможете найти, ибо он существует как след на сознании. А сознание есть нечто бесформное. Поэтому и след от изучения алфавита и языка не существует в грубой форме. Речь идет об очень и очень тонкой форме, но никак не о каком-то веществе, не о какой-либо субстанции. Возможно, когда-нибудь наука откроет своими строгими методами эти тонкие формы. По крайней мере очень многие современные ученые склоняются к буддийской точке зрения относительно реальности.

Теперь я поясню, что такое позитивная карма. К примеру, два человека занимаются бизнесом. Они имеют одинаковые умственные способности, у обоих одинаковый капитал, бизнес сосредоточен в одном и том же месте. Но у одного дела идут очень успешно, а у другого успеха нет. Почему? Вы на такой вопрос ответите скорее всего так: «Одному повезло, другому не повезло». Тогда я задаю следующий вопрос: «Почему одному повезло, а другому нет?» Вы не находите ответа и говорите: «Потому что «почему» кончается на «у» (смех). Очень много разных «почему?» появляется, не так ли? И нет ясного ответа на каждое «почему?». С буддийской точки зрения на заданный вопрос существует ответ гораздо более глубокий, чем ваш: одному повезло потому, что у него проявилась хорошая карма, и он реализовал результаты своей позитивной кармы. Если же этот человек сегодня не создает себе хорошую карму, то мы можем предсказать, что в будущем ему будет везти гораздо меньше, и он может пойти вниз по кривой успеха. Это объясняет, почему в нашей жизни есть взлеты и падения. Есть сильные кармические следы, есть слабые кармические отпечатки, а их проявление дает разные результаты. Если вы оставили очень сильный кармический след каким-то своим хорошим действием, то результат проявления этого следа можно испытывать в течение двух-трех жизней. Слабый кармический отпечаток может иметь результат с длительностью действия в 1 день или 1 месяц. Вариативность кармических следов очень высока. Мы переживаем в своей жизни много успехов и неудач, подъемов и спусков, потому что создали в предыдущих жизнях много разных кармических следов. И если, например, один день вы можете быть очень счастливы, а другой день -

деморализованы, то это все проявления тех кармических отпечатков, которые вы сами создали.

Отрицательную карму можно очищать с помощью света, исходящего от Будды. Если вы очистите свою пагубную карму, то не будете переживать (результатов) этой кармы. Это похоже на то, как если бы вы приняли токсическое вещество: если вы не очистили организм от него, то будете страдать от последствий, а если очистились полностью, то не будете испытывать боль. Точно так же, если не хотите страдать от плодов плохой кармы, нужно очищать себя, свою карму. И поэтому чтение мантр очищения с помощью визуализации является очень сильной практикой: это очищает нашу пагубную карму.

Теперь в комментируемом нами тексте мы подошли к части **«О СОТВОРЕНИИ ЧЕТЫРЕХ БЕЗМЕРНЫХ»**. Это стих: «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». Произнося первое предложение, вы сотворяете в себе безмерную, беспредельную любовь. Произнося второе предложение, сотворяете безмерное, беспредельное сострадание. Третьей фразой вы сотворяете в себе, в своем сознании безмерную, беспредельную со-радость. Четвертой фразой вы сотворяете в себе безмерное равностное отношение (равностность). Почему четыре строчки этого стиха называются «безмерными» или «беспредельными»? Здесь речь идет о преодолении границ эгоизма и ограниченных объектов, о ментальных предусловиях положительного образа мыслей, позитивного сознания. Речь идет о «безмерной» или «беспредельной» любви, потому что подразумевается не любовь к какой-то определенной группе людей, а зарождающаяся в себе любовь к неисчислимому количеству живых существ. Результат такой любви тоже будет безмерным, беспредельным. Когда вы зарождаете в себе такую любовь, то это любовь не только по отношению к друзьям, но и по отношению к врагам тоже, что и выражается в словах: «Да будет счастливо всякое существо». Чтобы развить в себе такую установку, вы должны осознать, как мало счастья имеют все живые существа. Чем больше вы будете понимать, как не хватает радости и счастья всем живым существам, тем более вы будете развивать установку сознания: «Пусть у них будет больше счастья», - не только у ваших друзей, но и у ваших врагов тоже. Враг ваш тоже хочет счастья, ему не хватает счастья.

Я забыл один важный пункт, может у вас нет кармы, чтобы получить это наставление. Я говорю вот о чем: нам нетрудно развить в себе любовь к своим друзьям, но очень трудно развить любовь к врагам. Почему? Дело все в том, что мы всегда смотрим со своей стороны, мы никогда не встаем на точку зрения нашего врага. У нас очень легко меняются друзья и противники. Почему? Только потому, что мы на все смотрим с позиций своего «Я». Сегодня кто-то хорош для нашего «Я», и он становится нашим другом. Кто-то сегодня навредил вам, и ваше «Я» говорит: «Он мой враг. Он - плохой». Если бы кто-то спросил вас: «Почему он ваш враг, почему он - плохой?» - вы бы ответили:

«Он так-то и так-то поступил со мной, он так-то и так-то сказал обо мне, и поэтому он - плохой». Вы как ярлык накладываете это обвинение на человека, но он не является плохим постоянно, в течение всей своей жизни. Он похож на вас: иногда бывает злым, а иногда - добрым. Это - как погода. Я дам вам пример с погодой. Допустим, вы едете отсюда, из Улан-Удэ в какое-нибудь другое место, например, в Кижингу. В течение двух дней, что вы провели в Кижинге, шел дождь. Вернувшись домой, вы говорите: «В Кижинге очень плохая погода, там всегда идет дождь». Это - неправильное определение. Иногда в Кижинге может быть и очень хорошая погода. Но вы, как только напоминают о Кижинге, думаете: «Как плохо в Кижинге - всегда дожди» - у вас сформировалось представление о Кижинге как местности, где постоянно идет дождь.

И то же самое происходит, когда выдаете определение своему врагу. Когда вы столкнулись с ним, он был зол, и вы думаете: «Этот человек - злой». И встретившись с другим человеком, на его вопрос о том, какого вы мнения о первом человеке, отвечаете: «Борис - плохой, злой человек». Это похоже на то, как вы говорили бы, что в Кижинге все время

идет дождь. Даже если человек, которого вы называете плохим, злым, совершает что-то хорошее, вы утверждаете, что он делает это для того, чтобы причинить вам зло. Что бы он ни делал, вы говорите, что это плохо. Если это человек с открытой душой, любитель поболтать с людьми, то вы, с вашей позиции, будете определять это качество как нечто очень плохое: «Это пустослов и болтун». Если он немногословен, то для вас это тоже будет выглядеть плохим качеством. Вы сделали об этом человеке, которого считаете своим врагом, неправильное определение. Чтобы любить своего врага, надо устранить неправильное определение, понять, что этот человек бывает иногда злым, а иногда хорошим - как я сам, как все мы. Мы - люди и всем нам хотелось бы стать хорошими людьми, но мы не знаем, как стать хорошими. Наш враг тоже хочет быть хорошим человеком, и ему не нравится, если мы будем говорить ему: «Ты плохой, злой человек». Но если вы скажете ему: «Вы - хороший человек», - он будет рад этому, потому что хочет, как и вы, быть хорошим человеком. Если вы посмотрите на этого человека, преодолев ограниченность вашей прежней позиции, то увидите, что он - не всегда плохой. А если вы будете с ним разговаривать по-хорошему, испытывая чувство добра и симпатии, то этот человек может стать вашим лучшим другом. Если вы, таким образом, откажетесь от своей неправильной установки и прежних суждений об этом человеке, то, что бы ни делал этот человек, вы должны найти в нем хорошие качества и считать его хорошим человеком. Например, он любит много говорить - вы должны расценивать это его качество как свидетельство того, что у него - открытая душа, он - хороший человек. Если же он молчун, то вы должны оценить его немногословность как признак спокойного, хорошего человека. И так ваш враг постепенно перестанет быть объектом чего-то негативного для вас, он «превратится» в хорошего человека.

Таким образом вы сотворяете, развиваете в себе «беспредельную», «безмерную» любовь - ментальную установку и чувство, что всем живым существам очень не хватает счастья. Даже если кто-нибудь и бывает счастлив, то очень короткий промежуток времени. В вашем сознании зарождается: «Пусть они будут счастливы все время, и пусть я буду способен сделать их всегда счастливыми».

«Безмерная любовь» - это настоящий бриллиант, который вы должны иметь в своем сознании. Философия, которой я вас учу, служит источником приобретения такого бриллианта. И если вы сможете развить в себе беспредельную любовь, то жизнь за жизнью вы будете счастливы, и все будут вашими лучшими друзьями. Если вы развиваете в себе такую безмерную любовь, то уже в этой жизни даже птицы и животные станут к вам тянуться, чувствуя атмосферу, которую вы создаете вокруг себя. Тибетский практик Чумогеше-ринпоче, медитировавший в безлюдных горах, был всегда окружен животными. Дикая животные помогали ему во время отшельничества: обезьяны приносили пищу, воду, т.е. служили. Он сумел создать вокруг себя умиротворяющую обстановку. В самом начале его уединения многие духи пытались навредить ему, но безуспешно. Почему же они не могли причинить отшельнику вред? Ответ находился в словах одного из тех духов: «Как же мы можем навредить тому, кто любит нас больше, чем самого себя?» И даже духи стали его друзьями и помощниками. В этом выразился непосредственный результат сотворения безмерной любви. Беспредельная, чистая любовь - она является наилучшим защитником. Если вы сотворили в себе такую любовь, вам нечего бояться, не о чем беспокоиться.

Вторая строчка анализируемого стиха говорит о сотворении «безмерного сострадания» как качества нашего сознания: «Пусть всякое существо освободится от страданий». Безмерное, беспредельное, чистое сострадание не нужно путать с чувством жалости, которое люди проявляют к страждущим, глядя на них свысока. Чистое сострадание, которое вы зарождаете в себе, заставляет вас сострадать не только слабым и обездоленным. Вы должны испытывать сострадание и к вашему Президенту. Если вы спросите его, много ли у него проблем, он представит вам сразу же целый список проблем, которые он решает. Вы должны сострадать своему Президенту: «Пусть будет у него меньше проблем, пусть он освободится от проблем, и что бы он ни предпринимал, пусть ему сопутствует удача, пусть

его действия будут успешными». И точно так же вы должны сострадать своим врагам. Ваши враги, как и вы, не хотят страдать. Поэтому в вашем сознании должно зародиться: «Да освободятся мои враги от страданий!»

В тибетском варианте текста Молитвы отражен очень глубокий смысл сотворения «безмерной любви» и «безмерного сострадания», когда говорится:

«Да будет всякое существо избавлено от страданий и от причины страданий», «Да будет счастливо всякое существо, и пусть оно в полной мере обладает причиной счастья» (подч.ред.). То есть пусть ваши друзья и враги будут счастливы и будут обладать причиной счастья, которое они будут испытывать жизнь за жизнью, и да будет всякое существо избавлено от страданий и от причин страданий, каковыми являются негативные мысли и такие качества, как гнев, зависть, гордыня, невежество, - такое чувство вы должны зародить в глубине сердца.

Мы остановимся сегодня на этом. А сейчас сделаем Посвящение накопленных заслуг, испытывая чувство: «Пусть все заслуги пойдут на благо мира, России, Бурятии. Пусть здесь будут мир и спокойствие, пусть все будут понимать друг друга, пусть не будут неправильно обвинять друг друга и не будут делать неверных суждений - как о кижингинской погоде. Пусть все будут счастливы и пусть буддизм развивается в Бурятии. Пусть будем мы жить в гармонии со всеми представителями разных традиций».

(Ритуал Посвящения заслуг).

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ:

1. Что это за молитва, которую вы объясняете, из какого буддийского текста?

- Это Молитва для ежедневных упражнений в медитации: молитва составлена из разных тибетских текстов, специально для практиков Бурятии, Калмыкии, Тувы. Я старался, чтобы текст получился не слишком длинным и не слишком коротким. Если бы он оказался чересчур длинным, у вас не хватало бы времени на нее, т.к. здесь в Бурятии, Туве, Калмыкии вам надо много работать. Но если бы молитва оказалась слишком короткой, то в ней не осталось бы смысла. В предложенном вам тексте Молитвы представлено полное Учение. Я полагаю, что если каждый из вас будет иметь ее на руках и заниматься практикой, зная, как это следует делать, то это и явится лучшим фундаментом для возрождения буддизма в вашей республике. Хотелось бы, чтобы с вашей стороны были приложены усилия, чтобы сделать и распространить больше копий этой Молитвы, чтобы вы объясняли друг другу, как выполнить медитативную практику, чтобы вы воодушевляли друг друга. И тогда, я уверен, буддизм будет у вас здесь развиваться. Очень важно, чтобы вы поддерживали Дхарма-центр. Мы, тибетцы, говорим: «Нельзя одной веткой подмести дом, собрав ветки, можно подмести дом».

2. Расскажите, пожалуйста, где Вы родились, сколько Вам лет, когда стали монахом?

- Я объяснял все это раньше, но, чтобы не обидеть человека, задавшего этот вопрос, отвечу кратко. Я родился в Индии. Я - тибетец, мне 32 года. Становлюсь все старше, и в ожидании смерти веду подготовку к ней - к тому трудному путешествию, которое называется смертью. В этой жизни я совершил много коротких поездок. Но когда-нибудь я, как и все вы, буду вынужден оставить эту жизнь и пуститься в далекое путешествие. Это определено так, что бы вы ни думали. Как бы вы ни надеялись: «Я не умру», вы все равно умрете. Если вы это поняли, то это - очень хорошая мысль, и вам следует начинать подготовку к последующей жизни. О человеке, который живет только сегодняшним днем, не задумываясь о завтрашнем, мы говорим, что это глупый человек. Но мы, люди, похожи на этого глупца, если думаем только об этой жизни, не готовясь к последующей. Из того, что выделаете, пятьдесят процентов должно служить для этой жизни, а пятьдесят процентов - для последующей жизни. И тогда вы будете счастливы как в этой жизни, так и в последующей. Это мой вам дружеский совет.

3. В бурятских, монгольских монастырях мантры читают на тибетском языке. Говорят, это связано с ритмическим звучанием мантр. Правильно ли это? Действенны ли мантры,

которые читаются на русском или бурятском языках? Советуете ли Вы проводить хуралы в дацанах на бурятском или русском языке?

- Не существует мантр на тибетском языке. Мы, тибетцы, используем санскритское звучание мантр. Мантры мы не переводим, так как в них - очень глубокий смысл, и у вас в тексте, кстати, мантры не переведены. Молитвы мы переводим, переводить молитвы можно и нужно. И если в Бурятии будут читать молитвы на родном языке, это было бы очень хорошо, потому что люди понимают, о чем они молятся. Когда буддизм пришел в Тибет, мы, тибетцы, перевели буддийские молитвы на свой язык и читаем их на тибетском, а не на санскрите. Тибетцы, читая молитвы - не мантры - на родном языке, знают их смысл. Очень важно, чтобы вы занялись переводом молитв с тибетского на русский и бурятский языки. В прошлом много бурятских учителей училось в Тибете, и среди них были великие практики и философы, которые написали очень много драгоценных текстов, и тибетцы сейчас изучают эти тексты, написанные бурятскими учителями. Это - ваше богатство, ваши драгоценности, ваши сокровища, в Тибете существует очень много хороших буддийских текстов, и поэтому вы должны забрать обратно эти ваши сокровища, переведя тексты на родной язык, а также на русский, что тоже очень важно: российские философы, буддологи будут изучать буддийскую философию по текстам, написанным бурятскими учителями, и испытывать от этого гордость. Например, Кенсур Агван-Нима³⁵, имя которого вам известно, является одним из величайших учителей современности. Он написал шесть томов философских сочинений на тибетском языке. Это настоящее сокровище, и вы должны перевести эти сочинения обратно на свой язык. Я видел эти тексты, читал их. Это - замечательное учение. И то же самое можно сказать о других очень знаменитых бурятских ученых, которые тоже написали много трудов по буддизму. Вы должны их перевести на бурятский и русский языки. Эти ученые монахи - бурятские учителя - являются, по современным меркам, учеными, учителями мирового значения. Если бы они сейчас видели нас, то были бы очень разочарованы и опечалены: они увидели бы, что сегодня бурятские буддисты получают наставления по учению Будды от французских монахов, от американских учителей, и сочли бы это очень нездоровым явлением. Поэтому вы должны очень много работать, чтобы возродить вашу богатую духовную культуру. Сделайте все возможное, чтобы провести такую работу. Это - мое сердечное пожелание, и в этом нет никакой грязной политики. Я не хочу вмешиваться ни в какую политику. Я говорю эти слова, чтобы способствовать возрождению Учения.

4. Как Вы относитесь к шаманству, возможно ли сочетание элементов буддизма и бурятского шаманизма на практике?

- Очень трудно ответить. Я не очень много знаю о шаманстве. В буддизме говорится о любви, сострадании, содержится очень глубокая философия. Буддизм признает наличие различных духов, но буддисты не почитают духов на уровне почитания «Трех Драгоценностей». Мой отец - прорицатель, и он делает иногда подношения духам, но никогда не молится на них. Вы не должны искать Прибежища в духах, потому что духи точно так же, как вы, страдают в сансаре, и у них нет возможности вашего спасения. Вы можете делать им подношения, обращаться к ним, но не принимая у них Прибежища. Вы можете жить вместе.

11 ИЮЛЯ. ЛЕКЦИЯ ПЯТАЯ «ЛЮБИТЕ ОДИНАКОВО ДРУЗЕЙ И ВРАГОВ, ТОТ И ДРУГОЙ СОЗДАЮТ ДЛЯ ВАС БЛАГО».

Сейчас мы вместе помолимся. Если у вас на руках нет текста Молитвы, не думайте, что вы не принимаете никакого участия, дело не в тексте, а в вас, можно иметь хоть десять текстов на руках, но толку от этого не будет, если в вас нет веры.

(Учитель молится по-тибетски, затем все вместе читают молитву по-русски).

Теперь я сделаю передачу обета Прибежища, а также дам лун³⁶ на чтение мантр для новых слушателей (ритуал передачи).

А сейчас мы вместе проведем медитацию с помощью мантры Будды Шакьямуни (в зале звучит коллективно исполняемая мантра «ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СУУХА»).

Продолжим наши наставления. Вчера мы говорили о сотворении «четырех безмерных» качеств и уяснили смысл «безмерной любви», «безмерного сострадания». Что такое «безмерная со-радость»? Это сознательная установка:

«Как было бы хорошо, если бы все живые существа испытывали счастье и освободились от страданий». Иногда вы думаете «Как было бы хорошо, если бы я имел хороший дом, красивую машину». И испытываете радость от этой мысли, начинаете делать что-нибудь, чтобы получить желаемое. Вы изобретаете различные способы для достижения цели. Если в этот момент вам кто-нибудь скажет: «У меня есть хорошая идея о том, как заняться бизнесом», - вы тут же ухватитесь за эту идею. Вы даже не станете смотреть свою любимую телепередачу - настолько увлечет вас эта идея. И точно таким же образом вы должны чувствовать: «Да будут счастливы все живые существа», - испытывая от этого настоящую радость. Посмотрите, ведь все живые существа были когда-то нашими матерями, и поэтому, если бы все наши матери страдали, а только вы один испытывали бы радость, то в этом не было бы настоящей радости. Если один человек испытывает радость, а остальные живые существа при этом страдают, то в этом нет никакого наслаждения. Мудрый человек будет желать: «Пусть все они будут счастливы». И тогда это - истинное наслаждение, и он будет делать все, чтобы все были счастливы. Это и называется сотворением безмерной со-радости. и это должно стать вашей основной целью.

Далее идет стих: «Да пребудет всякое существо в спокойствии, без ненависти и привязанности». В нем говорится о сотворении безмерного равностного отношения - беспредельной равностности. Очень важно для всех осознать равностное отношение. Если у человека отсутствует равностное отношение, то он очень легко поддается влиянию зла, привязанностей. Из-за отсутствия равностного отношения вы начинаете подразделять людей на разные категории: одних вы называете друзьями - так появляется привязанность. Вы говорите: «Я их люблю, потому что они помогают мне, они мне полезны». Вы относитесь к ним так, как будто они - ваша собственность, будто вы обладаете ими. Конечно, в этом есть любовь, но любовь, очень сильно смешанная с привязанностью, с чувством собственника. Чистая же любовь утверждает: «Я люблю этих людей, я хочу, чтобы они были счастливы и не страдали». Я поясню, какая есть разница между двумя этими образами мыслей.

Если вы кого-то любите любовью-привязанностью, то этот любимый вами человек может очень легко перейти в категорию ваших врагов. Скажем, долгое время он был вашим другом, но как-то однажды он сказал вам что-то неприятное или совершил вредящий вам поступок, - и вы тут же переводите его в категорию врагов. Такое отношение к людям базируется на самолюбии, связано с «эго», человеческим эгоизмом и потому превращается в привязанность, в отношении собственника. Человек, у которого очень сильное «эго», «Я», быстро меняет друзей и врагов: сегодняшние друзья могут завтра перейти в категорию врагов. Сегодня Борис хорош для такого человека, а завтра - плохой.

Другой образ мыслей, который развивается чистой любовью, характеризуется установкой: «Я люблю этих людей, потому что они - люди и хотят счастья, не желают страданий». То, что люди есть люди - хотят быть счастливыми и не хотят страдать, - именно это становится

причиной чистой любви, которая беспредельна и не ограничена какой-то группой людей. При такой осознанной любви даже если человек навредит вам, вы будете продолжать любить его, ваше чувство любви не изменится. Так, например, Его Святейшество Далай-лама никогда не испытывает ненависти к китайскому народу и к китайским лидерам. Даже тогда, когда китайские руководители говорят о Далай-ламе плохо, Его Святейшество продолжает относиться к ним с неизменным чувством сострадания и любви. Он говорит: «Не надо так поступать», но продолжает испытывать к ним чувство сострадания, даже если в Тибете китайцы сделали много плохого, уничтожили многие культурные ценности. Несмотря на все то, что китайцы причинили Тибету, если китайские лидеры захотят пожать руку Его Святейшеству, Далай-лама всегда готов на такое рукопожатие. Почему? Из чувства чистой любви. Он всегда испытывает чистую любовь к китайскому народу и его лидерам, потому что его любовь основана не на «эго», не на «Я», а на том, что китайцы - люди, и они тоже хотят счастья и не желают страданий. Это называется чистой любовью. Любовь - это то основное, что связывает нас с людьми. Привязанность тоже связывает нас с людьми, но отношения, основанные на привязанности, не длятся долго. Очень многие люди испытывают разочарования и депрессию именно потому, что строят свои отношения на привязанности. Если же вы будете развивать отношения с людьми на основе чистой любви, то вы никогда не будете испытывать депрессии. Чистая любовь должна быть заложена в вашем отношении к миру.

Среди этих категорий людей - ваших друзей, врагов и нейтральных для вас людей, - не надо делать различий. Почему? Основная причина разделения нами людей на эти три категории заключается, как уже говорилось, в нашем эгоцентризме, в самолюбии, в чувстве собственности: эти люди помогали мне, полезны мне, следовательно, они - мои друзья, а эти мне вредят, следовательно, это - враги, а те, что не помогают и не вредят - бог с ними. Причина разделения людей на врагов и друзей - в ложной установке нашего сознания. Буддийская философия говорит: ваш враг помогал и помогает вам. Каким образом? Ведь во многих предыдущих жизнях враг ваш мог быть вашей матерью и испытывал к вам огромную доброту, но ни он, ни вы не помните об этом. А если бы к вам вернулась память, вы бы бросились друг к другу и плакали. Но это было на самом деле: вы испытывали друг к другу огромную любовь. Но даже в этой жизни ваш так называемый враг помогает вам, но вы не используете мудро эту помощь. Для пояснения обратимся к примеру.

Например, человек хочет стать физически сильным. Он делает физические упражнения и наслаждается этим, и чем больше он упражняется, тем все сильнее становится и все более укрепляет свое физическое здоровье. Но точно так же важна духовная сила. Если у вас нет духовной силы, то даже один килограмм проблем становится для вас очень тяжелым, вы не можете его поднять. Сильный человек очень легко обращается с одним килограммом проблем, а для слабого человека один килограмм проблем - это очень тяжело. Если у вас есть духовная сила, то проблемы духовного характера не представляются для вас большими, это не очень много и тяжело. Проблемы, существующие у животных, это уже десять килограммов проблем. Есть живые существа, живущие еще ниже - существа ада. У них еще больше проблем, быть может, сто или тысяча килограммов. Мы, люди, думаем, что у нас очень много проблем только потому, что не имеем духовной силы. Если же у вас есть духовная сила, то наличие проблем будет укреплять эту силу. Решение проблем заставит вас становиться сильнее. Для того, чтобы развивать свою духовную силу, нам необходимо ее тренировать. Для развития физической силы мы ходим в спортзал, платим деньги. Для тренировки духовной силы нет необходимости ходить в спортивный зал и платить деньги. Необходимый тренинг даст вам ваш враг, и он у вас за это денег не попросит.

Когда доктор делает вам укол, вам больно, но вы говорите ему «спасибо». Почему? Потому что вы знаете, что укол вам помогает. Даже если доктор будет ругаться, если вы пришли не вовремя, но сделает укол, вы все равно будете ему благодарны, потому что знаете, что это поможет вам. Точно так же ваш враг - он помогает вам, как тот болезненный укол, и

потому вы должны благодарить его. Если вы будете думать, что даже в этой жизни человек помогает вам укрепить вашу духовную силу - развить терпимость, сострадание и т.д., - это очень хорошо. Человек, которого вы считаете другом, говорит:

«О, какой ты хороший!» И этим портит вас. Не надо привязываться к красивым словам. При правильном отношении вы будете рассуждать таким образом: «И друг, и враг - они оба делают мне добро: друг - поддерживая и помогая, враг - критикуя и указывая на мои ошибки, развивая во мне терпимость. Они оба добры ко мне, и поэтому я не должен делать различия между ними, я должен к обоим относиться с добром».

Шантидева³⁷ говорил, что и друг, и враг испытывают к вам любовь и делают добро, вопрос только во времени. Обратимся к примеру. Вчера один человек дал вам десять долларов, сегодня другой человек дал вам десять долларов. Кто из них добрее? Они оба добры: оба дали по десять долларов. Разница состоит лишь во времени. Подобным образом ваш друг и ваш враг - они оба были добры к вам. Вопрос только во времени: когда?

Если вы будете размышлять таким образом, то ваше сознание становится прямым. Если вы ко всему будете относиться с прямой душой, то люди будут естественным образом любить вас, и что бы вы ни делали, ваши действия будут успешными. Для тех, кто занимается политикой, это тоже очень мудрый совет.

Развитие такого чувства в себе есть развитие равностного отношения ко всем. Это четвертое «безмерное качество». Сотворение четырех «беспредельностей» является одной из основных буддийских практик. Я дал вам по ней основное наставление, не вдаваясь в детали. Впоследствии, если вы будете заинтересованы в наличии внутреннего бриллианта, нужно рассмотреть это учение более детально. У современных людей очень хорошо развит мозг, поэтому нужно использовать свой мозг, и не только в изучении внешнего мира, окружающей природы. Одна из моих знакомых по Новой Зеландии, биохимик, изучая биохимические процессы, очень глубоко уходила в анализ одного листка. Я говорил ей: «Не надо тратить всю свою жизнь на изучение одного листка». Я говорил ей: «Как бы глубоко ни уходила ты в этот лист, ты не найдешь конечной истины в этом листке, потому что этот листок пуст от самосущего существования. Как бы далеко ты ни заходила, ты не дойдешь до высшего заключения». Я говорил ей: «Сначала узнай, кто ты. Если ты не поймешь, кто ты есть, то как бы далеко вне себя ты ни уходила в своем познании внешнего, ты никогда не дойдешь до конца. Есть опасность заблудиться» (подч.ред.).

И вам я тоже говорю это. Конечно, надо изучать современные науки, в этом есть необходимость. Но надо также познавать себя - кто вы, что есть ваше сознание, и как это сознание работает, как нужно работать с проблемами, как развивать духовную силу, как с ее помощью освобождаться от проблем и страданий. Буддизм - это очень богатое учение. Существует много разных буддийских наставлений. В первую очередь мы должны понять то, о чем говорим. Это полезные наставления. Я хочу, чтобы то, чему я здесь учу, было полезным в вашей повседневной жизни, и одновременно пытаюсь установить фундамент более глубокого изучения философии в последующем.

Далее в нашей Молитве идет **«ПРИЗЫВАНИЕ ПОЛЯ ДУХОВНЫХ ЗАСЛУГ»**. Здесь вы обращаетесь к Будде со словами: «О, Защитник всех существ». Почему Будда является нашим защитником? Потому что он испытывает к нам огромное сострадание и любовь. Когда ребенок находится со своей матерью, он очень спокоен. Почему? потому что ребенок чувствует, что у него есть защитник. В словах «Великий Истребитель полчищ злых духов» речь идет об истребителе не внешних духов, а внутренних, наших собственных злых духов, каковыми являются наши заблуждения и аффекты. Почему мы называем их демонами? Демон - это сила, которая наносит нам вред³⁸. Заблуждения и аффекты мы рассматриваем как злых демонов, потому что они наносят нам вред. Далее обращаемся к Будде: «О, Благословенный». Почему? Я говорил вам, что благословение - это сила, которая преобразует плохое в хорошее. Слова «О, Благословенный» указывают на то, что Будда преобразил себя, т.е. он получил эту силу (подч.ред.). Сначала он был таким же обыкновенным человеком, как и мы. Но с помощью духовной практики он превратил себя

в Будду, т.е. получил благословение. Мы все можем стать Буддами. Я скажу, как мы можем стать Буддами. Для примера возьмем очень грязную воду. Она похожа на нас. Если вы хотите превратить эту грязную воду в чистую, вы зададитесь сначала вопросом: «Возможно ли преобразовать эту грязную воду в чистую?» Буддийская философия две с половиной тысячи лет назад сказала: «Да, это возможно - очень грязную воду превратить в очень чистую». Почему это возможно? Потому, что грязь не является сущностью воды. Так как грязь не находится в сути воды, то можно разделить грязь и воду. Все дело заключается в том, чтобы иметь метод разделения, необходимую технику. И тогда вы преобразуете грязную воду в чистую, потому что грязь не является сутью воды. Сознание похоже на грязную воду, в нем очень много омрачений. Все то время, что мы имеем омраченное сознание, мы подвержены страданиям и находимся как бы в подвешенном состоянии, не имея своего направления, мы подаемся туда, куда подует ветер. Мы очень легко поддаемся влияниям, у нас нет выбора. Если мы всмотримся в себя, то обнаружим, что все мы находимся именно на таком этапе. Почему? Потому, что мы не контролируем наше рождение и нашу смерть. Мы перерождаемся в разных местах, в различных образах. Мы появляемся там, куда отнесет нас порыв кармического ветра. Но сейчас мы хотим обрести силу. Поэтому вы задаетесь вопросом: «Может ли мое сознание освободиться от аффектов (клевш)?» Если нет, то нет и необходимости заниматься практикой Дхармы. Если же возможность очистить от них сознание есть, то тогда как раз и нужна практика Учения. Буддийская философия утверждает: «Да, это возможно -освободить сознание от от клеш, потому что они не есть природа нашего сознания, невежество и отрицательные эмоции не являются сутью нашего сознания». Заблуждения и отрицательные качества не являются сущностью нашего сознания, потому что иногда мы бываем очень злы, но иногда мы испытываем огромную любовь и сострадание. Ведь если бы невежество и негативные качества лежали в природе нашего сознания, то мы бы все время испытывали гнев, злобу, зависть и т.п. - подобно тому, как если бы дождь был сутью погоды в Кижинге, то дождь шел бы там постоянно.

Сейчас становится ясно, что сознание можно освободить от омраченности. Для того, чтобы превратить очень грязную воду в очень чистую, требуется много различных техник очистки. А для того, чтобы освободить и очистить сознание, требуется гораздо больше методов. Сейчас я скажу о трех основных методах Очищения сознания. Это Отречение, Бодхичитта и понятие Пустотности (Шуньята). Если вы занимаетесь практикой Тантры, то это не означает, что вы делаете что-то, что не связано с этими тремя основными практиками. Если вы хотите стать Буддой, достичь Просветления, то именно эти три принципа - Отречения, Бодхичитты и понимания Пустотности -должны стать вашей практикой. Это и есть метод Очищения.

Будда, когда он был обыкновенным человеком, понял, что Очищение возможно, затем нашел метод Очищения, размышлял над этим и медитировал. И таким образом его сознание преобразилось в чистое состояние сознания, он достиг Просветления и стал Буддой. Вашего собственного Будду вы не найдете где-нибудь снаружи от вас. Ваше собственное сознание должно быть преобразовано в сознание Будды.

Вот почему мы называем Будду Благословенным. Вы видите, какой глубокий смысл сосредоточен в одном этом слове. С эпитетом «Благословенный» схожа по своему смыслу мантра «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Все учение Будды может быть сконцентрировано в одной этой мантре. Если начать ее комментировать, то получится полное буддийское учение. И точно также слово «Благословенный», если начать подробно объяснять его смысл, может включить в себя все учение Будды.

Мой учитель говорил: «Если вы поймете Учение и хотите его расширить, то можете покрыть текстами всю землю. Если захотите сконцентрировать его, то оно может уложиться у вас на ладони». Это уникальные качества буддийского учения.

Следующий эпитет Будды - это «Всеведущий», то есть познавший все. Согласно буддийской философии, наше сознание способно познать все феномены, все явления. Но в

нынешнем состоянии мы не можем понять все явления: начинаем изучать новые вещи и забываем старые. Даже бесконечно изучая, исследуя, познавая, нельзя стать Всеведущим. Мы обладаем способностью Всеведения, но существует нечто, мешающее нам реализовать эту способность. Это похоже на то, как человек не может видеть сквозь грязные очки. Глаз обладает способностью видеть, но не видит из-за грязи на стеклах очков. Если вы уберете эту грязь, то можете видеть ясно. Способность видеть ясно и четко не появилась в этом примере откуда-то. Она была и до этого, но грязь мешала. И точно так же наше сознание обладает способностью познать все явления, потому что в нем заложена природа Будды, то, что называется Чистым Состоянием Сознания.

В чем же разница, если сутью нашего сознания является Чистота, и сутью сознания Будды - тоже Чистота? Разница тут большая. Природа нашего сознания - чистая, но в настоящий момент она замутнена. Состояние Будды

- это полное освобождение от аффектов и неведения. Но природа нашего сознания и сознания Будды - одна и та же³⁹. Это Чистота.

Что же это за преграды, которые мешают нам познать все явления? Есть два рода препятствий на пути к Всеведению. Во-первых, это аффекты, которые имеются в нашем сознании - гнев, злоба, зависть, привязанность, жажда и т.д. Во-вторых, это отпечатки, следы, оставленные нашими заблуждениями. Поясним это на примере. Скажем, вы положили в чашку чеснок, но через некоторое время убрали. И хотя вы убрали чеснок из чашки, она продолжает пахнуть чесноком. Этот эффект сравним со следами заблуждений в сознании. Все равно чаша-то нечистая! Даже если вы избавились от клещ, но не освободились от их следов, то все равно сознание остается нечистым. И это создает преграды на пути к Всеведению. Поэтому даже если ступивший на Путь достиг восьмой ступени, т.е. избавился от омраченности сознания, все равно он еще не может познать все явления, ибо остались еще препятствия

- следы заблуждений. Но после того, как практикующий Дхарму человек избавился полностью от всех видов преград и препятствий, он может достигнуть Всеведения.

Мы занимаемся медитацией именно для того, чтобы освободиться от всех аффектов и заблуждений. Когда человек освобождается от неведения и ошибок, когда развивает правильные качества сознания, он достигает Просветления. Когда убираются все мельчайшие песчинки, вода становится чистой. Это - важный фундамент для изучения буддийской философии. Когда вы заложите этот фундамент, вы будете знать, в чем состоит значение вашей духовной практики и перестанете искать Будду где-то снаружи. Способность Просветления находится у вас здесь, в вашем сознании и сердце. Сутью, природой вашего сознания является природа Будды (Буддовость), и это - ваша драгоценность. Если вы используете это, то получаете источник счастья не только для вас, но и для всех живых существ.

Ученые открыли атом и использовали его возможности, создав атомную бомбу. Но возможности, заложенные в атоме - ничто по сравнению с теми возможностями, которые заложены в природе нашего сознания. Это мой маленький подарок для вас. Возьмите его. Я учился очень долго. В тех текстах, которые я изучал, эти знания представлены гораздо более обширно, чем я вам давал, и примеры там другие, поскольку они были предназначены для другого времени. Я учился у великих учителей Дхарме, и учился долго. Но я знаю современных людей - они хотят получать знания в сокращенном и быстро-усваиваемом виде. Я их хорошо понимаю, потому что сам был ленивым. Поэтому я думал о том, как бы представить вам учение в наиболее ускоренном варианте. Однако я не могу сделать это быстрее, чем осуществляю это здесь вместе с вами.

Возвращаемся к стихам Молитвы. Вы обращаетесь к Будде с помощью эпитетов - «Благословенный, Всеведущий» и просите его: «Пожалуйста, явись сюда, сопровождаемый свитой». На этом мы остановимся сегодня. Сделаем Посвящение заслуг.

Сегодня я хочу, чтобы вы сделали особое Посвящение заслуг. Посвятите накопленные заслуги благу всех живых существ с установкой: «Пусть быстрее мое сознание очистится и

достигнет Просветления, и пусть жизнь за жизнью я буду способен помогать всем живым существам». Когда вы читаете Посвящение заслуг, это происходит всегда с разных сторон. Сегодня вы узнали, что такое сознание и как достичь состояния Будды. Поэтому и Посвящение заслуг вы делаете в этом направлении.

(Ритуал посвящения заслуг).

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ:

1. Почему в стихе о сотворении причин, побуждающих искать Прибежища, говорится: «Я и все мои добросердечные матери...»? Почему речь идет именно о матерях, а не об отцах?

- Потому что все живые существа были вашими матерями, даже и отец ваш был когда-то вашей матерью. Но вы можете обращаться и к отцам. Те, кто связан лучше с отцом, можете говорить: «Все мои добросердечные отцы».

2. Как совершить созерцание впервые?

- Первый шаг состоит в том, чтобы внимательно посмотреть на статую Будды, затем закрыть глаза и представить, - делать это снова и снова, и у вас будет получаться созерцание. Практика и философия - это два крыла, которые научат летать. Я созерцаю обычно таким образом по пять-шесть часов в день, это помимо всех текущих дел.

3. Поясните, пожалуйста, соотношение науки и буддизма.

- Мои друзья-ученые говорят, что как бы они ни углублялись в познание микрочастиц, они неизбежно доходят до такого момента, который они не могут описать. Что бы они ни писали об этом, это не то, что они обнаружили. Я советую людям, занимающимся наукой: «Если вы серьезно занимаетесь наукой, вам следует изучить буддизм». А для тех, кто занимается буддийской философией, важно изучать современные науки. Я сам занимался науками, и это очень помогло мне глубже понять буддийскую философию. Поэтому я всегда говорю: «Если ты монах, то должен изучать науки». Западным людям я говорю: «Изучайте буддийскую философию».

12 ИЮЛЯ. ЛЕКЦИЯ ШЕСТАЯ: «ЧИСТОТА ГОРАЗДО ВАЖНЕЕ В ПРАКТИКЕ ЧЕМ ВЫСОТА. НЕ СПЕШИТЕ СТАТЬ БУДДОЙ...»

(Учитель молится).

Теперь мы все вместе читаем Молитву - осознанно и с глубоким чувством (чтение молитвы). А сейчас займемся медитацией с помощью мантр. Все помнят, какую визуализацию нужно проделать?

(Коллективная медитация с помощью мантры Будды Шакьямуни).

Продолжим объяснение Молитвы. Сегодня мы приступаем к объяснению **СЕМИЧЛЕННОЙ МОЛИТВЫ**, которая служит специальным практикумом для накопления заслуг и Очищения. Она выражена в стихе: «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».

Первая часть - это поклонения с простирациями. Поклонение с простираем служит противоядием от гордыни, являющейся одним из самых больших препятствий к достижению высшего духовного совершенства, к достижению знания. Вот пример гордыни, встречающейся на каждом шагу:

ваш друг дает вам совет, а вы говорите: «Я не желаю слушать, я сам все понимаю».

Атиша говорил: «На вершине горы ничего не растет. Красивые деревья и цветы произрастают в долине». Гордыня есть эта гора, на которой ничего не растет. У человека, испытывающего гордыню, не смогут развиваться хорошие качества. Человеческие добродетели расцветают тогда, когда человек ведет себя скромно, с почтением и уважением к другим людям.

Существует три типа поклонов с простираем. Первый тип - это физические поклоны с простираем. Их тоже два вида: во-первых, полное простираем телом, во-вторых, простираем телом наполовину - стоя на коленях, опираясь руками о землю и касаясь ее лбом. При этом последовательно подносите сложенные вместе ладони сначала к макушке головы, затем ко лбу, к гортани и к сердцу (духовному сердцу). Эти жесты символизируют, что вы создаете причины для того, чтобы достигнуть макушки головы Будды, его тела, речи, сознания. Когда вы совершаете поклон, то это является символом, что вы отрезаете в себе все сансарические корни, и они падают вниз. Когда вы поднимаетесь, перед вами открываются двери к достижению состояния Просветления (состояния Будды). Поклоны с простираем имеют очень глубокую символику, а совершать их, особенно поклоны с полным простираем, очень полезно во всех отношениях.

У тибетцев существует традиция совершать сто тысяч простираем. До того как я приступил к медитации в горах, Его Святейшество Далай-лама предложил мне совершить сто тысяч простираем. Для меня это оказалось очень полезно, помогло мне избавиться от имевшейся у меня гордыни. Это хорошо и для физического здоровья. После этих простираем у меня в течение трех лет не было необходимости показываться врачу. Поклоны с простираем помогают избавиться от болезней. Это очень легкая и очень полезная практика, которую каждый может выполнять. И в ней есть глубина. Вы можете делать поклоны с простираем, читая мантры и созерцая одновременно. Это вы можете сделать: если вы знаете, как делать поклоны с простираем, то у вас работают тело, речь и сознание⁴⁰, вы занимаетесь духовной практикой.

Вы знаете, как делать поклон с простираем? (Борис Дондоков показывает поклон с полупростираем). Полное простираем - это полное простираем телом на земле - очень хорошее упражнение. Теперь я расскажу, как делать простираем речи. Вы произносите: «Я поклоняюсь Будде, Дхарме, Сангхе». Простираем - это символ уважения, почитания того, кто знает Учение. Простираясь, вы уважаете того, у кого знаний неизмеримо выше, чем у вас, по сравнению с его знанием ваше знание ничтожно, - и таким образом гордыня сама из вас уйдет.

Следующий вид простираний - это ментальные простирания. Вы мысленно говорите, обращаясь к объекту поклонения: «Вы обладаете совершенствами. Поэтому я совершаю эти поклонения перед вами». Практика простираний очень важна для очищения вас от негативного.

Вторая часть Семичленной молитвы - это «совершение подношения наяву и в мысли». Дело в том, что эта молитва предназначена для накопления заслуг. Это подготовка к тому, чтобы достичь состояния Просветления. Чтобы иметь богатый урожай, вам надо сначала подготовить поле. Без создания такой причины вы не сможете собрать урожай. Первая ступень подготовки поля - это уборка камней и всего того, что препятствует получению хорошего урожая. Точно так же в духовной практике вы устраняете все, что препятствует духовной реализации - гордыню, отрицательную карму и т.д., то есть очищаете поле своего сознания. И делаете это, совершая поклоны. Второй момент подготовки поля - это совершение подношений. Этим вы поливаете свое поле, чтобы оно не было сухим. Если вы только слушаете учение, не накапливая заслуг, то ваше поле остается сухим. А в сухом поле, какое бы семя в него ни посеяли, ничего не вырастет. Существует два вида подношений. Один из них - это подношения наяву:

цветы, фрукты, пища к подножию статуи Будды. Этим самым вы делаете подношения Трем Драгоценностям - Будде, Дхарме и Сангхе. Поэтому очень важно иметь статуи Будды и буддийские тексты в своем доме. Постарайтесь возвести у себя дома небольшой алтарь. Затем его можно постепенно перенести в ваше сознание (сердце). Если же вы не можете создать у себя дома небольшое святилище, то очень трудно возвести храм внутри себя.

Каждая тибетская семья имеет небольшой алтарь у себя дома. Даже в самых бедных семьях самое лучшее, красивое место в доме - это алтарь, где находятся изображения Будды, портрет Его Святейшества Далай-ламы, небольшие статуи божеств и другие изображения - Авалокитешвары, Манджушри, Ваджрапани, Тары, а также священные тексты и другие буддийские книги. Это очень важно - домашний алтарь. Я могу сказать на собственном опыте, какое огромное влияние на детей оказывает наличие такого алтаря в доме. Когда я был маленьким, мы, тибетские беженцы, жили в Индии, не имея собственного хорошего дома. Но наличие алтаря в доме, независимо оттого, в каком и чьем доме мы жили, - всегда приводило меня в чувство, что я нахожусь в собственном доме. Люди собирались около домашнего алтаря, беседовали о великих наставниках прошлого, об Учении и разных интересных вещах. Ребенком я чувствовал вокруг себя умиротворенную обстановку.

Дом может выглядеть снаружи непривлекательно, но наличие алтаря создает внутри дома очень хорошую обстановку, добрую энергетику. Вы чувствуете, что вам нравится находиться в этом доме. В Новой Зеландии, где я провел пять лет, многие дома, если смотреть на них снаружи, очень красивы, но когда попадаешь внутрь, то возникает ощущение, что это - пустое помещение. Часто в таком большом доме живет лишь один человек. И если бы меня попросили остаться в таком доме, я бы не захотел, потому что не возникает здесь ощущения, что можно остаться. Когда я спросил у хозяина такого дома, где он проводит свое время, он ответил, что большую часть своего времени он проводит вне дома. Почему так получается? Потому что нет в его доме алтаря.

Наличие алтаря в вашем доме очень важно и полезно. Если вы владеете маленьким домом и обладаете высокой духовностью - это гораздо лучше, чем жить бездуховной жизнью в большом доме.

За алтарем следует ухаживать. Очень важно ставить перед алтарем чаши с подношениями, особенно с подношениями воды: это имеет очень большой эффект. Каждое утро вы наполняете чаши, каждый вечер - опорожняете. Важно также делать подношения верхнего, лучшего слоя, куска пищи с утра. Подношения различным сабдакам, духам местности не обязательны, это - не так серьезно, как подношения трем Драгоценностям, дающим нам Прибежище. Иногда люди начинают обращать больше внимания на подношения духам, чем на подношения Будде, Дхарме и Сангхе. Это ошибка. От любой еды, прежде чем самим съесть, нужно сделать подношение Трем Драгоценностям. Можно всей семьей

делать такое подношение: «Мы делаем это подношение Будде, Дхарме и Сангхе - Трем Драгоценностям, Бодхисаттвам, Защитникам Учения. Пожалуйста, примите это от нас». Затем можно приступать к еде. Подношение можете затем сами же съесть: те, кому вы делаете подношение, очень добры, они не заберут эту еду у вас.

Я хотел бы, чтобы вы рассказали своим друзьям, как делать подношения. Это и называется возрождением буддизма. «Большой дом» не сможет возродить Учение. Если же вы с глубоким чувством сострадания и любви будете рассказывать своим друзьям, как делать подношения, то тем самым вы уже занимаетесь возрождением буддизма. Не нужно думать, что возрождением буддизма должен заниматься только монах, например, духовный представитель Его Святейшества Далай-ламы. Каждый может заниматься этим. Если у вас нет никаких материальных вещей, которые вы могли бы поднести наяву, не думайте, что вы не можете сделать никакого подношения. Даже если у вас вообще ничего нет, вы можете сделать очень хорошее подношение. Это называется воображаемым или мысленным подношением. Вы представляете себе все самые прекрасные вещи, которые существуют в мире, и в уме вы все это преподносите Трем Драгоценностям. Вы можете даже преподнести свое тело, речь и ум. На самом деле Будда не нуждается в вашем теле, речи и уме. В чем же необходимость такого подношения? Ведь Будда и Бодхисаттвы любят живые существа больше, чем самих себя. Делая это подношение, вы думаете: «Я подношу свои тело, речь и ум Будде, Дхарме и Сангхе, чтобы я смог телом, речь и умом помочь всем живым существам». Это - те подношения, которые делают мысленно. Возможности воображаемых подношений неограниченны. Например, если вы едете в машине и видите красивую гору, то мысленно преподносите этот прекрасный ландшафт Трем Драгоценностям.

Третья часть Семичленной молитвы - это раскаяние. Раскаяться необходимо, чтобы очиститься от негативостей. Очищение отрицательной кармы есть как бы очищение поля - поля сознания - от еще более мелких камней, которые мешают получению хорошего урожая - ваших добродетелей. Чем интенсивнее вы очищаете свою пагубную карму, тем скорее могут прийти успехи в реализации духовной практики.

Может быть, вы уже получили наставления по высшим практикам - махамудре, дзогчену, Тантре и др. Если вы занимаетесь этими практиками, то должны знать, что их реализация невозможна без простых практик, без очищения плохой кармы. Я сам, когда только приступал к духовной практике, хотел добиться очень быстрых реализаций. Все молодые хотят очень скорых достижений. Я очень сильно интересовался махамудрой и дзогченом и полагал, что у меня ясный ум и, занимаясь этими практиками, очень быстро достигну состояния Будды. Я изучал и практиковал махамудру и дзогчен, но чем дольше я упражнялся, тем все более сознание мое становилось «сухим». У меня не было никакого сострадания к тем, кто страдал, не возникало желания помочь другим людям, хотя и не вредил никому. Я чувствовал себя как бы отрезанным от общества: не возникало желания общаться с людьми, всегда хотелось быть в одиночестве. И в то же время я не испытывал внутреннего покоя, сознание находилось в очень «сухом» состоянии. Почему это произошло? Я долго всматривался в свое сознание, затем встретился со своим учителем Паноринпоче, который занимался практикой медитации в горах в течение двадцати лет, и рассказал ему об этом. Гуру улыбнулся и сказал: «Сначала начни с простого. Почему ты так быстро хочешь стать Буддой?» Это был очень хороший вопрос для меня. Я сразу почувствовал свой эгоизм, понял, как сильно было во мне развито «эго»: из гордыни, сидевшей внутри меня, я хотел быстрее чего-то достигнуть. «Эго» внушало мне: «Не надо заниматься этими простыми практиками - они для низших людей, а я - человек умный, должен заниматься высшими практиками». Я понял свою ошибку, и Пано-ринпоче дал мне детальные наставления, как заниматься практикой. Он сказал, что без Отречения, без развития Бодхичитты и без понимания Пустотности невозможно заниматься высшими практиками. Учитель был очень добр ко мне: он вернул меня на землю, когда я занимался тем, что уходил в мечтания и несбыточные фантазии. В Москве и Санкт-Петербурге у меня

много старых друзей. Некоторые из них тоже не стоят на земле, а пытаются осуществить что-то высокое. Я делаю все, чтобы поставить их на землю⁴¹.

Пано-ринпоче дал мне текст с наставлениями, которые Ваджрапани дал ламе Цзонхаве и еще одному учителю традиции ньигма, объясняя, как постигнуть Ясный Свет⁴². Это были наставления по махамудре и дзогчену, но данные с другой стороны и объяснявшие, какие ошибки в их практике могут возникнуть, если практикующий не знает, как следует правильно заниматься этими практиками. Там были описаны все мои ошибки.

Эти общие разговоры я веду, чтобы вы поняли, с чего нужно начинать в духовной практике. Очень важную роль играет практика Очищения. Для того, чтобы очистить себя от негативной кармы, нужно обладать четырьмя открывающимися силами-противоядиями. Вам интересно узнать, какие это Силы? Это хорошо, значит, вы очень практичные люди. Без открытия четырех сил вы не сможете очиститься от негативностей. Если вы приняли яд, то нуждаетесь в каком-то противоядии.

Первая сила - это сожаление о совершенных отрицательных поступках.

Если вы выработаете в себе сожаление о совершенном, то это значит, что вырабатывается противоядие. Сожаление становится причиной, побуждающей вас обратиться к Будде, Дхарме и Сангхе. Это подобно тому, как вы, приняв токсичное вещество и понимая, что через день, два, месяц это повредит вашему здоровью, начинаете сожалеть о своем необдуманном поступке и обращаетесь к врачу. Если же вы, приняв яд, не сожалеете об этом, то и обращаться к доктору нет необходимости: это самоубийство. Итак, первое противоядие - это сожаление, раскаяние в совершенных негативных деяниях, т.е. Исповедь. Вторая сила - это связь с Буддой, Дхармой и Сангхой: вы испытываете надежду на спасение и доверие к Трем Драгоценностям, как к доктору, способному дать вам противоядие и помочь очиститься от яда.

Третья мощная сила - это чтение мантр, поклоны с простирациями, развитие сострадания, медитация над Пустотностью. Все это является настоящим лекарством от духовной болезни и поможет очиститься от ядов, которыми наполнены наши тело, речь и ум Белый свет, исходящий от Будды, Йидамов, Бодхисаттв и всего Прибежища, очищает вас и дарует вам благословение – силу. Во время Очищения постарайтесь развить в себе сострадание ко всем живым существам и очищать их негативности. Каким образом? Созерцайте так: Когда вы дышите, представляйте, что своим дыханием втягиваете людские страдания, заблуждения, негативную карму, то есть все нынешние страдания людей и причины, которые порождают будущие страдания. Все это в форме черного облака вбирается вашим дыханием и доходит до вашего сердца, тем самым люди освобождаются от страданий и их причины. А у вас есть сила, чтобы очистить это черное облако человеческих негативностей, которое вы вобрали в сердце: белый свет, исходящий от Будды и всего Прибежища, очищает вас.

Четвертая сила - это решимость: больше я никогда себе этого не позволю! Иначе говоря, это воля. Воля человека служит четвертым противоядием в Очищении, и ее нужно развивать через практику. Вернемся к примеру с человеком, принявшим яд. Он своевременно раскаялся в поступке, обратился к врачу, тот помог избежать смерти, не допустил тяжелых последствий. Но если у этого человека не хватает волевого начала, решимости не совершать ничего подобного в будущем, история может повториться, причем уже с печальным исходом. Вы должны решить: «Больше я этого не совершу никогда». От некоторых негативностей трудно избавиться, но развивайте в себе решимость: «Я буду прилагать все усилия, чтобы как можно меньше совершать плохие деяния»

Это - практика Очищения. Наряду с нею очень важна практика Со-радования, которая является одной из самых сильных практик, помогающих накапливать заслуги. Ленивые люди в особенности должны уметь заниматься этой практикой. Почему? Дело в том, что для человека, умеющего радоваться успеху других, чужой успех становится его собственной заслугой. Многие тексты при водят слова Будды: «Если вы искренне

радуетесь заслугам человека, то вы сами получаете точно такие же заслуги». Лама Цзонхава об этом же писал:

«Если вы хотите иметь заслуги, то должны знать, как практиковать Со-радость». Я сам занимался этой практикой в качестве одной из основных. В горах я был одним из самых ленивых практиков. Все просыпались в четыре-пять часов утра, я же спал до семи, иногда до восьми часов утра (смех в зале). Первая практика, которую я выполнял, когда пробуждался, была практика Со-радования: я радовался за тех практиков, которые вставали так рано и успели накопить много заслуг. Я радовался не за одного, я радовался за всех практиков медитации, которые встали раньше меня, говоря: «Я ленивый, я очень поздно встаю, но я радуюсь вашим успехам». И это очень полезно - уметь со-радоваться.

В духовной практике чрезвычайно важна чистота. Когда человек занимается многими разными практиками, отсутствие чистоты практики несет в себе большую опасность. Я уже рассказывал вам, что занимался в горах очень высокими практиками. У меня появился некоторый прогресс, чему я был очень рад. Оценивая свои достижения, я не заметил, как появилась гордыня: я начал думать, что достиг успехов потому, что молод, умен. И вот уже я стал мнить, что являюсь одним из самых лучших практиков в своем окружении. К счастью, я проследил за своим сознанием и обнаружил ошибку. Я понял, что чистота гораздо важнее в осуществлении практики, чем ее высота. Лучше заниматься несильными практиками, но выполнять их очень чисто. Это гораздо важнее, чем заниматься сильными практиками. Впоследствии, когда я уже занялся сильными практиками, преодолев свои ошибки, связанные с недостатком чистоты, я оценил, как это важно - чистота практики. Поэтому как к своим друзьям, я обращаюсь к вас с советом: делайте меньше, но очень чисто. Это совсем не труд но, можно практиковать, занимаясь своими обычными делами. Если же с самого начала приступить к очень сложным практикам, то у вас могут возникнуть разные проблемы. Я расскажу вам одну историю, которая произошла в Тибете. Как-то один человек прочитал наставления Миларепы⁴³. Это была очень красивая песня, вроде этой:

По берегам вод, озерков и прудов
водяные птицы озираются, поворачивая шейки;
на ветвях раскидистых зеленых деревьев
звучно поют красивые птицы,
душистый ветерок повеет,
и ветки деревьев запляшут.
На макушках высоких, светлых деревьев
обезьяны и обезьянки выказывают свою ловкость;
на зеленых, нежных, широких лужайках
разбрелись пасущиеся стада.
Стережущие их пастухи
пою песни, и сладостно звучать их свирели.
Рабы мирских желаний
складывают на землю свое добро.
На это все взирающий, я, йогин-отшельник,
на вершине моей далеко сияющей,
блистательной скалы
все явления мира рассматриваю, как образы
«не вечного».
Земные радости мне представляются росой;
На эту жизнь смотрю, как на мираж сна;
мое сердце полно сострадания к тем, кто этого не постигает;
пустое небесное пространство мне служит пищей,
погружаюсь я в созерцание, которого не нарушить.
Все, что только ни встает в мысли,

так же, как и все предметы трех миров, увы!
 не существуют в действительности, и великое
 чудо, что они представляются,
 как явленья!

С радостным сердцем песнь я пропел,
 сокровенное поучение сошло с моих уст.
 Благие милостынедавцы, мужи и жены,
 собравшиеся здесь,
 следуйте за именем моим и поступайте, как я!

Оставляйте греховные деяния и осуществляйте благо!⁴⁴ В той песне, которая произвела сильное впечатление на человека, о котором идет речь, Миларепа пел: о том, что он не имеет материальной собственности и потому счастлив, что у него нет известности и славы, поэтому он не боится упасть слишком низко и потому он счастлив. И таким образом он перечисляет еще много вещей, которых у него нет, и из-за отсутствия чего он счастлив. Человек, читавший эти наставления, был богат, но имел семейные проблемы. Прочитав песни Миларепы, он решил последовать за ним: «Ага, это как раз наилучший путь, чтобы достигнуть счастья», - решил он. Новоявленный отшельник, раздав всю свою собственность, поднялся в горы, чтобы заняться медитацией. Он интересовался духовной практикой, и в этот момент он верил, что на пути медитативной практики обретет счастье. Однако с самого начала его практика имела плохое основание: он полагал, что через два-три месяца занятий медитацией в горах он станет особым человеком со сверхестественными способностями. Так нынче поступает много людей на Западе, и даже в Москве некоторые мои ученики были настроены подобным образом -получить сразу сильные практики и заниматься по ним медитацией. Итак, это человек начал занятия медитацией. Через месяц у него возникло много проблем, через два месяца - еще больше. И он сказал: «Это все глупости». И вернулся назад. Повстречавшийся с ним знакомый спрашивает: «Почему ты стал таким бедным?» Ответ был: «Нищий Миларепа сделал меня нищим» (смех в зале). Поэтому когда я даю наставления, то должен быть очень осторожным, иначе вы скажете: «Нищий Тинлэй сделал меня нищим» (смех). Поэтому я прошу вас, чтобы вы не спешили в своей духовной практике.

Установите фундамент и делайте шаг за шагом, поднимайтесь со ступени на ступень - это самый лучший путь. Не спешите к состоянию Будды. Тогда, когда у вас появится такое сильное сострадание, которое заставит вас идти быстрее, чтобы помочь всем живым существам, - только в этот момент вы можете понять, что идете правильным путем. И тогда можно идти быстрее, в этом уже не будет опасности. Вот мой совет: ежедневно занимайтесь практикой в течение пяти-десяти минут и тогда постепенно вы дойдете до необходимости ретрита⁴⁵ сроком, например, в один месяц. Если будут заинтересованные люди, я могу дать наставления, как проводить ретрит.

Теперь прочтем Посвящение заслуг (ритуал Посвящения заслуг).

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ:

1. В какой стороне дома должен находиться алтарь?

- В какой стороне - не имеет значения. Алтарь должен находиться в уединенном месте, в деревянном шкафчике. Вы можете обратиться к Дхарма-центру, там вам расскажут, как делать подношение. Используйте Дхарма-центр. Но если вы используете, то должны и поддерживать его. Иногда люди забывают о долге, слишком подчеркивая права.

13 ИЮЛЯ. ЛЕКЦИЯ СЕДЬМАЯ: «ДУХОВНЫЙ НАСТАВНИК - ЭТО МАТЬ, КОТОРАЯ ЗАБОТИТСЯ О ВАС НЕ ТОЛЬКО В ЭТОЙ ЖИЗНИ, НО ЖИЗНЬ ЗА ЖИЗНЬЮ»

Все вместе медитируем. Вы делаете созерцание Будды Шакьямуни и развиваете в себе решимость совершать как можно меньше негативных деяний. Открываете в себе четыре силы-противоядия.

(Коллективная медитация с мантрой «ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СУУХА»).

По мере углубления медитации сознание направляется внутрь, вы начинаете контролировать свое состояние. Если вы не следите за состоянием своего ума, то он блуждает по всяким разным направлениям, и у вас появляются самые разные мысли. Сила мантры помогает концентрации сознания, и у вас становится меньше мыслей. В этот момент, когда мыслей становится меньше, для медитирующего есть опасность заснуть, то есть уйти в другую сторону от чистой медитации. Во время правильной медитации, с одной стороны, не должно быть мыслей, а с другой стороны, медитация не должна уходить в сторону - в сторону сна. В будущем я дам наставления по развитию шамадхи⁴⁶. Моя цель - дать полные наставления в одной области. Если вы будете получать наставления - понемножку от одного учителя, понемножку - от другого, - то можете заблудиться, не зная, в каком направлении идти.

Теперь обратимся к пятой части Семичленной молитвы. Здесь вы обращаетесь к своему духовному наставнику, чтобы он не уходил из этого мира, из этой жизни. Духовный учитель имеет в буддийской практике ключевую роль, и поэтому очень важно иметь хорошие отношения со своим гуру. Не принимайте каждого в качестве духовного учителя, не разобравшись как следует. Это относится и ко мне, вначале исследуйте, делаю ли я то, что советую вам, и подходят ли вам мои наставления. Думайте, размышляйте, и если убедитесь, что наставник следует тому, что говорит, и что его учение вам подходит, то можете принять этого учителя в качества своего Гуру. И однажды приняв учителя как своего наставника, вы должны перестать смотреть на его ошибки и недостатки. И если вы установите очень хорошие отношения со своим гуру, то таким образом накапливаете очень большие заслуги. Вы накапливаете огромные заслуги, обращаясь к нему: «Соизволь оставаться здесь, пока не пройдет сансара, вращай колесо Дхармы ради нас».

В тибетской, монголо-бурятской традиции принято делать подношение мандалы⁴⁷, прежде чем получить наставления от учителя. Произнося мантру подношения мандалы - «ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛА КАМ НИРЬЯТАЙАМИ», вы обращаетесь в своему гуру: «Пожалуйста, не уходите из этого мира». Одновременно вы можете обратиться ко всем Буддам и Бодхисаттвам, ко всем просветленным: «Пожалуйста, будьте с нами и наставляйте нас». Это имеет очень полезный эффект.

Читая строчки: «Пока не пройдет сансара, вращай колесо дхармы ради нас», вы обращаетесь к наставнику с просьбой дать вам учение. Буддийское наставление не дается без просьб со стороны учеников. И когда ученик обращается к гуру с просьбой дать Дхарму и какие-то особые наставления по Учению, - обращается от имени всех живых существ, во имя их блага, то это имеет особый эффект накопления заслуг. Точно также вы обращаетесь к Будде и Бодхисаттвам, а также ко всем, кто достиг Просветления, но еще не приступил к даче наставления, - вы обращаетесь к ним с просьбой, чтобы они были вашими Учителями и давали наставления жизнь за жизнью. Это шестая часть Семичленной молитвы.

Седьмая часть - это посвящение заслуг, тоже важная практика. Если у вас есть один стакан воды, и вы этот стакан с водой выставляете на солнце, то в течение дня вода испарится из стакана. Если же у вас есть чаша воды, и вы выльете эту воду в озеро Байкал, то до тех пор, пока Байкал существует, ваша вода будет находиться в озере. И точно так же, если вы, занимаясь духовной практикой, накопили заслуги, добродетели, но не посвящаете их на благо всех живых существ, то эти ваши заслуги и добродетели быстро испарятся, как вода

из стакана на солнце. Если вы не посвятили свои заслуги, то наши отрицательные качества - гнев, зависть, злоба, привязанность и др. - могут уничтожить эти заслуги. Ведь наверняка вы в течение недели два-три раза испытываете гнев или раздражение. Поэтому, какую бы заслугу мы ни заимели, нужно сделать Посвящение, чтобы не исчезла. Вы должны посвятить любые заслуги достижению состояния Будды или достижению счастья всех живых существ.

Теперь поговорим о **ПОДНОШЕНИИ МАНДАЛЫ**. Это стих: «Окропленная благоухающими составами и усыпанная цветам земля, великая гора, четыре континента, солнце и луна преподносятся в дар сфере будд, дабы наслаждались все существа жизнью в сих чистых землях.

Предметы, притягивающие алчность, смятение сердца или ненависть, друзья, знакомцы, 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». Тут вроде бы все понятно, да? Вы визуализируете гору Меру и четыре континента вокруг со всем прекрасным, что есть на них⁴⁸. Солнце, луна преподносятся в дар Будде с мысленным пожеланием: «Пусть благодаря такому подношению живые существа переродятся в чистой земле».

Такое подношение мандалы создает очень хорошую причину для перерождения в чистой земле. Тибетцы делают в качестве подготовительной практики такое подношение мандалы сто тысяч раз. Вы преподносите такие объекты, к которым испытываете привязанность, в том числе своих друзей и врагов. В чем, например, заключается смысл преподнесения врагов в дар сфере Будд? Если бы вы не преподнесли их, то у вас зародится чувство ненависти к ним. Если у вас не будет врагов, то не будете испытывать ненависти, злобы. Гнев, ненависть появляются в вас, когда у вас есть враг. А нет врагов, нет и этих чувств. Итак, вы преподносите своих врагов, друзей, знакомцев вместе с вашими богатствами и вашими телами. И обращаетесь к Будде и всем Просветленным: «Соизвольте принять это и благословить нас с тем, чтобы три яда более не отравляли наше сознание». Три яда - это гнев, привязанность, неведение (отсутствие мудрости).

После подношения мандалы идет **ОБРАЩЕНИЕ К ПОЛЮ ДУХОВНЫХ ЗАСЛУГ И К НАСТАВНИКАМ ЛИНИИ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ, УКАЗУЮЩИМ ЭТАПЫ ПУТИ**.

Это стих: «О мой добрейший коренной гуру! Воссядь на лотос и луну, увенчивающие мою голову, и по своей великой милости одари меня благословением твоих тела, речи и ума». В этот момент вы представляете, как из сердца Будды выходит Его Святейшество Далай-лама и опускается на макушку вашей головы, чтобы вместе с вами обратиться к Будде для получения благословения. Затем вы обращаетесь к Будде Шакьямуни и ко всем гуру разных традиций с просьбой дать вам благословение. Стих: «Обращаюсь к тебе, о Будда Шакьямуни, чье тело происходит из неисчислимых добродетелей, чьи слова исполняют чаяния смертных, чья мысль ясно видит все существующее», - понятен: вы обращаетесь к Будде, зная о качествах его тела, речи и ума и просите, чтобы он даровал благословение своим тела, речи и ума. Первый свет исходит от Будды, а затем визуализируете поле духовных заслуг, т.е. все собрание духовных наставников. Второй поток света исходит от Майтрейи, Асанги, Васубандху⁴⁹ и всех тех, кто реализовал путь обширного учения. Это путь практики Отречения, Бодхичитты, пяти путей, десяти оснований и т.д. Путь глубинного учения - это традиция наставлений по Пустотности. Когда Будда давал наставления своим ученикам, он объяснил понятие и практику Пустотности эксплицитно, очень открыто, ясно, тогда как наставления, относящиеся к пути обширного ведения, были даны не очень ясно - имплицитно и кратко, почему и потребовались обширные наставления, данные учителями этой традиции - Майтрейей, Асангой, Васубандху. Среди духовных наставников, сохранивших глубинный путь, упоминается Манджушри. Это - не обыкновеннейший человек, это божественно существо, выражающее аспект мудрости Будды. Он дал детальные наставления Нагарджуне. Нагарджуна передал эту мудрость Чандракирти и так - в устной передаче от учителя к ученику сохранилось полное учение о

Пустотности до наших дней. Такая непрерывная устная передача учения называется линией преемственности.

Далее вы обращаетесь к наставникам линии преемственности тантрического учения, Это стих: «Обращаюсь к вам, о духовные наставники традиции сокровенной мантры: Завоеватель Ваджрадхара, Тилопа, Наропа и все иные драгоценные учителя, явившие путь Тантры». Ваджрадхара - это Будда. Когда Будда Шакьямуни давал наставления по практике Тантр, он манифестировался в образе Будды Ваджрадхары⁵⁰. Тилопа - это великий индийский махасиддха⁵¹, Наропа - его ученик, тоже великий гуру. Все те тантрические практики, которые имеются в Тибете, восходят к этим учителям - Ваджрадхаре. Тилопе и Наропе⁵². Вы обращаетесь к этим учителям и ко всем драгоценным наставникам, которые сохранили линию преемственности тантрического учения, и просите благословить вас.

В следующих стихах вы обращаетесь к линии преемственности Древний Кадам, которая происходит от Будды Атиши - ко всем тем Гуру, которые явили единство пути обширного ведения и пути глубинного постижения. Изучая сейчас Лам-рим, вы тем самым изучаете оба пути - и обширного учения и глубинного постижения. Пока я давал вам наставления из пути обширного ведения. Позже вы получите наставления из учения о Пустотности - это из пути глубинного постижения.

После этого идет обращение к учителям линии Новый Кадам, явившей единство Сутры и Тантры. Она известна как гелугпа и была основана ламой Цзонхавой, тибетским учителем, появление которого было предсказано самим Буддой. Это известно из текстов Сутр. Обращаясь к Манджушри, Будда говорил: «Вы, Манджушри, в будущем, когда Учение начнет приходить в упадок, переродитесь в Тибете под именем Цзонхавы и возродите там Учение в очень чистом виде. Оно будет распространяться все севернее и севернее⁵³». Таким образом, Будда сделал пророчество о Монголии и Бурятии: все севернее и севернее - это значит, что сначала - в Монголии, потом - в Бурятии. Лама Цзонхава был очень добр по отношению к Тибету. Он изучил все четыре направления тибетского буддизма. Это школы ньягма, кагью, сакья и кадам. Затем он вернул им чистоту линии преемственности, возведя к чистым первоисточникам, коренным текстам, и, взяв из них самое лучшее, основал синтетическое направление, которое впоследствии, в ходе развития превратилось в новую школу. Будучи практиками школы гелугпа, традиционной в Бурятии, вы не должны критиковал другие направления, школы, т.к. гелугпа в своем чистом первоисточнике содержит линии преемственности всех школ.

Обратите внимание на стих: «вы явили единство Сутры и Тантры». Тибет пережил время, когда нашлись люди, говорившие, что Сутры и Тантры противоречат друг другу. Те, кто практиковал Тантру, считали, что практика Сутры - это низкая практика и не стоит этим заниматься. Цзонхава объяснил все вопросы, связанные с соотношением Сутры и Тантры и устранил противоречия, создал единый путь Сутры и Тантры

Далее вы обращаетесь к своему коренному гуру⁵⁴: "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» Это понятно, и нет необходимости объяснять. Обращаясь к своему гуру вы просите «Ниспошли свои благословения, дарующие вдохновение мне и всем матерям моим, дабы пресекались все извращенные помыслы от непочтения к добрейшему наставнику до утонченнейшего восприятия двойственности» Все извращенные помыслы - это корень всех неблагоприятных поступков Восприятие двойственности - это воспроизведение субъекта и объекта как имеющих имманентное, самостоятельное существование. Впоследствии я объясню это.

Следующие строчки, в которых вы продолжаете обращаться к своему гуру, понятны Вы обращаетесь к своему духовному наставнику, чтобы он благословил вас, чтобы у вас быстрее развились хорошие духовные качества - мудрость, сострадание Вы просите благословить вас, чтобы избавиться от внешних и внутренних препятствий Внешние

препятствия - это, например, духи или ваши болезни, мешающие практике Дхармы. Внутренние препятствия - это заблуждения и привязанности. Так, например, если вы сильно привязаны к телепередачам, «Санта-Барбаре» и т.д., то в этот момент вы не можете делать практику. Мы уже не говорим о том, как мешает осуществлению духовной практики состояние гнева, злости. Когда вы чем-то рассержены, вы можете в аффекте даже порвать эту молитву.

Следующая часть молитвы - это **«ПРИНЯТИЕ БЛАГОСЛОВЕНИЯ И ОЧИЩЕНИЕ»**. Вы представляете как из сердец всех святых существ нисходят потоки света и нектара, они даруют благословение и очищение.

Теперь мы приступаем к Лам-риму - настоящему Лам-риму. Лам-рим - это Этапы пути. В нашу молитву включен весь Лам-рим. Это тот метод, техника, с помощью которой грязная вода превращается в чистую. Но так как сознание, если его сравнить с грязной водой, еще грязнее, чем грязная вода, то с ним гораздо сложнее работать, чем с водой. Нужны совершенные методы, чтобы работать с сознанием. Не думайте, что станете Буддой очень быстро, и не нужно заниматься сильно практикой с самого начала. Это очень важный совет. К примеру, вы бежите на марафонскую дистанцию. Опытный стайер посоветует вам не бежать быстро в самом начале, если вы побежите очень быстро в начале дистанции, то можете не добежать до цели. Правда, в этом случае, когда станете в самом начале ускоряться и выходить вперед, он, может, даже гордится тем, что бежит впереди всех. Случается и такое. Однако хороший бегун на марафонскую дистанцию бежит медленно, но очень упорно и постоянно. И если он будет бежать таким образом, он обязательно достигнет цели. Приближаясь к финалу, следует бежать уже очень быстро: приступить к практике тантра, махамудры, дзогчена. Высшими практиками должны заниматься именно те, кто приближается к финалу.

Итак, мы говорим о Лам-риме. Первая практика Лам-рима - это практика почитания гуру. Лама Цзонхава говорил: «Тот, кто хочет достигнуть быстро состояния Будды, должен с самого начала заняться практикой почитания гуру». Выполняя гуру-йогу, вы можете очень быстро накопить заслуги и очиститься от негативной кармы. Сакья Пандита⁵⁵ говорил о том, что хотя солнечный свет способен произвести огонь, он не сможет зажечь что-либо без выпуклого стекла. И точно также у всех Будд есть способность благословить вас, но без духовного наставника вы не сможете получить благословение. Отправляясь в далекий путь, вы нуждаетесь в проводнике. А когда вы становитесь на духовный путь впервые, вам тем более нужен духовный учитель, который может вести вас. Со своей стороны вы должны чувствовать, что Его Святейшество Далай-лама XIV - это ваш Наставник, Гуру. Я - ваш друг и Его посланник.

МОЛИТВА, ОТНОСЯЩАЯСЯ К ЭТАПАМ ПУТИ, начинается со стиха:

«Начало пути - упование на моего добрейшего наставника, в котором источник всякого блага. Благослови меня осознать это и следовать ему с великой преданностью». В «Лам-риме» Цзонхавы даются очень детальные наставления по этому поводу. Я же дам вам очень концентрированное наставление.

Произнося эти слова, вы устанавливаете отношение со своим духовным учителем. Вы можете установить отношение со своим гуру, зная его хорошие качества. В гуру-йоге есть две основные практики: во-первых, это развитие веры в своего гуру, во-вторых, это развитие уважения к гуру. Для того, чтобы развить в себе уважение к учителю, вы должны видеть его хорошие качества. Если же вы видите его плохие качества, то вам очень трудно уважать наставника. В тексте «Лам-рима» дается наставление о том, как следует смотреть и находить хорошие качества в своем наставнике, - что вы должны рассматривать своего гуру как Будду. Лама Цзонхава объяснил, почему нужно смотреть на своего учителя как на Будду: воспринимая его как Будду, ученик получает больше благословения и пользы, - то есть эффект практики намного сильнее, чем если бы вы смотрели на наставника только как на данного конкретного человека. Благословение, которое вы получаете от духовного наставника, находится не в руках наставника, а в ваших руках. Если вы думаете, что он - не

Будда, то вы не сможете получить благословение от Будды. При таком отношении к гуру - когда вы думаете, что он не Будда, - даже если он - настоящий Будда, вы не получите благословения от Будды. Это понятно, да? Если же ваш духовный учитель - обыкновенный человек, не Будда, но вы относитесь к нему как к реальному, настоящему Будде, то вы получите благословение от самого Будды.

Если в вас есть вера в гуру, то вы получите больше благословения, а если вы не верите, то даже если все ваши наставники - Будды, вам не получить без веры благословение. Ваш духовный учитель (наставник) - воплощение благословения Будды. И это - первая причина, по которой мы должны рассматривать своего духовного учителя в качестве Будды. Конечно, у вас могут появиться сомнения: «Если мой духовный наставник - Будда, то почему я вижу его недостатки?» Учение Лам-рима объясняет это так: «Наша внешность иллюзорна и обманчива. То, что появляется перед нами, мы не должны полагать существующим на самом деле». Например, для человека, любящего поговорить, молчаливый человек может показаться очень плохим, и наоборот, человеку, который не любит много говорить, болтун может показаться (показаться!) плохим человеком. Поскольку у нас нет уверенности, что все, что мы видим, существует на самом деле, то нет уверенности и в том, что ваш наставник действительно имеет недостатки, которые вы видите. В «Лам-рима» говорится, что в глубине души мы чувствуем, что наш духовный наставник - не Будда, но нет значительных причин, которые заставили бы признать, что он - не Будда, поэтому нельзя принять решение, что он - не Будда. Таким образом, нужно избавиться от чувства, сидящего глубоко внутри, что ваш учитель - не Будда, ибо нет причин сказать, что он - не Будда. Если вы от уверенности, что ваш наставник - не Будда, придете к сомнению в этом, то это уже прогресс.

Причиной того, что духовный наставник есть Будда, является то, что он - источник получения наставлений и благословений всех Будд. Здесь мы говорим о духовных учителях вообще, а не о каком-то конкретном наставнике. Вообще среди духовных учителей обязательно есть Будды, но очень трудно сказать, что все ваши духовные наставники - это Будды.

Другой причиной того, что духовный учитель является Буддой, оказывается тот факт, что Будда приносит вам сейчас пользу. Если это не так, то какой же смысл в Просветлении Будды? Поэтому, только поэтому (в силу Просветления) он должен приносить вам благо. Каким образом? Если Будда покажется вам в образе Манджушри, вы не сможете его увидеть. Почему? Если вода очень грязная, то солнце, даже близко подойдя к этой воде, не получит в ней своего отражения. Точно так же, если Будда подойдет к нам в образе Манджушри, мы не сможем его увидеть - из-за омраченности нашего ума. Тогда каким образом Будда сможет принести нам пользу? Мы можем видеть человеческие существа, поэтому Будда учит нас в человеческом виде. Будда - это не статуя Будды. Будда практически связан с вашей жизнью - иногда в виде духовного учителя, иногда в виде друга. Всегда есть шанс, что среди друзей, которые ведут вас, наставляют на правильный путь, находится Будда. Обладая безграничным состраданием, Будда все время думает о том, как помочь живым существам - подобном матери, думающей о своем ребенке. И всякий раз, когда вы обратитесь к Будде, вы получите какое-то наставление, вас будут вести. Поэтому это хорошая причина для того, чтобы рассматривать своего гуру как Будду. Иногда может возникнуть мысль: «У меня очень много духовных учителей, некоторые из них - Будды, некоторые - нет. Как же определить, кто из них Будда, а кто - нет?» Только в том случае, если вы станете думать, что все ваши учителя - это Будды, вы будете получать благословение Будды. Мудрее будете, полагая, что все ваши наставники - Будды. Если же станете думать, что никто из ваших учителей не является Буддой, то не получите никакого благословения. Это очень важный момент.

Может возникнуть вопрос: «Если все они Будды, то почему иногда мы видим их ошибки?» Но если бы они иногда не показывались нас в виде обычных людей, то как бы мы их увидели? Асанга, когда он занимался медитативной практикой, очень хотел встретиться с

Буддой Майтрейей. Двенадцать лет он ждал этого. Через двенадцать лет ожиданий он увидел больную собаку, заживо поедаемую разными насекомыми. И у Асанги появилось огромное сострадание к этой несчастной собаке. Он начал очищать ее от насекомых, слизывая их - чтобы не убить грубым прикосновением рук. И тут он увидел перед собой Будду Майтрею. Асанга расплакался, как ребенок, и сказал: «Майтрейя, где же Ваше сострадание? Двенадцать лет я ждал, чтобы увидеть Вас». Будда Майтрейя ответил: «Начиная с первого дня, я был с тобой, но ты не замечал меня - не мог меня видеть из-за твоих предыдущих жизней и накопленной плохой кармы. Сегодня я появился в форме собаки, чтобы дать тебе шанс для развития сострадания - огромного сострадания». И когда появившись в виде страдающей собаки, Будда Майтрейя увидел в Асанге огромное сострадание, которое развилось в нем, он появился перед ним уже в виде Будды Майтрейи. Показавшись Асанге в виде больной собаки, Будда Майтрейя проявил к нему доброту.

Если Будда появляется в виде Будды, то мы не можем его видеть. Мы можем увидеть Будду в форме обычного человека - нашего духовного наставника. И это - проявление огромной доброты Будды. Благодаря своему духовному наставнику вы сможете в конце концов увидеть Будду. Вы повторяете путь Асанги, которому Будда Майтрейя появился в виде собаки.

Сакья Пандита достиг очень высоких реализаций. Его спросили: «Каким образом Вы достигли таких совершенств?» Он ответил: «Благодаря практике почитания гуру» Его духовным учителем был дядя. Сначала он обращался к учителю как к дяде, и все это время не было духовного прогресса, а духовный наставник не давал глубоких практик, говоря, что у ученика нет веры. Но вот однажды дядя заболел, и Сакья Пандита ухаживал за ним день и ночь. И в это время он стал почитать его как наставника. Сознание Сакья Пандита стало проясняться, и наступил быстрый прогресс. Учитель стал давать ему более глубокие наставления, потому что появилась вера в учителя.

Все великие учителя медитации на вопрос, как они достигли высоких результатов, ответят, что это произошло благодаря коренной практике - Гуру-йоге. Даже в наши дни в Дармасале много людей, занимающихся медитацией. На вопрос Его Святейшества Далай-ламы о том, как они достигли духовных совершенств, все они без исключения отвечают: «Благодаря практике почитания гуру». Ясно и понятно, что даже в наши дни очень важна эта практика. В «Лам-риме» говорится, что практика почитания гуру - это коренная практика, источник всякого блага. Если вы будете развивать такой образ мыслей, то появятся очень сильное уважение к учителю, и если даже вы увидите его ошибки, это поможет вам развить еще большую веру. Вы должны думать: «Учитель помогает мне, появляясь предо мной подобно тому, как собака - перед Асангой».

Итак, первая практика - это вера. Вторая практика - это уважение. Чтобы развить в себе уважение к духовному наставнику, вы должны отразить его доброту. Духовный наставник дает руководство и наставления, которые будут служить вам жизнь за жизнью. Он дает нектар учения, драгоценности, по сравнению с которыми другие драгоценности просто камни. Эту драгоценность - метод достижения мудрости - у вас никто не сможет отнять, вы можете нести ее с собой жизнь за жизнью. Духовный наставник - это мать, которая заботится о вас не только в этой жизни, но жизнь за жизнью. Очень многие учителя, которые появятся у вас в последующих жизнях, наставляли вас и в предыдущих жизнях. Они снова и снова приходят, чтобы помочь вам. И если вы установите очень сильную связь с наставниками, то жизнь за жизнью они будут приходить к вам и учить вас.

Я расскажу вам легенду об одном великом индийском махасиддхе. Много лет тому назад в Индии жил один деловой человек - бизнесмен в нашем понимании. Дела его шли очень хорошо и у него никогда не находилось времени для духовной практики. Он не задумывался о Дхарме. Но вот наступила старость. Дети прогнали его из дома, и отстал жить в очень бедном месте. И вот, отойдя ото всех дел, лишившись богатства, испытывая муки старости, он почувствовал сожаления, что не молился, не практиковал Дхарму

прежде, не собрал богатство мудрости, а приобрел лишь то ненадежное богатство, которое подобно камням. «Где же я сейчас могу найти духовного учителя? Как мне практиковать Дхарму?» - с отчаянием думал он. И во время этих горьких размышлений к нему постучался один монах и попросил пищу. Старик сказал: «Когда я был богатым, Вы не приходили ко мне. Почему же Вы пришли теперь, когда я беден?» Монах ответил: «ПОТОМУ ЧТО НАСТУПИЛО НУЖНОЕ ВРЕМЯ». Старик дал пищу монаху. Съев еду, тот сказал: «Если вы хотите быть счастливым, то должны создать причины для своего счастья. Не создав причин для счастья, никогда не достигнете счастья». «Как же я должен создавать эти причины?» - спросил старый человек у монаха. И тогда монах дал детальные наставления. Это были наставления о сансаре, о непостоянстве и смерти. И когда несчастный человек услышал эти наставления, то расплакался: «Почему же Вы не учили меня этому, когда я был молодым? А теперь я стар и скоро умру». Учитель ответил: «Я всегда хотел учить Вас, потому что мы связаны с предыдущей жизни, но так как дела ваши шли все лучше и лучше, вы никогда не задумывались о Дхарме, и у вас не было веры. Теперь, когда у Вас есть проблемы, у Вас появилась небольшая вера, и Вы захотели заниматься практикой Дхармы, только поэтому я нахожусь здесь и поэтому обращаюсь к Вам за подаянием, - потому что наступил нужный момент». Вся жизнь может стать практикой Дхармы, однако у человека должны быть причины, чтобы думать о Дхарме, должна быть вера и, наконец, должен наступить нужный момент. И тогда - в нужный момент, - появляется духовный наставник... Тот человек стал впоследствии махасиддхой.

14 ИЮЛЯ. ЛЕКЦИЯ ВОСЬМАЯ: «НУЖНО ОСОЗНАТЬ СВОЮ ИСТИННУЮ СИТУАЦИЮ: МЫ НЕ КОНТРОЛИРУЕМ СВОИ ПЕРЕРОЖДЕНИЯ»

(Коллективная медитация с помощью мантры Будды Шакьямуни).

Практику почитания гуру можно считать корнем всех осуществлений. В ней, я напоминаю, можно выделить практику, связанную с развитием веры в духовного учителя, и практику, развивающую уважение к нему. Когда вы освоили эти две практики, благословение приходит само собой. Я прочитаю вам стих о снежной горе:

Вот снежная гора, в которой много воды.

Но если солнечные лучи не падают на ее вершину,

То снег не тает, и вода не стекает.

Духовный учитель - источник благословений,

Но вы не получите их, если не растопите

лед неверия солнечными лучами

Веры и Уважения к Гуру.

Пусть даже ваш наставник является обыкновенным человеком, но если вы испытаете к нему почтение и уважение, то он станет тем увеличительным стеклом, с помощью которого вы получите огонь. Мы закончили наставления по практике почитания гуру. Далее в Молитве идет стих: «Жизнь в мире людей со всей ее свободой - редчайшее явление с глубоким смыслом. Благослови меня осознать это, дабы денно и ночью я мог держать ее сути». Не следует думать, что встреченный вами духовный учитель и его наставления сделают из вас Будду. Вы должны и сами кое-что сделать для этого. Первое, что от вас требуется, это энтузиазм. Чтобы развить его в себе, необходимо понять драгоценность человеческой жизни. Эта часть Молитвы предназначена как раз для медитации, как и практика почитания гуру.

Медитация - это инструмент тренировки нашего сознания. Тибетское слово, означающее медитацию, переводится как «близкий», «знакомый». То есть «медитация» буквально означает «стать ближе», «познакомиться» - с позитивным образом мышления. Если сейчас вы всмотритесь в свой ум, то увидите, что он находится ближе к отрицательному образу

мышления, поэтому мы очень быстро вырабатываем отрицательную эмоциональную реакцию. Ничего не стоит выразить гнев, он наступает спонтанно. Никто не жалуется: «Сегодня мне так трудно было вызвать в себе ненависть». Возникает вопрос: почему отрицательный образ мыслей приходит так быстро, спонтанно, и почему приходится прилагать усилия, чтобы мыслить позитивно? В буддизме существует объяснение: это происходит не потому, что заблуждения и негативности (злость, зависть, ненависть, жадность и др.) являются сутью нашего ума, а потому, что отрицательный образ мыслей стал нам ближе, превратился в привычку. И в довершение нашему уму не хватает мудрости, он пребывает в Неведении. От Неведения мы никакие избавимся на первом этапе Пути. В качестве первого шага следует отойти от негативного образа мыслей, а для этого необходима медитация.

Существуют два типа медитации. Во-первых, это «однонаправленное сосредоточение». Этот тип медитации развивает концентрацию ума, воспитывает способность к ясному анализу. Шамадха как раз и означает одно направленное сосредоточение. Если люди искренне занимаются медитацией в соответствии с наставлениями, то шамадха достигается в течение трех лет. После достижения шамадхи вы будете чувствовать себя таким счастливым, что в сравнение с этим не идет обычное счастье. Поэтому Будда говорил: «Не ищите счастья вне себя, ищите счастье внутри себя». Даже если вы еще не достигли состояния шамадхи, но занимаетесь медитацией в течение года, то будете чувствовать внутренний мир и спокойствие. Для того, чтобы развить состояние шамадхи, практикующий должен знать пять ошибок, восемь противоядий, девять ступеней шамадхи, шесть сил, помогающих переходить от одного этапа к другому, четыре усовершенствования, т.е. наставления о том, как нужно усовершенствоваться при переходе от ступени к ступени. Есть специальные наставления по практике шамадхи, и в будущем я дам вам их, если вы заинтересованы.

А сейчас я расскажу, что такое аналитическая медитация. Это второй тип медитации. Для того, чтобы практиковать этот тип медитации, необходимо владеть техникой медитации первого типа - однонаправленного сосредоточения.

Мы все очень умело занимаемся аналитической медитацией с помощью отрицательных мыслей. Допустим, кто-то вам сказал: «Вы такой-сякой бяка». После этого уже прошло какое-то время, но вы то и дело об этом вспоминаете. И когда в следующий раз этот же человек скажет вам: «Вы такой-сякой» и вы, спустя некоторое время, вспомните об этом, то воспоминания детальные: «В прошлый раз он говорил мне то-то и то-то. В позапрошлый раз то-то и то-то». И у вас анализ этих воспоминаний заходит так глубоко, и вы доходите до такого состояния, что готовы бежать драться с тем человеком. Это отрицательная аналитическая медитация.

Но так как мы родились людьми, то должны заниматься аналитической медитацией с помощью положительных образов. Если вы овладеете аналитической медитацией с положительной стороны, то тогда даже ваш враг становится для вас очень добрым человеком. Существует очень много положительных качеств, которые мы должны развить в себе с помощью положительной медитации. Это любовь, сострадание, развитие энтузиазма, понимание непостоянства и смерти и т.д. Каждое из них имеет различные функции.

На первом этапе мы должны заниматься медитацией о драгоценности человеческой жизни. Если мы не осознаем драгоценность человеческой жизни, то способны испортить свою жизнь. При медитации о драгоценности человеческой жизни мы должны иметь в виду три основных пункта, которые дают понимание смысла и значения человеческой жизни.

В настоящий момент для многих из нас смысл жизни состоит в том, чтобы встать, поесть, пойти туда, сюда, а вечером посмотреть телевизор и лечь спать, чтобы завтра повторить то же самое. Это не есть истинный смысл жизни, как нет смысла жизни и в том, чтобы встретиться с друзьями, которые сегодня веселые, а завтра могут быть чем-то огорчены. В

этом нет настоящего смысла жизни. Я попытаюсь объяснить вам, в чем состоит значение человеческой жизни, раскрыть понятие драгоценности человеческой жизни.

Первый пункт, который мы должны иметь в виду во время медитации, это осознание признаков драгоценности человеческой жизни. Драгоценная человеческая жизнь имеет восемнадцать характеристик. Вы должны их обязательно знать, и тогда можете определить, обладаете ли вы восемнадцатью характеристиками драгоценной человеческой жизни. Здесь речь идет о восьми свободах и десяти условиях, которые делают возможной практику Дхармы.

Что такое восемь свобод, которые позволяют практиковать Дхарму, станет понятно, если сравнить свои человеческие возможности с возможностями других живых существ. Первое сравнение - с животными. В отличие от животных, у нас, людей, гораздо больше времени, чтобы практиковать Дхарму, и более ясный ум, чтобы заниматься практикой, изучать философию, медитировать и т.д. В настоящий момент нам очень повезло, так как благодаря хорошей карме мы родились людьми. Но из-за ухудшения кармы мы можем в следующей жизни переродиться животными. Один из учителей школы Кадампа говорил: «Вы должны сравнить себя с этими животными и повторять себе: завтра я могу умереть и стать таким же животным, но как же мне повезло, что сейчас я - человек». К примеру, вот книга. Если я не объясню ее ценность, то вы, быть может, и не станете ее читать. Но если я объясню значение книги и добавлю, что у вас есть возможность только сегодня ее прочитать, то вы ее прочтете. Для того, чтобы не откладывая заняться Учением, нужно сравнить себя с животными, и вы поймете преимущества рождения человеком, осознаете, что мы обладаем временем и другими возможностями, чтобы практиковать Дхарму.

Любое живое существо создает различную карму. Из-за кармических проявлений появляются различные живые существа. Если мы переродимся голодными духами, то абсолютно не будет времени на Учение: они находятся в постоянных поисках пищи. Если бы я давал сейчас очень драгоценные наставления, но кто-то из вас оказался сильно голоден, то в этот момент думал бы о еде, а не об учении. Вы должны, сравнивая человеческую жизнь с жизнью голодных духов, оценить возможности человеческого рождения.

Так вы сравниваете свою человеческую жизнь с жизнью существ других миров и выясняете восемь свобод человеческого рождения. Существует также десять условий, делающих возможной практику Дхармы. Среди них, в частности, есть условие, что вы родились в такое время, когда дается учение Будды, и существует много практиков, которые могут дать вам наставления, а также условие, что вы родились в том месте, где дается это Учение. Представьте себе, что вы родились во времена ковбоев. Там отсутствуют все восемнадцать характеристик. Если бы вы родились во времена кровной мести, то ваша жизнь не слишком бы отличалась от жизни животных. Некоторые животные, которые едят траву, наносят даже гораздо меньше вреда, чем такие люди, которые заняты кровопролитными делами. И в наше время существуют места, где отсутствуют эти восемнадцать характеристик, и если бы вы родились в подобном месте, то ваша жизнь не являлась бы драгоценной человеческой жизнью. По сравнению со всеми теми эпохами и местами, где смысл человеческой жизни сводится к тому, чтобы отомстить, убить, наше рождение отмечено тем, что мы имеем драгоценную человеческую жизнь. Особенно это относится к Бурятии, где учение Будды раньше было очень сильно развито, где очень многие учителя достигали высоких духовных совершенств. Они умели разрешать различные проблемы путем глубокого анализа причин и следствий, отказавшись от ошибочных взглядов, признающих борьбу только с оружием в руках.

Но сегодня здесь Учение пришло в упадок, и вы отвечаете за то, чтобы возродить его в прежней силе.

Следующий основной пункт, который нужно осознать, отразить в медитации - это значение человеческой жизни. Мудрое использование драгоценной человеческой жизни приносит пользу как на короткое время, так и на долгий срок. Польза для нынешней жизни от

мудрого использования драгоценной человеческой жизни заключается в том, что вы обретаете все больший, все более глубокий внутренний покой. Мы, люди, способны, в отличие от животных, глубоко проанализировать свои духовные проблемы, осознать их причины и разрешить эти проблемы, избавиться от них, достигнуть внутреннего покоя. Значимость человеческой жизни состоит в том, что с помощью анализа и медитации мы можем добиться счастья в нынешней жизни, а с помощью духовной практики и совершенствования - мы можем быть счастливы жизнь за жизнью, добившись полного Просветления, мы способны полностью освободиться от заблуждений и страданий, подобно тому как грязная вода преобразуется в чистую. Возможность превратить сознание в «чистую воду» появляется как раз тогда, когда мы обрели человеческое рождение.

Трансформация человеческого сознания в Чистое сознание - в этом состоит смысл человеческой жизни. Преобразование себя в состояние Чистого сознания - в этом заключается значение человеческой жизни. Нет необходимости идти куда-то наружу в поисках смысла и значения человеческой жизни. Если солнце будет светить вам сзади, и вы побежите за своей тенью, то чем быстрее вы станете бежать за тенью, тем быстрее будет бежать тень. Вместо этого вам надо идти в правильном направлении, туда, где светит солнце. В этом случае даже если вы скажете своей тени: «Не ходи за мной, - она будет следовать за вами. Когда вы совершаете благие деяния, положительные поступки, то даже если вы не хотите счастья, оно само придет к вам. Поэтому человеческая жизнь очень значима. Благодаря рождению в качестве человека мы имеем возможность достичь состояния Будды, и в этом драгоценность человеческой жизни. Поэтому нынешняя жизнь для нас очень дорога. Драгоценная человеческая жизнь, с помощью которой мы можем преобразовать свое сознание в чистое сознание Будды, достичь состояния Будды и способности помочь всем живым существам, неизмеримо дороже алхимического состава, если бы он был у нас, и если бы с его помощью мы могли превращать любой металл в золото и потому бережно хранили бы этот состав.

Третий пункт, который следует осознать в медитации о смысле человеческой жизни, это редкость человеческой жизни. Иногда практикующие медитируют над двумя первыми пунктами, упуская из медитативного осознания третий пункт. Многие говорят: «Ну хорошо, я имею драгоценную человеческую жизнь. Но я очень занят в этой жизни. В следующем рождении я обязательно буду заниматься духовной практикой». Один из учителей школы Кадампа иллюстрировал абсурдность такого образа мышления примером: бедный человек, идя по дороге, нашел кусок золота, но так как ему нужно было идти очень далеко, то для того, чтобы не обременять себя в пути, он не стал брать с собой этот кусок золота, оставив его лежать до тех пор, пока он снова не окажется когда-нибудь в этом месте.

Нельзя откладывать на следующую жизнь духовную практику, так как мы не контролируем свои перерождения, и в силу кармических проявлений мы можем в следующей жизни уже не родиться людьми. Причина редкости рождения человеком - в существовании множества кармических отпечатков и непредсказуемости кармического ветра. Вы должны понять свою истинную ситуацию. Даже если человек перерождается снова в качестве человека, то это рождение может произойти не в то время и не в том месте, - такая человеческая жизнь не является драгоценной и не содержит возможности Просветления. Поэтому нужно адекватно понять смысл редкости человеческой жизни.

Человеческая жизнь, а тем более драгоценная человеческая жизнь, есть явление столь же редкое, как и такой случай: вообразите на дне океана слепую черепаху и плавающий по воде под влиянием ветра браслет. Раз в сто лет черепаха высовывает голову и очень редко ее голова всовывается в браслет. Не чаще, чем в случае с черепахой и браслетом, происходит то, что мы становимся людьми. Это почти невозможно, чтобы слепая черепаха попала головой в этот браслет: страдая неведением и только иногда создавая себе хорошую карму, нам почти невозможно получить в следующем рождении человеческую жизнь, тем более драгоценную человеческую жизнь. Шанти-дева говорил: «Получив

человеческое рождение, мы получаем возможность достигнуть острова сокровищ, поэтому не спите в это время». Комментируя эти его слова, мой учитель сравнивал людей, из-за занятости повседневными делами упускающих возможность духовной практики, с тем человеком, который хочет попасть с одного острова на другой, но когда появляется корабль - а это происходит очень редко, - корабль, который может перевезти на другой остров, этот человек, замешкавшись из-за пустяков, опаздывает на корабль, который стоит у причала короткое время. Следующего прибытия корабля придется ждать очень долго. Не опоздайте на корабль, который поможет вам спастись! Работайте на долгий результат! Помните о непостоянстве и смерти.

15 ИЮЛЯ. ЛЕКЦИЯ ДЕВЯТАЯ: «НИКТО НЕ ВИНОВАТ В ВАШЕЙ БЕДНОСТИ И В ВАШИХ НЕСЧАСТЬЯХ, КРОМЕ ВАШЕГО СОБСТВЕННОГО ОБРАЗА МЫСЛЕЙ»

(Коллективная молитва и медитация).

Я сделаю снова передачу Прибежища и дам разрешение (лун) на практику мантр. Без «лун» мантра приносит, конечно, пользу, но не имеет такой силы. После получения разрешения чтение мантр становится более эффективным. Получив «лун», вы можете в будущем также делать передачу другим людям. Я сам в свое время получил передачу от Его Святейшества Далай-ламы, Далай-лама - от своих духовных учителей и таким образом эта линия преемственности может быть возведена к Будде. Передача мантры имеет эффект именно потому, что она поднимается непрерывной линией духовной практики до самого Будды Шакьямуни. Мы должны быть счастливы, что получаем такую непрерывную линию передачи, которая уходит в глубины веков, более чем на две тысячи лет. Если бы кто-то захотел написать буддийскую книгу Гиннеса, то туда можно внести линию преемственности мантр, потому что это настоящий рекорд.

Итак, вы делаете то же самое созерцание, что и при получении обета Прибежища, и повторяете за мной мантру:

«ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СУУХА».

(Ритуал передачи мантры Будды Шакьямуни).

Теперь вы получите «лун» на мантры Его Святейшества Далай-ламы, Авалокитешвары, Тары, Лам-ы Цзонхавы (Мигзэм). (Ритуал передачи мантр).

Сейчас вы получите несколько наставлений, как заниматься практикой с помощью мантры Его Святейшества Далай-ламы, то есть практиковать Гуру-йогу. Если в будущем вы захотите провести ретрит, то можете медитировать с помощью этой мантры. Это может быть неделя или месяц затворничества. Расписание ретрита при этом такое, что в течение дня вы занимаетесь практикой четыре раза. Первая сессия начинается с Молитвы, которую мы каждый день вместе читаем. До того, как приступить к Молитве, нужно сделать всевозможные подношения Будде, очистить помещение и успокоиться. Затем читаете Молитву и, дойдя до мантры Будды Шакьямуни, вы читаете ее, занимаясь созерцанием (читать 3, 7, 21 раз и более). После этого приступаете к практике Гуру-йоги. Вы созерцаете, как сидящий до этого перед вами Будда Шакьямуни преобразуется в Его Святейшество Далай-ламу, и приступаете к чтению мантры Его Святейшества. Очень медленно читаете мантру и созерцаете, как из межбровья Его Святейшества Далай-ламы и сходит белый свет и, доходя до вашего тела, очищает все ваши негативные поступки, совершенные телом. Таким образом вы созерцаете в течение некоторого времени и читаете мантру (3 раза), чувствуя, что очищаетесь и получаете благословение от тела Далай-ламы и от тела всех Будд через Его Святейшество Далай-ламу. Вы чувствуете, как в вашем теле накапливается очень сильный отпечаток благословения от тела Будды.

Затем нужно сфокусировать внимание в области гортани Его Святейшества Далай-ламы: оттуда исходит красный свет и очищает вас от неблагоприятных, недобродетельных деяний, совершенных вашей речью. А сейчас расскажу, какие отрицательные поступки можно

совершить речью. Это - обман, злословие, передача сплетни, грубость, оскорбление, болтливость. Негативные деяния, совершаемые телом - это убийство, лишение жизни всякого живого существа, воровство, разврат. Неблаговидные поступки, совершенные сознанием - это жадность, злоба, зависть, приверженность к неправильным воззрениям.

Практикой Гуру-йоги вы можете очистить себя постепенно от неблагоприятных поступков, совершенных телом, речью и сознанием. Говорят, что мантра духовного учителя - это корень всех мантр. Лама Цзонхава говорил, что в Тибете читают самые различные мантры, но что самая могущественная - это мантра духовного наставника. Он говорил, что нет ни одного божества, которое было бы отделено от духовного учителя. Все божества есть манифестация, проявление вашего гуру. Все Будды и Бодхисаттвы могут включаться в вашего духовного учителя. Он говорил также: «Если вы хотите сделать очень большие подношения всем Буддам и Бодхисаттвам, то вы никак не сможете достигнуть их и осуществить намерение - сделать подношение каждому из них. Как тут помочь? Есть только один путь - с очень сильной верой сделать подношение своему духовному наставнику. Даже если ваш учитель - это обыкновенный человек, то все равно все Будды и Бодхисаттвы входят в его тело и получают эти подношения. Это как обыкновенное стекло: в нем нет огня, но оно может фокусировать лучи солнца и произвести огонь».

Для нас Учителем является Его Святейшество Далай-лама, и в довершение ко всему он - настоящий Будда. Нам очень повезло, что мы имеем такого наставника. Возможно, слушая истории о Тилопе или Наропе, вы завидовали тем людям, которые жили во времени таких совершенных Учителей и являлись их учениками. Но мы сейчас имеем в качестве Учителя Его Святейшество Далай-ламу, который не отличается от тех духовных Учителей. Через пятьдесят лет вы будете говорить: «Как мне повезло, что я получил наставления от Его Святейшества Далай-ламы XIV!».

Итак, вы созерцаете в области гортани Далай-ламы красный свет, и он очищает вас от недобродетельных поступков, совершенных речью, и вы получаете благословение от речи Будды. Вы чувствуете, как получаете могущественный отпечаток речи Будды.

Затем созерцайте, как из области сердца Его Святейшества исходит голубой свет, и этот свет также входит в нас и очищает от неблагоприятных деяний, совершенных сознанием, а вы получаете благословение сознания Будды через Его Святейшество Далай-ламу. Чувствуйте, как остается отпечаток сознания Будды.

Теперь созерцайте, как из межбровья, гортани и сердца Его Святейшества исходит белый, красный и голубой свет, одновременно очищая вас от негативных поступков, совершенных одновременно телом, речью и умом. Вы получаете благословение одновременно от тела, речи и ума Будды.

Следует знать, что это такое - поступки, совершенные одновременно телом, речью и умом, от которых следует очиститься. Такие поступки совершаются, например, во время драки: ваши уста произносят очень плохие слова, в сознании - злоба, руки - двигаются, причиняя вред другим людям. И это - очень тяжелые деяния. Вы должны быть осторожны. Иногда, возможно, неблагоприятный поступок, совершенный речью, можно простить, но не те преступления, которые совершаются одновременно речью, телом и умом.

Вы очищаетесь от следов этих специфических плохих поступков, чувствуете, что получаете благословение тела, речи и ума, то есть всего Будды через Его Святейшество Далай-ламу. Ощущайте, как откладывается одновременный отпечаток тела, речи и ума Будды. Это и есть практика очень медленного очищения «грязной воды». Ваше сильно замутненное сознание очень медленно превращается в чистое. И это называется прогрессом в духовной практике. Невозможно добиться прогрессивных изменений в один день, так что вчера ваше сознание было еще грязным, а сегодня-завтра стало бы чистым.

Во время каждой визуализации - на межбровье, гортани, сердце Его Святейшества - читайте мантру Его Святейшества по три раза: три раза - на белый свет, три раза - на красный и три раза - на голубой. В четвертый раз читайте мантру также трижды. Все время,

что вы читаете мантру Его Святейшества, нужно визуализировать Авалокитешвару в его сердце.

После этого вы мысленно обращаетесь к Его Святейшеству Далай-ламе с просьбой опуститься к вам на голову и видите, как Далай-лама нисходит к вам не голову и уменьшается до размеров большого пальца, а затем входит в ваш центральный канал. Теперь созерцаете внутри себя лотосовый трон и диск луны, видите, как Его Святейшество садится на этот трон, и чувствуете, что ваши тело, речь и ум становятся такими же, как тело, речь и ум Его Святейшества - такими же чистыми, вас наполняет огромное сострадание. Крошечный Авалокитешвара постоянно находится в сердце Его Святейшества. Если вы сможете представить Далай-ламу большим, то Авалокитешвара в его груди - немного поменьше.

Теперь ваша медитация направлена на развитие любви и сострадания ко всем живым существам. Вы созерцаете животных, голодных духов, существ ада - как они страдают! Они страдают постоянно. Если у них и есть счастье, то очень малое. Посмотрите на людей. Здесь - то же самое. Таким образом созерцайте все шесть миров⁵⁶ и говорите: «Пусть все живые существа будут счастливы. Пусть все живые существа освободятся от страданий». И чувствуете: «Я помогу им освободиться от страданий». вот в этот момент начинайте читать мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Когда вы читаете эту мантру, Далай лама находится в вашем сердце, и вы созерцаете, как от Авалокитешвары, находящегося в груди Далай-ламы, исходит белый свет. Вы чувствуете, как этот белый свет наполняет вас и распространяется во всех направлениях, где страдают живые существа. Когда белый свет от Авалокитешвары достигает живых существ, вы чувствуете, как эти существа освобождаются от страданий. Вы читаете мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Закройте глаза и созерцайте, как белый свет направляется во все десять сторон света, очищает всю окружающую среду и ведет живые существа к состоянию полного освобождения. Снова и снова распространяется белый свет. Вы повторяете мантру:

«ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Одновременно белый свет очищает вас от недобродетельных качеств, он очищает от плохих качеств все другие существа.

У тибетцев, монголов, бурят есть традиция читать эту мантру сто тысяч раз или миллион раз. Если вы собираетесь провести короткий ретрит, то можете прочитать сто тысяч раз мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Это будет основная мантра во время затворничества. Закончив практику, нужно сделать Посвящение заслуг. Новую сессию через некоторое время начинайте опять с Молитвы и дойдя до мантры Его Святейшества, проделывайте все снова. Можно подсчитывать, сколько раз прочитана та или иная мантра. Прочитать мантру сто тысяч раз очень легко. Прочитать миллион раз - это нормально. Тибетцы обычно читают десять миллионов раз, когда уходят в затворничество и занимаются практикой. Какой совет я хотел бы дать вам? Я хотел бы, чтобы вы прочитали мантру сто тысяч раз. И вы почувствуете, что повторите когда-нибудь такой ретрит снова. После подобной интенсивной практики у вас будут очень большие изменения в повседневной жизни. В настоящий момент вы только слушаете о том, какой силой обладает лекарство, а когда сами начнете заниматься практикой, почувствуете, какой силой на самом деле оно обладает. Вы должны проделать ретрит. Раньше вы не совершали никаких затворничеств, потому что ничего об этом не знали, и это было нормально. Но теперь вы знаете, что такое затворничество, у вас есть молитва, я детально объяснил ее смысл. Я давал вам наставления не для того, чтобы показать свои знания. Я это сделал, чтобы вы по-настоящему практиковали. Этот курс мы прошли не для того, чтобы вы достигли какой-то ученой степени. Все это - только для вашей практики. На Западе люди обычно платят за то, чтобы прослушать какой-то курс знаний. Я хочу, конечно, тоже что-то получить от вас, но я хочу не денег, я хочу, чтобы вы практиковали.

Если во время медитативной практики вы хотите далее, после мантры Его Святейшества Далай-ламы и мантры Авалокитешвары заниматься практикой мантры Тары, то вы продолжаете прежнее созерцание, только Авалокитешвара в сердце Далай-ламы

преобразуется в Тару и вы читаете дальше мантру «ОМ ДАРИ ДУДАРИ ДУРИ СУУХА». Чтение мантры Тары является очень могущественным средством для того, чтобы убрать помехи и препятствия из вашей жизни.

В течение полного ретрита вы должны сто тысяч раз прочитать «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», а в течение каждой сессии - сто восемь раз мантру Тары.

Визуализируя Его Святейшество Далай-ламу у себя в сердце, вы должны знать, что Его Святейшество - это воплощение всех Будд и Бодхисаттв, и, следовательно, в вашем сердце содержится целый храм. Когда Миларепу, занимавшегося медитацией в пещере, спросили: «Почему у тебя нет ни какого алтаря?» - он ответил: «Существует два вида алтаря. Я очень беден и не могу позволить себе обычный алтарь. Но внутри у меня уже есть очень могущественный алтарь».

Интенсивная практика во время ретрита обеспечит вам лучшую защиту. Можно ничего не бояться. Мы закончили очень краткое объяснение Гуру-йоги. Все, чему я учил в предыдущие дни, было фундаментом для того, чтобы приступить к практике Гуру-йоги. Теперь наше учение должно продвигаться гораздо быстрее

Сейчас займемся вместе данной практикой. Вы визуализируете Будду и видите, как от Будды исходит белый свет, который очищает не только вас, но и, распространяясь по всей Бурятии, очищает все живые существа и убирает препятствия, мешающие возрождению буддизма, достижению им такого же высокого уровня, как и в прежние времена. После устранения всех препятствий в Бурятии будет очень много великих буддийских ученых и совершенных практиков медитации. Приступим.

(Коллективная медитация с помощью мантры «ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СУУХА»).

Теперь читаем мантру нашего духовного учителя - мантру Его Святейшества Далай-ламы. Прodelайте визуализацию, как я объяснял - на межбровье, гортани, сердце Далай-ламы и одновременно на этих трех местах, читая каждый раз мантру трижды. (Коллективная медитация с помощью мантры Его Святейшества).

Теперь Далай-лама уменьшается до размеров большого пальца и через вашу макушку входит в центральный канал и садится в вашем сердце, в середине груди. А в сердце самого Далай-ламы находится Авалокитешвара. Вы развиваете любовь и сострадание ко всем живым существам и с этим чувством читайте мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Это как раз и есть мантра сострадания.

(Коллективная медитация с помощью мантры Авалокитешвары).

Теперь вместе прочитаем мантру Тары.

(Коллективная медитация с помощью мантры Тары).

Всего во время ретрита проводите ежедневно восемь часов в медитативной практике. Первую сессию начинайте утром - с 6 часов. В восемь тридцать завтракаете и с десяти до двенадцати - снова практика. В тринадцать часов - обед и отдых, с пятнадцати до семнадцати часов - снова сессия, после которой - ужин и отдых. С двадцати до двадцати двух часов - сессия, и в двадцать два-двадцать два тридцать укладываетесь спать. После каждой сессии делайте Посвящение заслуг и всегда чувствуйте присутствие Его Святейшества в своем сердце, - тем самым вы получаете благословение от вашего духовного наставника и от всех Будд. Это обязательно произойдет. Особенно пожилым людям следует заняться практикой затворничества как можно скорее. И тогда можно умирать очень спокойно. Прочитав сто тысяч раз мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», вы будете защищены в течение всей этой жизни и сможете очень спокойно уходить из этого мира. Это называется уйти по-настоящему человеком.

Другие вещи тоже нужны - деньги, дача, машина и др. Но потребность во всем этом - не глубокая: деньги нужны только в этой жизни, а когда умрете, они превратятся для вас в бумагу. Вы очень хорошо знаете, в чем сейчас для вас значение денег. Но нужно осознавать, что эта ценность денег определяется человеческой мыслью. Сама по себе бумага, из которой изготовлены деньги, не обладает какой-либо ценностью. Зависимость

ценности денег от человеческого сознания становится очевидной во время инфляции, когда цена денег становится бумажной. А та практика, которую вы осуществляете, это ваше настоящее сокровище. Никто не сможет девальвировать его ценность. И это очень надежно. Человек всегда хочет чего-то надежного.

Во время ретрита, между сессиями рассуждайте, пожалуйста, над Лам-римом. Это одно из самых ценных учений ламы Цзонхавы. Во время затворничества следует читать настоящие книги, а не всякую литературу. Скоро будут изданы мои брошюры. Это не мое собственное учение, просто я собрал вместе то, что получал от своих духовных наставников - от Его Святейшества Далай-ламы и других моих учителей, таких, как Пано-ринпоче, который занимался медитативной практикой в горах в течение двадцати пяти лет. Он был очень добр ко мне. И если, получив эти наставления, вы почувствовали что-то в своем сердце, то это - благодаря доброте моих духовных учителей. Без их наставлений, без их учений я ничего не значу.

Сегодня у нас последний день занятий в нынешнем цикле. Я хотел бы закончить его несколькими советами о том, как включить духовную практику в повседневную жизнь. Итак, как включать те небольшие знания, которые вы получили и в течение недели, в вашу каждодневную жизнь? Если не сделать этого, ваши знания останутся «сухими», они будут подобны тому лекарству, которое вы показываете другим, вместо того, чтобы принимать самим. Настоящее лекарство не всегда сладкое, оно обычно немного горьковатое, но вы принимаете его для здоровья. И точно так же, когда вы занимаетесь практикой, то немного трудновато, но когда поймете результат, то перестанете ощущать трудности.

Ваш день начинается утром. И когда вы встаете утром, пожалуйста, не ведите себя как собака или свинья, которые сразу, проснувшись, кидаются к пище. Вы - люди и должны быть немного лучше, чем животные. Проснувшись, можно сесть на кровати и заняться медитацией на дыхании. Сконцентрировавшись на дыхании, вы считаете: вдох-выдох - раз, вдох-выдох - два и так постарайтесь досчитать до двадцати одного раза, если сможете сделать это, то это хорошо.

Конечно, можно встать, и умывшись, читать вашу Молитву, не обязательно начинать день медитацией на дыхании, не успев умыться. Умойтесь, сделайте медитацию на дыхании и читайте Молитву. Постарайтесь развить в себе хорошую установку. А читая Посвящение, развивайте очень сильную решимость: «Сегодня я не позволю своему телу, речи и уму совершать недобродетельные поступки, а если я все-таки буду совершать какие-то плохие поступки, я немедленно распознаю их и постараюсь остановить. Я буду следить за собой и не стану смотреть на ошибки других людей». Такая волевая установка очень важна.

Идя на работу, можно читать мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», чувствуя присутствие Его Святейшества Далай-ламы в своем сердце. Если вы, например, кого-нибудь ожидаете, то не следует проявлять нетерпение, садитесь и читайте мантру про себя и тогда не заметите, как быстро придет этот человек, даже если опоздает на целый час: вам покажется, что он пришел быстро. Если же вы будете ожидать с нетерпением, то даже если он опоздает на пять минут, вам покажется, что он пришел слишком поздно, и станете злиться, и не будет у вас мира и покоя.

Едете куда-то поездом или летите самолетом - читайте мантры и дорога не покажется вам столь утомительной, и время, проведенное в пути, не окажется напрасно потраченным: накопите духовные заслуги. Едете в общественном транспорте - читайте мантры и вы никогда не станете скучать или раздражаться. Если вам хочется послушать музыку, то послушайте, а когда вы насладитесь музыкой, читайте мантры, и тогда вам не будет скучно с самим собой. Это сделает вас счастливыми: ваш духовный мир и внутренний покой уже не будут зависеть от внешних явлений и событий - видеомэгафон, телевизор, театр, друзья, работа и др. Вы обретете внутренний мир, занимаясь духовной практикой.

Когда наступает время обеда, то не кидайтесь на еду, будто голодали десять дней. Сначала преподнесите еду Трем Драгоценностям - Будде, Дхарме и Сангхе, обращаясь ко всем Буддам и Бодхисаттвам: «Пожалуйста, примите это подношение». После этого можно

приступить к еде, и она покажется гораздо вкуснее. Самое важное в повседневной жизни - это стараться помогать другим. Если же не можете помогать, то, по крайней мере, не вредите никому.

Сейчас я расскажу один секрет, как стать богатым. Многие люди в Бурятии уже успели сказать мне, что они бедны. Я думаю, что на самом деле они не так уж бедны. Просто у них неправильное отношение к богатству и бедности. Сейчас, когда вы ищете внешних богатств, у вас такое отношение к богатству, что сколько бы вы ни захотели, это вас не удовлетворит, вам хочется все большего и большего богатства. Даже если ваш бизнес приносит вам миллион долларов прибыли, вас это не удовлетворит. Вы станете говорить: «У моего друга десять миллионов, у другого знакомого - сто миллионов, а у меня всего один». Если мыслить так, то никогда не наступит удовлетворения, и в душе вы всегда будете чувствовать себя бедным. Лучший способ стать богатым - это уметь довольствоваться. С того дня, когда вы научитесь этому, вы станете богатым. Это состояние приходит, когда вы начинаете сравнивать себя с бедными людьми. С философской точки зрения не существует самосущностного богатства и самосущностной бедности: богатство и бедность не имеют абсолютного существования, они всегда относительны. Вот посмотрите: перед вам три объекта - ваджра, колокольчик и стол. Колокольчик оказывается большим по сравнению с ваджрой, но маленьким по сравнению со столом. Мы думаем, что мы бедны, потому что, имея богатство размером с колокольчик, мы никогда не сравниваем со «столом» или с «домом», и тогда наше богатство - размером с колокольчик - кажется очень маленьким. Но если сравнить свое богатство с меньшим состоянием, то окажется, что нашего богатства уже достаточно, а если с еще меньшим, то наше богатство покажется уже очень большим. Пусть вы обладаете богатством размером с дом - все равно ваше богатство покажется очень маленьким по сравнению с чьим-то большим богатством размером с гору. Следуя своей привычке сравнивать свое состояние с большим состоянием, вы никогда не станете богатым. Удовлетворение может наступить лишь тогда, когда вы начнете сравнивать свое состояние с меньшим. Наше обычное отношение к жизненным явлениям, в том числе к богатству, неправильное. Правильное отношение означает, что богатство нужно сравнивать с меньшим богатством, проблемы - с большими проблемами. Вы же всегда сравниваете свое богатство с большим, свои проблемы - с меньшими, и поэтому вы всегда бедны и несчастны. Однако никто не сделал вас такими. Никто не виноват в вашей бедности и ваших несчастьях, кроме вашего собственного образа мыслей. Меняйте свое отношение. Два разных подхода к вещам, событиям, проблемам - к одним и тем же - ведут к совсем разным переживаниям. Обратимся к примеру.

Вот два человека. Одному из них говорят: «Ты совершил плохие поступки и теперь будешь наказан за это стоянием в горячей воде». И этот человек будет действительно воспринимать стояние в горячей воде как наказание:

простояв всего десять минут, станет кричать, что умирает, что его убивают и т.п. Другому же человеку та же самая горячая вода предлагается в такой форме: «Эта горячая вода очень полезна для здоровья. Обычно я прошу за нее плату в десять долларов, с тебя я возьму всего пять долларов, потому что ты мой друг. Но тебе нельзя находиться в воде больше чем полчаса». Он отвечает: «Хорошо». И прыгает в воду, лежит там. Его спрашивают: «Ну как ты?» Он говорит: «Замечательно, я по-настоящему наслаждаюсь и отдыхаю». Тут ему говорят, что прошло уже больше чем полчаса. Он протестует: «Нет, нет, только десять минут!»

Почему так произошло? В обоих случаях была та же самая горячая вода. Дело в том, что человеческое сознание играет ключевую роль. Именно поэтому наши великие ученые говорили, что стараясь изменить только внешний мир, люди никогда не достигнут счастья и покоя, что обрести покой и счастье можно только после того, как изменилось внутреннее отношение. Одна из основных буддийских практик - это изменение отношения, то есть

развитие мудрости, мудрого отношения. Чтобы развить мудрость, нужно слушать учение, изучать его. Будда оставил восемьдесят две тысячи томов сочинений.

Это небольшие советы для вас, и если вы станете им следовать, то окажется, что это очень драгоценные советы. Если вы примете эти советы, вам не нужно идти куда-то, обращаться к кому-то, чтобы решить свои проблемы. Измените свое отношение, и ваши проблемы станут маленькими. Говорите себе:

проблемы существуют всегда, а моя проблема - очень маленькая. Некоторые люди потеряли родных, не имеют семьи, это - настоящие проблемы. Или посмотрите на животных: они не могут даже выразить свои проблемы. Человеческие проблемы - это только один килограмм проблем. Вместо того, чтобы сосредоточиться на своих проблемах, следует говорить: «Я должен помогать другим». И тогда ваше сознание станет еще сильнее. Вот мои советы вам. Не забудьте их. В сентябре мы продолжим наставления, а пока будьте добры друг к другу, помогайте друг другу, ходите в Дхарма-центр, читайте вместе раз в неделю Молитву. Я говорю: «До свидания». А теперь сделаем Посвящение заслуг, которые мы накопили сегодня. Мы посвятим их возрождению буддизма в Бурятии. И пусть накопленные нами заслуги пойдут на то, чтобы у нас появилось как можно больше великих учителей, таких, как раньше. Пусть будут мир и гармония в республике. (Ритуал Посвящения заслуг).

Часть 2: «В МОМЕНТ СМЕРТИ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ТОЛЬКО ПРАКТИКА УЧЕНИЯ»

18 СЕНТЯБРЯ. ЛЕКЦИЯ ДЕСЯТАЯ: «НЕ НАДО ПОДАВЛЯТЬ В СЕБЕ ЗЛО И НЕ НАДО ЕГО ВЫПЛЕСКИВАТЬ, А НУЖНО ПОПЫТАТЬСЯ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ НЕГО С ПОМОЩЬЮ ПРАВИЛЬНОЙ ФИЛОСОФИИ».

Все учение Будды содержит три основных пункта: во-первых, воззрения, во-вторых, медитация, в-третьих, поведение. Если Учение классифицировать, то оно делится, как принято говорить, на три корзины. Первая - корзина Виная, - это учение о моральной дисциплине или правильном поведении - кодекс Виная. Вторая корзина - это Абхидхарма, правильные воззрения. Третьей является корзина Сутр или учение о медитации. Эти три корзины охватывают полностью учение Будды.

А сейчас я хочу объяснить, как это все связано с нашей повседневной жизнью, как это может нам помочь. Основой философских воззрений других религий - таких, как индуизм, христианство, ислам, является положение, что все в мире - и счастье и страдания людей - создаются Богом. Исходя из этого, строится в каждом случае особая философия. Мы же, буддисты, не верим в то, что Бог является творцом нашего страдания и нашего счастья. Тогда кто же является их создателем? Будда говорит: наши собственные деяния творят наши страдания и наше счастье.

Фундаментальная теория современной науки утверждает, что ничто не создается кем-либо (Творцом), что все создается какой-либо причиной. И на этом основано фундаментальное сходство современной науки и буддийской философии. Сейчас я попытаюсь объяснить это глубже. Вам интересно углубиться в это?

В буддизме говорится, что наши страдания и наше счастье возникают из определенной причины. Кто же создает причину? Причину создают наши деяния. Исходя из этого, в буддизме развивается теория кармы. А сейчас я расскажу, в чем состоит разница между буддизмом и наукой. В чем сходство, - это понятно? И буддизм, и наука считают любое явление порожденным какой-либо причиной: все болезни нашего тела порождены определенными причинами, все грубые тела появляются и исчезают в силу какой-нибудь причины. И наука, и буддизм утверждают, что если кто-нибудь имеет плохое здоровье, то

это не значит, что его болезнь создана богом, она возникает из определенной причины - наличия вирусов или плохой диеты.

Разница же между буддизмом и наукой заключается в том, что наука изучает явления на более глубоком уровне, чем буддийская философия. Для того, чтобы понять какое-нибудь явление, наука стремится достигнуть видимого проявления связанной с ним причины, получить явное подкрепление своих выводов. Наука исследует связь причин и следствий на глубоком уровне проявления реальности. Буддизм тоже изучает действие закона причинности, но, в отличие от современной науки, рассматривает связь причин и следствий не только на грубом, но и на тонком уровне проявления. Действующий на тонком уровне закон причинности и называется законом кармы или просто кармой. Для пояснения обратимся к примеру с двумя бизнесменами, которые занимаются одним и тем же бизнесом в одном и том же городе. У одного дела идут успешно, у другого - нет. Но почему одному повезло, а другому - нет? Ответ с точки зрения буддизма заключается в том, что один из них создал себе в прежних жизнях и, возможно, в этой жизни тоже создает хорошую карму. Поэтому у одного есть причины для успеха в бизнесе, у другого причин для успеха нет.

Тибетцы, когда они занимаются бизнесом, создают два уровня причин. С одной стороны, на грубом уровне, о котором вы знаете, - на грубом уровне создаются причины для хорошего бизнеса: это та система делания бизнеса, о которой вы, вероятно, знаете даже лучше, чем тибетцы. Другой, более тонкий уровень создания причин успешного бизнеса - это делание подношений, выполнение специальных практик, ритуалов для очищения и создания хорошей кармы. Когда эти два рода причин, созданных человеком, объединяются, то возможен успех. Чтобы иметь хороший результат своей деятельности, очень важно создать хорошие причины на разных причинных уровнях - грубом и тонком.

Сейчас я вам очень грубо и упрощенно говорю о том, как стать счастливым. Для того, чтобы быть счастливым в этой жизни, вы должны иметь правильное поведение. Счастье в этой жизни невозможно получить только с помощью денег. Если вы сумели развить в себе сильный ум, ясное сознание и множество других хороших качеств, то даже если вы не богаты, вы будете гораздо счастливее многих миллионеров.

Любые учения - как те, что даются современной наукой и образованием, так и те, что даются буддизмом, - все они предназначены помочь нам обрести силу и избавиться от страданий. Посмотрите на мельчайших насекомых, чем они заняты? Они заняты тоже избавлением от страданий. Любое живое существо хочет достигнуть счастья и избавиться от страданий. Для этого существуют различные методы. Все мы имеем в жизни какой-то метод, с помощью которого надеемся избавиться от страданий и достигнуть счастья. Некоторые из этих методов могут быть даже очень полезными в течение какого-то короткого периода, а потом способны создавать еще больше проблем. Это - не очень удачные методы. Обычные методы достижения счастья и освобождения от страданий имеют лишь временный эффект. Они могут решать некоторые из наших проблем, но при этом сделать другие наши проблемы еще большими. Вы обнаружите это сами, если станете исследовать.

Чтобы стать счастливым и освободиться от страданий, нужно прежде всего понять, что есть счастье и что есть страдание. Выясняется, что существует два вида счастья и два вида страданий. Счастье бывает двух видов - физическое и духовное счастье. Буддизм в результате анализа пришел к выводу, что достижение духовного счастья гораздо важнее, чем достижение физического счастья. Так, например, как бы ни был богат человек, в каком бы богатом доме он ни жил, какой бы вкусной пищей он ни наслаждался, если его ум подавлен гневом и злобой, он не будет испытывать настоящего счастья. Вместо того, чтобы наслаждаться всей этой роскошью, он способен разбить красивую посуду, сломать удобную мебель, разрушить прекрасный дом. И возьмите другой пример - человека, живущего в горах, как Миларепа, который имел лишь одну чашку. Этот человек, развивший все хорошие качества своего ума, не будет ни на что жаловаться, с кем бы ни

разговаривал Он скажет: «У меня нет дорогой машины, и от этого я счастлив, потому что нет страха, что могу разбить ее».

И не только Миларепа может служить примером. Мои друзья, рядом с которыми еще два года назад я медитировал в горах, очень счастливые люди. За те три года, которые я прожил около них, я не услышал ни единой жалобы, даже если они жили в очень плохих условиях. Я говорю о своем практическом опыте. В Москве мне приходится встречаться с разными богатыми людьми, бизнесменами, и в течение часа-двух, что я общаюсь с ними, каждый из них жалуется, как ему трудно.

Эти примеры подтверждают, что духовное счастье, которое мы развиваем в себе, гораздо важнее, чем достижение физического комфорта и наслаждения. Это первый уровень, который мы должны научиться понимать. В противном случае та практика, которой вы занимаетесь, не будет иметь значение, так как в этом случае вы практикуете учение не из глубинных причин, а уподобляясь другим, или надеясь, что станете летать, если будете заниматься духовной практикой. Когда нет хорошего фундамента, появляется неправильная установка. Все, что я вам говорил, вы должны обдумать сами и понять, что духовная практика, духовное богатство действительно гораздо важнее, чем богатство материальное.

После глубокого анализа Будда показал, как следует развивать в себе хорошие качества и как избавиться от плохих, как человеку найти выход к освобождению от страданий. И вот в этот момент пути буддизма и науки расходятся. Наука, анализируя пути достижения человеком счастья, утверждает, что материальное развитие общества является основой счастья, и упор делает на материальном развитии. Буддизм утверждает, что гораздо важнее духовное счастье и упор делает на развитие духовных качеств, на исследовании духовной стороны жизни. Однако в наши дни передний край науки очень близок к буддизму. К концу XX столетия человечество достигло очень высокого материального развития, но проблемы остались все те же. Достижение счастья на пути материального развития невозможно, даже наоборот, материальный прогресс некоторыми своими сторонами приносит и продолжает приносить вред человечеству, он может привести даже к уничтожению человечества. Именно поэтому многие ученые начинают обращаться к духовному в человеке, занимаются поисками методов развития духовных качеств. У меня много ученых-друзей. В Дармасале, в период медитации в горах я встречался с американскими учеными, и они говорили о своей переориентации на духовное развитие.

А теперь вернемся к тем трем пунктам, о которых говорилось выше. Поведение является творцом кармы. Если мы ведем себя немудро, проявляя плохие качества, то таким образом создаем плохую карму. Так, например, ударив кого-нибудь из злобы, вы получаете в ответ два удара. Это -немедленное проявление связи причины и следствия. Но это действие, совершенное под влиянием злости, оставляет след в сознании. Карма и есть этот след.

Когда вы идете по земле, то оставляете на ней следы, когда вы говорите, то остается след вашего голоса - на магнитофонной пленке, и точно так же, какая бы мысль не появлялась у вас, и какое бы действие вы не совершали, все они оставляют след в вашем уме. Для разъяснения напомним пример с книгой, написанной на русском языке. Каждый из вас прочитает ее. Но некоторые люди не сумеют этого сделать. Почему? В детстве вы изучали русский алфавит и знаете, как читать. Следы этого знания есть в вашем уме. Другие люди, которые не изучали русский алфавит, не имеют в своем сознании подобных следов. Если искать эти следы в вашем теле или мозгу, то их не найти, потому что они существуют в очень тонкой форме - настолько тонкой, что даже через микроскоп их не найти. Но они существуют! Если какой-то вещи не видно, то это не значит, что вещь не существует. Ультразвук тоже не виден, но он существует! Даже в микроскоп его не видно, но ученые верят, что ультразвук существует, потому что его можно обнаружить с помощью различных проводников, транзисторов и т.д.

Точно таким же образом мы способны воспринимать карму и другие особо тонкие формы посредством особенных качеств ума, на пути сосредоточения и духовного развития. Сейчас

вы получили некоторые идеи о карме. Вы знаете, что чем больше создаете хорошей кармы, тем более счастливым будете в следующей жизни, чем больше создаете плохой кармы, тем больше будете страдать, - это есть проявление закона связи причины и следствия на тонком уровне проявления реальности.

Другая важная вещь, на которой настаивает буддизм, это признание, что не существует для каждого живого существа одной единственной жизни, что есть жизнь за жизнью, и каждое существо, в том числе человек, будет жить жизнь за жизнью. Можно очень много размышлять о том, как и почему есть будущая жизнь. Я не буду рассматривать детально этот вопрос.

Итак, наше собственное поведение является творцом, создателем и нашего счастья и нашего несчастья. Каждому из нас хочется быть хорошим человеком, совершать добродетельные поступки. Но быть хорошим человеком очень трудно. Почему? Почему трудно совершать добродетельные поступки? Будда осознал, почему нам очень трудно действовать положительным образом, и почему так легко можно творить зло, хотя все - даже самый плохой человек - хотят быть хорошими людьми. Будда нашел причину этого положения вещей, когда люди так легко совершают преступления и предаются пороку, хотя никто не хочет быть плохим человеком. Корень этому - существование неправильных воззрений, то есть непонимание связи причин и следствий в достижении счастья. Если мы исследуем себя, то обнаружится, что в каждом из нас очень много неправильных воззрений. Все мы имеем свою философию, но это не всегда правильная философия. Часто это очень ограниченная философия. Поэтому мы очень легко поддаемся гневу, легко раздражаемся и расстраиваемся, легко становимся несчастными. Иначе говоря, если мы легко впадаем в гнев, то дело в нашей неправильной философии гнева: мы привыкли считать, что гнев, злость являются нашими защитниками. Поэтому когда кто-то вас оскорбляет, у вас тут же происходит вспышка гнева, - этим самым мы как бы защищаем себя от оскорбления. В какой-то степени это может помочь, но в большинстве случаев, - если рассматривать эффект от гнева в течение долгого периода времени, - это не столько помогает человеку, сколько наносит ему еще больший вред, и он становится еще несчастнее. Попробуйте исследовать свое состояние, когда вы почти готовы выплеснуть свою злость, и увидите, что злоба приходит к вам под видом защиты. Но злоба, гнев никогда не могут принести пользу и тем более счастье, - Его Святейшество Далай-лама XIV много раз говорил об этом. И это имеет очень глубокий смысл.

Все зло в человеке, все его отрицательные качества - гнев, зависть, жадность, высокомерие, привязанность и т.д. - происходят из-за неправильных воззрений, коренятся как в причине - в неправильной философии. Для того чтобы изменить наши поведения, мы должны изменить наши воззрения. Без изменения воззрения, философии всей жизни нельзя избавиться от привычек к дурному поведению. Без формирования в своем сознании правильных мировоззрений попытка изменить плохое поведение на хорошее будет ничем иным, как только подавлением отрицательного. Этим можно сделать себе лишь хуже. Подавление опасно, потому что подавляемое зло может взорваться. Некоторые западные психологи рекомендуют не накапливать в себе отрицательные эмоции, и не подавлять их выражение, а наоборот, выплескивать. Но с буддийской точки зрения это неправильно, как и подавление отрицательного. Чем больше вы станете выплескивать, тем больше вам захочется этого, и будете таким образом всю жизнь выплескивать свое зло. Например, вышли на улицу погулять, споткнулись о камень. Споткнувшись, начинаете злиться на этот камень и выплескивать на него злость, пиная и ругая его. Можно дойти до такого состояния, что будете злиться на ворону, когда она каркает, или на птицу, которая поет песню: почему она шумит, не дает мне покоя! В таком состоянии сознания все на свете становится вашими врагами, и это не ведет, конечно, к счастью.

В буддизме говорится: не надо подавлять в себе зло и не надо его выплескивать, а нужно попытаться освободиться от него с помощью правильного мировоззрения. Поэтому изучение философии очень важно.

Для того, чтобы избавиться от плохих качеств, которых очень много у нас, чтобы избавиться от неправильных воззрений, порождающих эти отрицательные качества и поступки, необходимо сделать все правильные воззрения качеством своего сознания. Поэтому Будда оставил так много наставлений.

Я давал простой пример (я простой монах и стараюсь давать простые примеры): мы очень много в течении жизни работаем, занимаемся разными делами, некоторые занимаются коммерцией, бизнесом, но чем бы мы ни занимались, нам всегда кажется, что не хватает денег. Почему? Причина - в тенденции сравнить себя с более имущим человеком. В действительности же нет богатых и нет бедных людей. Богатство и бедность не имеют абсолютного существования. Наша обыденная философия заставляет нас делать неправильные сравнения, поэтому мы всегда чувствуем себя бедными. Точно так же обстоит с нашими проблемами: наша неправильная обыденная философия требует, чтобы мы сравнивали свои проблемы с меньшими и, сравнивая таким образом, мы постоянно несчастны. Из-за неправильного образа мыслей мы, люди, всегда чувствуем себя беднее, чем это есть на самом деле, и несчастнее, чем другие.

Почему мы делаем такие неправильные сравнения? Причина в том, что мы хотим иметь больше счастья и поэтому сравниваем свое богатство с большим состоянием, мы хотим меньше страдать и потому сравниваем собственные проблемы с меньшими проблемами. Измените свою философию, и вы станете по-другому сравнивать: сравнивая свое богатство с меньшим состоянием, вы станете богаче, сравнивая свои проблемы с проблемами человека, у которого их больше, чем у вас, почувствуете себя счастливее. Я расскажу одну небольшую историю об одном тибетском Учителе. Этот тибетский Учитель вместе с китайским солдатами попал в автокатастрофу и потерял ногу. Он улыбался в этот момент. Китайский командир был удивлен: «Почему вы улыбаетесь, чему радуетесь? Ведь Вы потеряли ногу!» Учитель ответил: «Я рад, что не умер. Я потерял только одну ногу, хотя вполне мог умереть в этой катастрофе». Он свое страдание тут же сравнил с большим страданием, которое могло случиться - с внезапной и немедленной смертью⁵⁷, и в этот миг дух его стал сильнее, сознание окрепло, - он мог улыбаться! А мы, получив царапину, начинаем плакать: «Как мне больно!» Мы сравниваем в этот момент свою боль с отсутствием боли, и наша маленькая боль становится очень большой. Это - только небольшая часть тех неправильных воззрений, которые мы имеем, и которые должны быть заменены правильными. Существует очень много неправильных воззрений, порожденных нашей обыденной философией, и когда все они окажутся заменены мудрыми воззрениями, соответствующими правильной философии, наше поведение станет гораздо добродетельнее.

Почему необходима медитация? Потому что само по себе наличие правильных воззрений не достаточно для исправления поведения и образа жизни. Некоторые профессора обладают очень хорошим знанием буддийской философии, но часто ведут себя точно так же, как остальные люди - испытывают злобу, зависть, ревность, привязанность и др. Профессора способны говорить высокие слова, но в повседневной жизни при этом ничуть не отличаться от обыкновенных людей. Это происходит потому, что они не занимались медитацией. Медитировать - это значит стать ближе к положительному образу мыслей. Чем больше вы занимаетесь медитацией, тем ближе становится для вас позитивный образ мышления, тем больше он укрепляется в качестве имманентного качества вашего сознания. Поэтому медитация очень важна. Но прежде чем заняться медитацией, каждый должен знать суть «трех корзин» буддийского учения, хорошо усвоить буддийскую философию. Поэтому Будда говорил: «Сначала нужно слушать Учение, размышлять над ним и потом заниматься медитацией». Эти три процесса очень важны, - благодаря им ваши неправильные воззрения исправляются, правильные воззрения становятся неотъемлемым качеством сознания, и вследствие этого естественным образом изменяется к лучшему поведение. Если же вы станете мастером медитации, то действия ваших тела, речи и ума станут полностью чистыми. Такая чистота деяний тела, речи и ума тождественна

освобождению - полному освобождению от омраченности и аффектов. И благодаря превосходным деяниям достижимо подлинное счастье. Превосходные благие деяния являются причиной превосходного счастья, совпадающего с освобождением или нирваной. Нирвана не есть что-то такое, что находится вне нас. Не думайте, что если вы будете молиться о даровании нирваны, вам кто-то даст нирвану. Никто вам не подарит нирвану. Вы неминуемо достигнете ее как собственное состояние - тела, речи и сознания, если будете изучать Дхарму, философию, практиковать медитацию и исправлять поведение и все действия тела, речи и ума. Но нельзя добиться превосходных качеств немедленно. Существует несколько уровней совершенствования. На первом уровне надо понять свои ошибки.

В «Дхармападде»⁵⁸ говорится, что первая ступень достижения мудрости - это признание собственных ошибок. Постарайтесь увидеть и признать свои ошибки, опираясь на учение Будды. То, чему я вас учил, должно послужить зеркалом, в котором вы увидите свои собственные ошибки (Учение просто поможет вам их обнаружить). Но не используйте мои наставления в качестве лупы, чтобы смотреть сквозь нее на поступки других людей.

Я сам получал эти наставления в течение длительного времени от Его Святейшества и других великих учителей, и теперь попытался сконцентрировать их в той форме, которая нравится бурятскому народу, - это вам мой маленький подарок с тибетской стороны.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ.

1. Реальная жизнь устроена так, что если ты обладаешь чем-то ценным, то окружающие начинают завидовать и стараются эту ценность отнять у тебя. Если сопротивляться, то начинается борьба, если отдать, то у тебя постепенно ничего не останется. Как быть?

- Проявлять терпимость, - это не значит позволять людям поступать с вами как им заблагорассудится. Вы можете остановить человека: «Не надо этого делать», - но только нужно ему это сказать без какой-либо ненависти или злости.

19 СЕНТЯБРЯ. ЛЕКЦИЯ ОДИННАДЦАТАЯ. «НАУЧИСЬ УМИРАТЬ, И ТЫ НАУЧИШЬСЯ ЖИТЬ».

(Коллективная медитация).

Сегодня приступим к наставлениям о непостоянстве и смерти. В духовной практике буддизма осознание феномена смерти имеет очень важное значение. Что есть смерть с буддийской точки зрения? Смерть есть не что иное, как разделение тела и сознания. Смерть человека можно сравнить с ситуацией, когда он вынужден покинуть более непригодный дом. Смерть наступает независимо от того, верим мы в нее или нет. Точно так же независимо от того, верим мы или нет, наступает следующая жизнь. Некоторые ученые, далекие от буддизма, утверждают, что смерть есть полное прекращение личности - подобно тому как исчезает свет, когда гаснет лампа. Эти люди думают, что сознание является качеством тела. Но это неверно. Согласно учению Будды, тело есть дом, в котором пребывает сознание. Сознание зависит от тела, но не является качеством тела.

Наступление смерти означает медленное растворение элементов огня, воды, ветра, земли⁵⁹. Растворение каждого из элементов имеет специфическое воздействие на тело. При растворении элемента воды тело умирающего становится более сухим, с растворением элемента земли - тонким. С растворением элемента огня тело становится холодным, с растворением элемента ветра человек теряет дыхание. Вся энергия человека нисходит к центральному каналу и сознание человека становится все тоньше. Различают четыре уровня утоньшения сознания: грубое, тонкое, более тонкое и самое тонкое сознание.

С переходом сознания от грубого уровня к тонкому человек перестает слышать. Затем происходит переход с тонкого уровня на более тонкий и самый тонкий уровень сознания - к состоянию Ясного Света. Если в этот момент суметь этим состоянием воспользоваться, - если вы знаете, как воспользоваться, - то на этом самом тонком уровне сознания вы можете достичь состояния Будды. В тантрических наставлениях даются указания о том, каким

образом можно воспользоваться этой уникальной возможностью освобождения. Зная, каким образом можно реализовать вспышку Яркого Света на самом тонком уровне сознания, вы будете уметь это делать в мгновения смерти и очень быстро избавитесь от заблуждений. Путь Тантры называется быстрым Путем - более быстрым, чем наставления по Сутре. Но чтобы правильно заниматься практикой Тантр, необходимо иметь фундамент в виде знания Сутр. Без этого достижение каких-либо успехов в тантристской практике невозможно.

Те люди и, которые в течение жизни занимались практикой Сутр или Тантр, в момент смерти способны находиться в состоянии переживания Ясного Света на самом тонком уровне сознания в течение трех суток. Это - медитативное состояние. Мой духовный учитель Пано-ринпоче, который медитировал в горах в течение двадцати пяти лет, недавно ушел из этой жизни, и он находился в состоянии переживания Ясного Света в течение пяти дней. Он вернулся в Тибет и умер в Тибете. Давая наставления нам, своим ученикам, он говорил:

«Я родился в Тибете и умру в Тибете». Он как бы шутил, но это оказалось не шуткой, он действительно вернулся! Вернувшись на родину перед смертью, учитель продолжал медитировать в пещере, спускался вниз, давал наставления и возвращался в пещеру. Он умер в своей пещере в состоянии медитации. В этот момент последней медитации учителя окружающим казалось, что он уже умер. Ученые констатировали бы смерть. Но он еще не умер. Он находился в процессе умирания.

С научной точки зрения смерть наступает в том момент, когда у человека прекращается дыхание и перестает биться сердце. Но это ведь не значит, что сознание прекращает существовать. У людей, имеющих опыт медитации, сознание еще находится в теле. Оно уже не зависит от грубого ветра, дыхания, но продолжает чувствовать, - находится в состоянии переживания Ясного Света.

Одного из мастеров медитации, жившего в Дармасале, Его Святейшество Далай-лама отправил в США, чтобы ученые исследовали его тело во время медитации. В момент эксперимента этот йогин прекратил дышать, остановил сердце, остановил всю энергию ветра в своем центральном канале и оставался в таком состоянии в течение часа. Учение по определению считали его мертвым в течение часа. Но через час он постепенно, медленно вернулся назад: стало биться сердце, восстановилось дыхание. Это явление ясно указывает на то, что современное определение смерти не является правильным, а также на то, что сознание не является качеством тела. Тело является для сознания как бы временным жилищем. Те люди, которые занимаются медитативной практикой в течение жизни, способны находиться в течение некоего времени в переживании Ясного Света и могут даже достичь в этот момент Просветления и Освобождения. Те же, кто не занимался медитацией или практиковал мало, могут находиться в этом состоянии очень короткое время. Но хотя каждый, умирая, испытывает состояние переживания Ясного Света, только опытные практики способны постигнуть Ясный Свет и воспользоваться возможностями самого тонкого уровня сознания. Тело таких опытных йогинев не гниет все это время, пока они пребывают в медитации Ясного Света, хотя дыхание прекратилось и сердце не бьется. Даже в течение пяти дней не бывает никакого запаха. Тело в это время находится в прямом состоянии и только после того, как сознание покидает тело, последнее слабеет и начинаются процессы гниения.

Состояние, являющееся промежуточным между моментом смерти и моментом нового перерождения - обретения нового тела, - называется бардо⁶⁰. В состоянии бардо сознание зависит от тонкой энергии ветра - обладает тонким энергетическим телом, но не все способны его увидеть. Только люди, обладающие ясновидением, могут это увидеть.

Некоторые умершие люди до момента перерождения в какой-либо другой грубой форме могут появляться перед родными и близкими в прежнем виде. Иногда они вселяются в тело другого человека, например, прорицателя и разговаривают с этим человеком. Они это делают, если у них есть необходимость передать очень важные сообщения. В Тибете такие

случаи происходят очень часто, особенно с теми, кто умер неожиданно - в результате катастрофы, несчастного случая. После смерти сознание погибшего входит в тело другого человека и говорит: «Я - такой-то, такой-то. Деньги мои находятся там-то и там-то. Прошу передать это моей жене и детям». Эти истории я слышал много раз, когда был юным.

Мой отец - предсказатель, и он не занимается предсказаниями ради заработка, то есть у него нет причин, чтобы обманывать во время предсказаний, а кроме того, он не любит этим заниматься, для него это очень тяжело. Когда он находится в состоянии транса, в его тело входит пять различных духов. Один из них был человеком в предыдущей жизни. Когда духи входят в тело отца, он становится непохожим на себя. Эти пять духов - разные по своему характеру, по проявлению, и отец во время транса ведет себя пять раз по-разному, иногда начинает ругать учеников, что ему вообще-то не свойственно. Происходят ли в Бурятии подобные вещи? Есть прорицатели, да?

Итак, промежуточное состояние называется бардо. Большинство людей в момент смерти не осознают, что находятся в бардо. Только те люди, которые занимались какой-нибудь практикой, знают, что бардо есть бардо, что это промежуточное состояние, находясь в котором они имеют возможность передать что-то оставшимся в этом мире людям, вселившись в чье-нибудь тело или еще каким-нибудь способом, например, появившись в своем прежнем виде и т.п. У вас в Бурятии раньше было много прорицателей - это ясное указание на то, что в прошлом люди здесь занимались медитацией и потому, попадая в бардо, имели возможность понять это и свои новые возможности использовать.

Сейчас мало кто занимается духовной практикой и люди, находясь в бардо, теряются и не знают, как им вести себя, вместо того, чтобы попытаться воспользоваться этим состоянием. Знание о бардо - это очень важная информация. Все мы когда-нибудь переживем это состояние. Наступит смерть и мы очутимся в бардо, даже если не верим в него. Мы неизбежно пройдем через бардо, независимо оттого, признаем его существование или не признаем.

Во время пребывания в бардо сознание обладает тонким телом, и другие люди не могут коснуться его. Это тонкое тело способно проходить сквозь стену, мгновенно переноситься в любое место, о котором только человек подумает. Находящийся в бардо обладает очень тонким ясновидением, возможностью читать мысли людей. Но для тех, кто оказался в бардо, существует также много всевозможных страхов, потому что наступают различные галлюцинации⁶¹. Могут возникнуть различные образы ужасных кровожадных животных, которые хотят пожрать нас. В этом состоянии нужно помнить: бардо есть бардо и не надо испытывать страха. Вы должны осознать:

я обладаю тонким телом, эти животные не могут убить меня, потому что я уже умер. А дважды умереть в состоянии бардо нельзя.

Для того, чтобы понять, что вы находитесь в бардо, можете выйти на солнце, и если не отбрасываете тени, то это - ясный показатель, что у вас нет грубого тела, вы - в тонком теле. Подобное исследование помогает осознать:

«Да, я действительно нахожусь в бардо». Если нет солнца, но вы хотите узнать, действительно ли пребываете в бардо, то выходите на песок, и если окажется, что не оставляете следов, то вы - в бардо. Пользуясь только одним методом для установления состояния бардо, вы можете испытать затруднения, например, если нет солнца, будете вынуждены все время ожидать солнца, умея только по тени устанавливать, находитесь вы в бардо или нет. Испробуйте другие методы: постарайтесь говорить с людьми, и если не будете получать от них ответа, то значит, вы - в бардо.

Вы осознаете со всей очевидностью: «Да, я умер». Для многих людей это открытие - «да, я умер» - бывает очень сильным шоком, настолько сильным, что некоторые могут потерять сознание, рождается тревога, чувство беспомощности и уныние. Но те, кто занимался в течение жизни духовной практикой, должны в этот очень ответственный момент осознания состояния бардо стать, наоборот, более сильными и более осторожными, не теряя

осознания. В противном случае возникает опасность потери вообще всего - такая опасность существует, если человек, умирая, не контролирует сознание.

Состояние бардо - это также очень хорошее место для того, чтобы заниматься практикой Дхармы, потому что сознание в бардо намного тоньше нашего обычного сознания и имеет определенный уровень ясновидения. Помните об этом в бардо - о наставлениях, полученных от духовного учителя еще в то время, когда вы были живы. Самая сильная практика в бардо - это практики Прибежища. Во время пребывания в бардо есть момент, когда сходятся все потенциальные возможности, все наши вероятно достижимые состояния - вы находитесь как бы в месте их слияния, через два-три дня уже можно переродиться в более высшем или низшем мире. Поэтому это очень важный момент, и именно поэтому практика принятия Прибежища является в этот момент наиболее сильной практикой. Нужно обратиться к Будде, Дхарме и Сангхе с просьбой: «Пожалуйста, защитите меня, мне страшно - наступил тот момент, когда я могу переродиться в низшем мире. Пожалуйста, защитите меня». В этот момент, поскольку ваша практика принятия Прибежища будет очень сильной, перед вами могут появиться духовный наставник или Будда, чтобы дать наставление о том, как вам следует себя вести и что нужно делать в эти мгновения. Будда всегда появляется перед вами в течение вашей жизни, но так как вы не очень сильно практикуете Прибежище, то не можете его увидеть. В состоянии бардо вы по-настоящему практикуете принятие Прибежища, и Будда может появиться перед вами. Духовный учитель может указать, какой практикой следует заниматься в этот момент, и вы не станете больше бояться галлюцинаций, появляющихся перед вами. И если будете строго следовать указаниям учителя, то даже в состоянии бардо можете достичь очень больших реализаций.

Максимальный период пребывания в бардо - это сорок девять дней. Некоторые люди могут обрести новое рождение уже через один-два дня, иные - через двадцать-тридцать дней. Все зависит оттого, где они перерождаются. В состоянии бардо через каждые семь дней наступает короткая смерть, то есть в бардо сознание обладает тонким телом, которое умирает каждые семь дней, и это называется короткой смертью. Тонкое тело, в отличие от физического, нельзя убить: вы находитесь как бы в состоянии сна. Вообще состояние сна похоже на состояние в бардо: грубое сознание растворяется в более тонком. Только разница между сном и бардо состоит в том, что в момент смерти тонкое сознание отделяется от тела.

Если кто-то из ваших родственников или близких уходит из жизни, то вы сделаете добро этому человеку, если каждые семь дней станете делать разные подношения и соответствующие ритуалы. В состоянии бардо человек не может пользоваться грубой пищей, сознание принимает только пищу запахов. Когда люди сжигают на огне, например, цампу⁶², то ее запах по-настоящему полезен для умершего человека, так как ему действительно помогает. Делая это, вы должны думать: «Подношу это умершему и всем тем, кто находится в промежуточном состоянии». На сорок девятый день принято делать большое подношение.

Это было небольшое наставление о бардо. В будущем я дам вам практику Пова. Пова - это перенос сознания. Выполняя эту практику в момент смерти, вы можете переродиться в чистой земле - месте гораздо лучше, чем Россия или весь этот мир. В чистой земле у вас не будет необходимости готовить пищу, стирать одежду, мыть тарелки и т.д. У вас будет очень много времени для занятий практикой - ведь не будет необходимости зарабатывать деньги, не надо будет ездить туда-сюда, там нет машин и трамваев за ненадобностью, поскольку вы сможете сами летать. В чистой земле вы будете получать наставления непосредственно от Будд, а все люди будут вашими добрыми друзьями. Вы же быстро станете очень добрым. Иначе и не может быть. Представьте себе, что только вы единственный человек в чистой земле несете печать эгоизма от прежней жизни, - среди таких очень добрых людей вам в конце концов станет стыдно, и вы очень скоро станете таким же совершенным, как они. Хотя, возможно, вначале, завидев древо желания с

разными драгоценностями, вы и положите что-то себе в карман, но быстро поймете, что это глупость и не захотите быть дураком среди столь мудрых людей. И тогда вы будете становиться все более и более мудрым - под влиянием добрых и мудрых людей чистой земли. Ведь даже по опыту нынешней жизни вы знаете, как сильно влияют окружающие люди на нас. Допустим, вы очень быстро сумели заработать много денег. Люди станут о вас думать: «Какой это умный, талантливый человек - так быстро делает деньги!» Это мнение окружающих заставит вас становиться все более и более эгоистичным, расчетливым человеком, вы будете стремиться зарабатывать все больше денег. Это - картинка наоборот по отношению к тому, что ожидает вас в чистой земле...

Поскольку в нашей жизни мало времени, чтобы заниматься эффективно практикой, очень важно знать такую сильную практику, как Пова - для осуществления переноса сознания в чистую землю. Но без практики принятия Прибежища практика Пова будет только пустым звуком. И когда я даю вам практику Прибежища, то это значит, что я даю вам фундамент для всех практик.

Сейчас мы вернемся назад. Нам необходимо думать о непостоянстве и смерти до наступления смерти, и если мы станем об этом думать, то будем готовиться. Если же мы не дадим себе труда поразмышлять об этих вещах и готовить себя к тому, что называют смертью, то приход смерти окажется для нас очень большим ударом, и мы не сможем что-либо сделать в этой ситуации. Многие великие йогины говорили: «Мудрый человек боится смерти до наступления смерти, а в момент смерти он ее уже не боится. Глупец же не думает о смерти и не боится ее до наступления смерти, а когда она действительно наступает, он испытывает огромное горе и страх». Проверьте себя - глупец вы или мудрый человек. Если вы сейчас не боитесь смерти, то это не очень хороший знак - значит, вы эту жизнь с вашими возможностями в ней тратите на то, чтобы заработать деньги и т.п., то есть напрасно растрачиваете драгоценную человеческую жизнь. Но наступит момент, когда смерть придет, и это - определено. Тогда у вас возникнут сожаления. Поэтому, чтобы жизнь имела смысл, чтобы быть готовым к смерти, очень важно думать о смерти.

Я расскажу вам одну притчу. Она поможет уяснить идею - для чего нужно заниматься медитацией о непостоянстве и смерти.

В одном месте жили старик со старухой. Они были очень привязаны к дому, саду и цветам. Но на самом деле дом не принадлежал им, старики были арендаторами, хотя сами не знали об истинном положении вещей. Настоящий хозяин этого дома мог избавиться от них в любой момент, но старик со старухой этого не знали и потому были очень привязаны к дому, саду, цветам. Когда какой-нибудь ребенок срывал цветы в саду, они очень сердились и ссорились с соседями из-за этого - им постоянно казалось, что те нанесли им какой-нибудь вред - их дому, саду, цветам. Эти люди вели себя подобным образом до тех пор, пока не узнали реальное положение вещей. Один человек из чувства сострадания рассказал старикам о том, как обстоят дела на самом деле - что подлинный хозяин дома не является сострадательным человеком и в любой момент может выкинуть их из этого дома. «Поэтому не привязывайтесь так сильно к этому дому, - посоветовал он, - когда вы покинете этот дом, вы не сможете забрать его с собой, как не сможете забрать этот сад, эти цветы. Даже если вы захватите с собой несколько цветов, то через два дня они завянут и вы выбросите их. И все другие вещи вы не сможете забрать с собой. Но если у вас есть какие-то собственные вещи - деньги, золото - это может вам помочь, и это вы сможете забрать с собой».

После этого открытия старик со старухой принялись размышлять и поняли, какими глупцами были. На другой день после того, как они поняли истинное положение вещей и свою ситуацию, исчезла их привязанность к дому, саду, цветам. Они уже больше не ругались, когда кто-нибудь срывал цветы. Наоборот, они приветливо предлагали: «Берите больше!» - и улыбались, радовались. В них произошло изменение, потому что они поняли настоящую ситуацию. Этот пример с цветами говорит, что очень трудно избавиться от

привязанностей, просто подавляя их. Для того, чтобы освободиться от них, нужно стать мудрее, получив больше знаний.

С этого момента старик со старухой стали готовиться к тому, чтобы покинуть этот дом, когда придет время - начали потихоньку собираться, копить деньги и т.п. Теперь в любой момент, когда хозяин выселит их, они будут готовы уйти из этого дома, найти другой, более хороший дом, чтобы купить его и жить в нем. А если бы они продолжали оставаться в неведении об истинном положении вещей, жить в иллюзии, то когда хозяин внезапно появился бы и заявил: «Это мой дом, вы должны немедленно покинуть его!»

- для них это был бы большой удар. Им оставалось бы только плакать от горя.

Точно так же обстоит с нашей жизнью. Если вы станете глубже размышлять, то поймете, что наше положение очень похоже на положение старика со старухой. Мы полагаем, что наше тело - очень крепкое, прочное. Но мы не можем контролировать его. Смерть может наступить в любой момент - она лишена сострадания. Сходство с этими старыми людьми заключается также в том, что в момент смерти мы не сможем взять с собой все, к чему привязаны

- машины, деньги, дом, славу, известность, драгоценности, золото, - точно также старые люди со своими цветами - они не смогут забрать их с собой в другое место.

Подобно этим старикам из притчи, человек, который не думает о смерти и не знает своей истинной ситуации, привязывается к деньгам, славе, карьере и т.п. Человек очень легко подвержен различным влияниям и меняется в зависимости от того, под чьим влиянием находится. Когда ему говорят, что он умен, начинает смотреть на всех свысока, когда говорят, что дурак, сникает, Он и привязывается к самым разным вещам под влиянием других людей, а из-за привязанностей делает много ошибок в своей жизни.

Если мы поймем три истины, касающиеся нашей жизни и смерти, то естественным образом станем освобождаться от привязанностей, разрушающих нашу драгоценную жизнь. Первое истинное положение - это то, что смерть неизбежна. Вторая истина - это то, что момент смерти неизвестен. И третья истина: в момент, когда наступает смерть, нам ничто не поможет, кроме практики Учения.

Завтра продолжим наставления по этим положениям более детально. Эти три истины выражаются девятью рассуждениями и определениями. Чем больше будете размышлять о трех истинах, тем слабее будут ваши привязанности в этой жизни, и вы будете становиться все более мудрым, все более станете походить на тех старых людей, которые наконец-то поняли истинное положение вещей.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ:

1. Можете ли Вы сами, Учитель, делать прорицания?

- У меня есть, конечно, линия преемственности, но я не занимаюсь подобными вещами, и мне это не нравится. Я не хочу быть каким-то таинственным человеком. Я хочу быть очень добрым.

2. Где живет Ваш отец?

- В Индии.

3. Правильно ли я поняла, что в состоянии бардо можно по-прежнему видеть здания, деревья, т.е. свое реальное жизненное окружение?

- Очень трудно определить, каким образом видят находящиеся в бардо. Они могут видеть дома, деревья так же четко, как и при жизни тела, и в то же время у них появляется очень много галлюцинаций, образов, порожденных сознанием и не существующих объективно сами по себе. В бардо очень трудно определить, что из того, что видишь, есть реально существующие вещи, а что - игра ума.

4. В силу каких факторов человек, умерев, снова возвращается? Это зависит от его заслуг или от чего?

- Это явление часто имеет место в Тибете: человек умирает, входит в промежуточное состояние и по прошествии некоторого времени снова возвращается в свое тело. Это зависит от способностей людей. У людей разные способности. Некоторые имеют духовную

силу вернуться назад. Для некоторых людей оказалась в момент смерти еще не исполненной карма, предназначенная для исполнения чего-то в этой жизни, поэтому они вынуждены вернуться в этот мир, чтобы продолжить отрабатывать карму.

5. Какова вероятность того, что человек получит лучшее перерождение?

- Трудно сказать, что все обязательно получают лучшее перерождение. Наоборот, большинство получает, как правило, худшее перерождение.

Один из учеников задавал тот же вопрос Будде: «Сколько умерших людей получают лучшее перерождение или рождаются людьми?» Будда взял горсть песка и сказал: «Эта пригоршня песка в сравнении со всей землей подобна количеству людей, способных снова родиться людьми, в сравнении со всем количеством умерших».

6. Есть много знакомых людей, которые испытывают сильные привязанности и страдают от этого, сами не понимая причин. Они легко впадают в гнев, им все не нравится - особенно сейчас. Из-за своего отрицательного образа мыслей страдают даже очень умные люди. Хочется им помочь. Но как это сделать?

-Для того, чтобы вы сумели помочь этим людям, первое, чем они должны обладать - это открытое сознание⁶³. В противном случае им очень трудно помочь. Если кто-то не хочет принимать лекарства, то очень трудно заставить его сделать это. И поэтому Будда не может помочь всем живым существам, хотя он хочет помочь всем.

7. Невооруженным глазом видно, как они отравляют себя своими ядами. Но как помочь?

- Если хотите помочь им, то станьте их друзьями, говорите с ними согласно тому образу мышления, к которому они привыкли. Говорите им: «да, вы очень хорошие люди, и взгляды очень хорошие, они мне очень нравятся. Но вот «этот момент - не очень хороший». И затем нужно объяснить, почему «этот момент - не очень хороший», спокойно, без эмоций, основываясь на фактах и рассуждениях. Если вы коммунисту заявите: «Коммунизм - это лжеучение, это вредная теория», - то поступите неправильно. Ведь в коммунизме тоже есть что-то хорошее, хотя много и плохого, как и в демократии. Было бы неправильно утверждать, что любая демократия хороша: в ней много отрицательного наряду с позитивным

В настоящее время демократическое правительство гораздо больше подходит для большинства людей, чем коммунистическое. Так как я специализировался в области политических наук, то могу сказать вам больше. Идея демократии связана с индивидуалистическим принципом, и демократическое общество основано на индивидуализме. Индивидуализм дает возможность лично каждому быть более активным и самостоятельным. Демократическая система способна динамично развиваться, потому что источник этого динамизма - эгоцентризм, стимулирующий активность и работоспособность каждого индивида. Для того, чтобы коммунистическое общество функционировало хорошо, оно должно базироваться на той идеологии, что общество -это нечто гораздо более важное, чем индивидуальность. И каждый член общества должен разделять эту идеологию. И такое общество должно иметь очень хороших лидеров, которые искренне верят в то, что общество гораздо важнее, чем они сами, что если общество будет становиться богаче, то и у каждого индивида будет больше благ. Коммунистическая система разрушилась потому, что ее лидеры оказались гораздо большими эгоистами, чем лидеры демократической системы. В коммунизме есть очень много хороших сторон. Его Святейшество говорит, что в будущем, когда мы достигнем независимости, мы возьмем все хорошее, что есть в демократической системе, и все хорошее, что есть в коммунистической системе.

Теперь посвятим свои заслуги. Мы посвятим их сегодня жизни после смерти. Думайте таким образом: «Я посвящаю накопленные заслуги тому, чтобы в момент наступления смерти да открылись мне воистину Будда, Дхарма и Сангха, и чтобы я понял в состоянии бардо, что нахожусь в бардо, и чтобы Три Драгоценности помогли мне увидеть истинное состояние бардо!»

(Ритуал Посвящения заслуг).

20 СЕНТЯБРЯ. ЛЕКЦИЯ ДВЕНАДЦАТАЯ: «В МОМЕНТ СМЕРТИ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ТОЛЬКО ПРАКТИКА УЧЕНИЯ»

(Коллективная медитация).

Как обычно, я говорю вам: попробуйте развить в себе правильную установку и хорошую мотивацию. Поскольку в этой жизни мы родились в качестве человеческих существ, то можно считать, что нам очень повезло. Сейчас вы встретились с учением Будды и это нужно рассматривать как осуществление редчайшей возможности. Если же вы не будете думать, что вам повезло - родиться людьми и встретиться с учением Будды - то меньше будет интерес к учению, и вы не сможете по-настоящему использоваться вашу человеческую жизнь. Тогда смысл жизни становится очень ограниченным. Без глубоких размышлений о смысле жизни он сводится к поиску больших денег, обладанию хорошими вещами - телевизором, холодильником, машиной, дачей.

Однажды мы все умрем. И это - окончательно. В прошлые времена жило тоже очень много людей, которых сейчас нет с нами, - все они умерли. И это тоже служит одним из наставлений о непостоянстве. Через пятьдесят лет большинство из нас, здесь присутствующих, тоже станет историей. Будут рассказывать, что когда-то было время, когда Его Святейшество Далай-лама XIV отправил своего духовного представителя в эти места, и он давал учение, а теперь он умер, его больше нет. Через пятьдесят лет, каким бы знаменитым я ни стал, мое имя превратится в пустой звук. Как бы вы ни думали о себе:

«Я очень умный человек», - через пятьдесят лет это тоже будет пустым звуком. И что поможет нам через пятьдесят лет, после того, как мы умрем - поможет всем нам, в том числе и мне, - так это духовная практика каждого из нас.

Если я не буду думать о непостоянстве и смерти, то стану размышлять, как стать известным, достичь славы. Однако в момент смерти это мне не поможет.

Не давая себе труда размышлять о непостоянстве и смерти, я все свои силы и самую жизнь буду тратить на то, чтобы стать знаменитым не только в Бурятии, но и во всей России, и не только в России, но, может быть, и во всем мире, - я буду идти за этими пустыми словами, за пустым звуком.

Не думая о непостоянстве о смерти, я буду пытаться схватить радугу, но никогда не смогу сделать этого.

Если мы не будем думать о непостоянстве и смерти, то уподобимся старым людям из притчи, которую я рассказал вчера: они, будучи привязаны к дому, саду, цветам, очень легко злились и вступали в конфликты с другими людьми, отравляя себе радость жизни.

Если вы не будете размышлять о непостоянстве и смерти, то никогда не придете к практике Дхармы, но даже если будете думать об Учении и практиковать его, то это не будет настоящей практикой. Выполнять духовную практику, не задумываясь о непостоянстве и смерти, это значит заниматься ею не для того, чтобы помогать другим, а для того, чтобы продемонстрировать другим свою духовность, показать, что вы занимаетесь чем-то особенным, что вы особый человек.

Когда вы не задумываетесь о непостоянстве и смерти, то очень легко привязываетесь к благам этой жизни, и чем больше привязываетесь к ним, тем большие страдания начинаете испытывать, тем больше появляется у вас проблем. И тогда драгоценная человеческая жизнь будет тратиться напрасно.

Если вы не задумываетесь о непостоянстве и смерти, то уйдете из этой жизни в другую с пустыми руками, и умирая будете испытывать сожаления, и не будет у вас шансов на хорошее будущее без того, чтобы не задумываться о непостоянстве и смерти.

Думать об этом нужно, чтобы быть готовым к смерти. Если бы смерть не наступала, то тогда не надо было бы и задумываться о ней. Но смерть неизбежна, и мы должны думать о ней. Если бы в Бурятии никогда не наступала зима, то не было бы нужды думать о зиме и готовиться к ней, можно было бы все мысли посвятить лету. Но так как вы знаете, что придет зима и вместе с нею - морозы под сорок градусов, то вы очень активно готовитесь к морозам.

А сейчас я хотел бы сказать несколько слов о некоторых преимуществах, которые появляются у вас в результате размышлений о непостоянстве и смерти. Прежде всего, когда человек задумывается о непостоянстве и смерти, он начинает легко вспоминать о практике Дхармы. И сама ваша практика будет становиться все чище и чище только потому, что размышляя о непостоянстве и смерти, вы меньше будете привязаны к жизни. Вы сможете использовать свою человеческую жизнь очень мудро и умирать, не испытывая страха. Все другие духовные практики становятся гораздо сильнее, когда вы задумаетесь о непостоянстве и смерти. Для того, чтобы наглядно разъяснить вам преимущества размышлений о непостоянстве и смерти, я расскажу вам одну историю.

В самом начале медитации в горах моя практика была не очень сильной:

я очень уставал, появлялась скука. Но вот однажды, быть может, благодаря благословию моего духовного учителя, я увидел сон. В этом моем сне голова одной очень старой женщины - только голова, которая была видна на восток от меня, - сказала мне, глядя очень строго, что я умру через три дня. Это было категорическое суждение, которое я принял за предсказание, которое должно исполниться через три дня, хотя обычно я не верю в сны. Но тут у меня возникла очень глубокая уверенность, что действительно умру через три дня.

Я был в горах совсем один. Но, увидев этот сон, решил, что об этом не стоит беспокоиться, что мне нужно готовиться к смерти. И я начал подготовку к смерти, интенсивно занимаясь практикой. Сначала я читал тексты, а затем усиленно медитировал по каждому пункту. Я думал, что через три дня умру, и моя духовная практика выполнялась очень чисто: в голове не было никаких мирских понятий и концептов, только - духовная практика. И даже практика Бодхичитты стала гораздо лучше. До сих пор я чувствую, что те три дня, которые я провел в усиленной медитации, были самыми лучшими в моей жизни, в духовной практике.

На третий день я подумал: если я умру, то до двенадцати часов. В десять часов я еще спал. И даже во сне мое сознание было очень глубоко сосредоточено на практике - занимался практикой и думал о Дхарме. Когда я посмотрел на часы, было уже больше двенадцати часов, и я сказал себе: «Ты не умер». Не обнаружив признаков смерти, я понял, что тот сон не был вещим. После этого практика моя снова ослабела, потому что я решил, что буду долго жить и имею много времени для практики.

Теперь я об этом думаю, что все это случилось благодаря благословию моего учителя - моя духовная практика стала сильной. И для вашей духовной практики будет очень хорошо, если раз в день станете думать о непостоянстве и смерти, о том, что смерть может наступить даже завтра, - тогда вы не станете жить только сегодняшней жизнью, а начнете готовиться к будущей жизни.

Я назвал вам три положения в качестве предмета для медитации и размышлений: первое - смерть неизбежна. Необходимо помнить и думать об этом в вашей повседневной жизни и в будущем, когда станете заниматься медитацией, заметите изменения в вашем сознании.

Почему смерть неизбежна? Она неизбежна потому, что жизнь тела в каждый момент убывает, поглощается, она ниоткуда не прибавляется. Ее можно сравнить с масляной лампадой: если в нее не добавлять масла, она обязательно погаснет. Подобно лампаде, жизнь наша с каждым днем приближается к концу, - и погаснет пламя нашей жизни, и никто не сможет избежать смерти. Все, кто жил в прошлом, умерли, и все, кто живет в настоящем, в будущем тоже умрут, - никто не избежит смерти и потому смерть неизбежна.

Другое положение для размышлений и медитации - это то, что время наступления смерти неизвестно. Возможно, то, о чем я говорю, не так уж интересно, но зато очень полезно для вашей жизни. Не нужно полагать, что наставления по Дхарме должны походить на занимательные истории. Это вам не «Санта- Барбара», где каждый раз показывают различные истории, чтобы развлечь вас. Конечно, в вашей жизни должны иметь место истории, которые развлекали бы вас, но должны быть и истории, которые полезны для вашей жизни. Иногда я даю вам наставления в виде историй, которые интересны для вас, иногда - истории, которые не так интересны, неспособны принести вам в вашей

повседневной жизни пользу. Когда я изучал буддийскую философию, я любил оба вида историй.

Итак, время наступления смерти неизвестно, потому что продолжительность жизни в этом мире неизвестна: некоторые умирают в очень юном возрасте, некоторые - через три дня после рождения, некоторые - через пять, десять, двадцать дней или лет, таким образом, нельзя уверенно предсказать, какова будет продолжительность жизни того или иного человека. Смерть может наступить в очень юном возрасте. Так почему же моя смерть не может наступить завтра?

Мы все знаем, что однажды умрем, но не размышляем об этом. И тем более очень трудно заставить себя думать, что завтра, может быть, я умру. Мы всегда думаем наоборот: «Завтра я не могу умереть». Но сегодня умерло очень много людей, и никто из них не думал, что умрет сегодня. Они думали вчера точно так же, как и вы: «Завтра я не умру». Но наступило время и они умерли.

Во всем мире сегодня умерли тысячи и десятки тысяч людей. Точно таким же образом мы можем умереть. Если мы никогда не задумывались о непостоянстве и смерти, о неизбежности смерти, о том, что я сам могу умереть завтра, то в момент смерти может наступить растерянность или смятение, горе, разочарование.

Время наступления смерти неизвестно также потому, что условий для прихода смерти гораздо больше, чем для выживания. Вы сами знаете, что оборвать человеческую жизнь очень легко могут самые различные причины

- землетрясения, наводнения, эпидемии, хронические заболевания, рак, СПИД и т.д. К тому же человечество обладает большим количеством вооружения, личного оружия, бомб и т.д., которые также могут стать причиной человеческих смертей. Вы об этих условиях наступления смерти сами прекрасно знаете.

Мы полагаем, что лекарство является условием для того, чтобы выжить, как и еда. Однако лекарство, которое вам не подходит, может стать, если вы его приняли, причиной вашей смерти. И еда, которая вам противопоказана, может вызвать вашу смерть. Даже объекты, предназначение которых, как мы думаем, в том, чтобы помочь нам выжить, даже такие объекты могут стать причиной нашей смерти. Поэтому и говорят, что момент наступления смерти

- неизвестен.

Время наступления смерти неизвестно, потому что тело наше очень слабое и хрупкое, оно подобно пузырьку воды. Иногда тело выглядит очень сильным, но из-за самого малого происшествия, ничтожного случая человек может умереть.

Три названные ряда причин позволяют говорить, что миг прихода смерти неизвестен. Попробуйте сами над этим поразмышлять. Действительно ли это так? Будда говорил: «Сначала слушайте Учение, потом размышляйте о том, чему вас учили, а затем занимайтесь медитацией».

То, что я вам дал, это не мои собственные наставления. Я передаю вам наставления Будды, - они переходили от мастера к мастеру, а сейчас я вам их представляю. В прошлые времена очень многие великие учителя пришли к выводу об истинности этих наставлений, и они приложили очень много усилий в размышления над ними и потому достигли в своей жизни очень высоких реализации.

И я вам тоже советую: слушайте учение, затем размышляйте над услышанным, и у вас появится сильная вера, а затем вы сможете заниматься медитацией.

Будда говорил: «Не верьте моему учению только потому, что я вам это говорю. Вы должны сами исследовать это, - также, как вы проверяете золото, прежде чем купить».

Третье положение для размышлений и медитации, о котором мы говорили - это то, что в момент смерти ничто не может вам помочь, кроме вашей духовной практики. Подумайте: ваши друзья, близкие, ваши богатства, золото, хорошие машины, большой цветной телевизор - поможет ли все это вам в момент смерти? Ничего из всего этого вы не сможете взять с собой. Подобно цветам тех старых людей из притчи, это не поможет вам. Даже

ваше тело не может помочь вам в момент смерти, потому что вы вынуждены оставить его. Обычно мы очень сильно заботимся о своем теле: все время стараемся дать ему вкусную еду, украсить красивой одеждой. Но вы не сможете забрать его с собой. И вскоре к вашему мертвому телу люди перестанут подходить, даже если оно было очень красивым, оно будет иметь неприятный запах. Тело не может помочь в момент смерти.

В момент смерти только духовная практика, положительная карма, - а это не есть что-то вещественное, это качество вашего сознания, - только это может помочь вам. А все другое, поскольку является вещественным, ваше отправляющееся в путешествие сознание не может взять с собой в момент смерти. Только ваши знания, мудрость, духовная практика могут действительно помочь ушедшему из этого мира. Если завтра вы умрете, а сегодня один человек дал вам миллион долларов, а другой - учение о непостоянстве и смерти, то кто оказал вам действительную помощь? Миллион долларов вы не сможете взять с собой, а вот знания о смерти и бардо - они будут вместе с вами и это - истинная ценность.

Когда Миларепа спустился с гор, он встретил людей и пропел им песни. Это были не просто песни, а песни Дхармы.

Когда Миларепа спустился с гор, он увидел, что некоторые из встреченных людей созрели для того, чтобы получить Учение, и преподнес им Учение в виде песен.

Люди спрашивали его: «Где Выживете? Где Ваш дом? Где Ваше богатство?» Миларепа отвечал: «Мое состояние и ваше состояние - очень разные. Ваши жилища сделаны из камня и дерева, мое же жилище построено с помощью сосредоточения и мудрости. Ваше богатство легко украсть, мое же богатство украсть невозможно, потому что его не видно. Ваше богатство, когда вы будете переходить из одной жизни в другую, вы не сможете взять с собой. Ваше богатство похоже на куклы, которые не нужны, когда дети вырастают. Мое же богатство я буду иметь с собой жизнь за жизнью. Ваше богатство будет падать в цене (похоже на нынешний рубль), ценность же моего богатства будет постоянно расти. Если вы интересуетесь таким богатством, то я могу вам дать его». Он говорил о Дхарме, о том, что в момент смерти поможет только духовная практика, все другие вещи - бесполезны.

Мы рассмотрели три причины, по которым в момент смерти может помочь только практика Дхармы. И теперь я перейду к трем детерминациям:

1. Так как смерть неизбежна, то я буду заниматься практикой Дхармы. Все умрут, и я тоже умру. Поэтому я буду заниматься практикой Дхармы. Я не стану тратить свою жизнь только на эту жизнь.

2. Так как смерть может наступить в любой момент, то я обещаю, что с сегодняшнего дня буду заниматься практикой Дхармы, не откладывая на завтрашний день.

Очень многие люди в Бурятии, Тибете думают примерно так: «По рождению я буддист, но у меня очень много дел, сегодня я не могу заниматься практикой Дхармы, вот закончу все свои дела и начну практиковать». В связи с этим я приведу слова одного великого йогина: «Обыденная наша деятельность похожа на бритье бороды: чем чаще ее бреешь, тем быстрее она растет. Никогда не наступит момент, когда она будет окончательно сбрита. Поэтому эта мирская деятельность никогда не закончится и не наступит момент, когда прекратятся повседневные дела, и мы начнем заниматься духовной практикой. Мы умрем, так и на закончив нашу обыденную деятельность». Этот великий практик советовал: «Не обманывайте себя, откладывая духовную практику на потом. Начинайте делать ее сегодня. Если вы хотите заниматься практикой, начинайте делать ее сейчас». Вторую детерминацию составляет именно это:

так как момент наступления смерти неизвестен, то я займусь духовной практикой сегодня.

3. Размышляя о том, что может помочь вам в момент смерти, вы приходите к уверенности, что помочь в этот момент может только практика Дхармы, и когда появляется такая уверенность, вы принимаете решение, что будете заниматься только духовной практикой. Но для светского человека это очень сложное решение: у вас семья, дети, работа. Тогда вы принимаете решение, что будете заниматься духовной практикой, посвящая ей свое время на 50%, на 60%, на 70% - т.е. в меру своих возможностей, но не менее, чем на 30%. И чем

сильнее будет ваше решение, тем большего вы сможете достигнуть - хотя бы половину того, что обещали себе.

Какую же практику вы должны делать? Лама Цзонхава объяснил, что есть три различных уровня практики Дхармы.

Первый уровень лама Цзонхава называл начальным уровнем практики, очень подходящим для начинающих. Затем идет промежуточный уровень и, наконец, продвинутый уровень практики. Когда вы начнете практику Дхармы, то поймете разницу между этими уровнями. А сейчас я вам поясню, что это за уровни практики. Она различаются с точки зрения отношения. В практике Дхармы вы должны менять отношение и расширять сознание. Ограниченным умом очень трудно понять практику.

Первый уровень состоит в том, что человек развивает в себе установку - практиковать Дхарму, чтобы достичь счастья в будущей жизни, и заниматься практикой Прибежища, чтением молитв, накоплением положительной кармы. Он не занят полностью этой своей жизнью, ибо считает, что будущая жизнь гораздо важнее.

Промежуточный уровень характеризуется установкой: «На основе понимания Четырех Благородных Истин достигнуть полного освобождения от сансары. Реализация достигается через практику шамадхи, випашьяны. Освобождение от сансары - очень сильный ведущий мотив практики промежуточного уровня. Человек, практикующий на этом уровне, задумывается не только о своей будущей жизни. Он говорит себе: «Да, в будущей жизни я могу переродиться в качестве человека или даже божества. Ноя могу переродиться и в низшем мире. Все время, пока я буду находиться под властью омрачений, я буду не в силах освободиться от перерождений. И поэтому я хочу полного освобождения от сансары».

Продвинутая практика предполагает формирование установки: «Я хочу освободиться. Я могу достигнуть Освобождения, но все другие живые существа, которые были моими матерями, будут продолжать страдать. Освободиться только самому - это значит поступить не совсем мудро. Я хочу достигнуть Освобождения для того, чтобы помочь всем живым существам также достичь состояния Будды». И для того, чтобы реализовать это, человек практикует Шесть Совершенств и Четыре Деяния, помогающие другим.

Это - три уровня практики. Если сформировать в себе первую из установок то вы становитесь практиком первого уровня. Если же вы развили в себе установку - достичь Освобождения, чтобы помочь всем живым существам, то становитесь практиком продвинутого уровня. Обратите внимание: сегодня мы с вами читали молитву - одни и те же слова, но мудрый человек увидел бы, что мы занимались практикой разных уровней. Некоторые из вас читали молитву с установкой: «Да не буду я болеть в этой жизни, да не будут болеть мои дети, близкие...» То есть установкой было достижение счастья в этой - не в будущей - жизни, и человек с подобной установкой не достигнет пока даже начального уровня буддийской практики, хотя практика такого рода может помочь созиданию некоторых позитивных моментов для этой жизни. Практика Дхармы должны быть направлена на будущую жизнь.

Некоторые из нас читали молитву с мыслью: «В этой жизни я совершил много плохих деяний, и в будущем я могу переродиться в низшем мире. Я хочу улучшить свое следующее рождение, забочусь об этом и поэтому читаю эту молитву». Эти люди находятся на начальном уровне практики.

А тот человек, который вместе с нами читал молитву, до этого уже получив наставления о Четырех Благородных Истинах, и развил сегодня установку:

«В будущей жизни я могу переродиться человеком или божеством, но тем не менее не смогу достигнуть истинного счастья. Я хочу полного освобождения от сансары, поэтому читаю эту молитву», - такой человек занимался сегодня промежуточным уровнем практики. Такую установку не так-то легко развить в себе. Чтобы достигнуть этого уровня, необходимо получить наставление о Четырех Благородных Истинах и размышлять: «Где бы я ни переродился, все равно буду находиться в сансаре, в цикле перерождений и не буду испытывать истинного счастья. Сансара - это тюрьма. Я хочу освободиться от сансары».

Ведь тот, кто сидит в тюрьме, даже получая иногда хорошее питание, никогда не полюбит место своего заключения.

Конечно, на данном этапе духовного развития очень трудно всерьез задуматься о подобных вещах. Несколько легче развивается установка относительно будущей жизни и лучшего перерождения. Но осознать негативный смысл сансары, отринуть от себя привязанность к кругу перерождений (а вдруг мы переродимся в лучшем мире?), захотеть освободиться от сансары - это гораздо сложнее. Поэтому для того, чтобы освободиться от привязанности к сансаре, и необходимо получить наставление о Четырех Благородных Истинах. Когда вы усвоите это учение, то сами будете желать освобождения от сансары, даже если никто вам не будет говорить, что нужно освободиться от сансарического круга.

Могло быть и так, что кто-то из нас, читавших сегодня молитву, делал это с установкой: «Я хочу освободиться от сансары, но знаю, что даже если и освобожусь, все остальные существа будут продолжать страдать. Когда-то все они были моими матерями. Я достигну Освобождения, а все мои матери останутся страдать, поэтому я не хочу Освобождения только для себя. Я хочу добиться Освобождения, чтобы помочь другим достигнуть состояния Будды». Если человек молился, развивая в себе глубокую любовь и глубокое сострадание, для того, чтобы помочь всем живым существам - этот человек занимался сегодня продвинутой практикой. Такая установка называется Бодхичитта. Когда вам удастся развить в своем сердце очень сильную Бодхичитту, вы становитесь Бодхисаттвой, и в этот же момент превращаетесь в объект поклонения всех божеств и людей. В этот момент Будда скажет:

«Сегодня родился сын (дочь) Будды». И все Будды обратятся к вам в этот момент. И все будут уважать вас в качестве нового Бодхисаттвы, потому что в будущем этот Бодхисаттва станет Буддой, который поможет всем живым существам.

Мы все читали одну и ту же молитву, но уровень практики и количество заслуг, которые мы можем получить, являются у всех очень разными. Будда и все другие великие учителя говорили, что понимание Дхармы гораздо важнее, чем практика Дхармы, которую вы не знаете очень хорошо. Приручение собственного ума гораздо лучше, чем просто понимание Дхармы. Для того, чтобы приручить свое сознание, вы должны понять Учение. Поэтому вначале делайте упор на том, чтобы слушать и понимать учение. Мы остановимся сегодня на этом. В Москве я даю очень много учений - самых разных. Но сегодня чувствую, что вам дал одно из самых ценных наставлений.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ:

1. Когда умирает человек, родные плачут. Среди буддистов обычно говорят, что для будущего человека не имеет значения, плачут ли по нему. Так ли это?

- В принципе - да. Но я не могу сказать, что это может ему повредить. Если близкие о нем тоскуют, то это значит, что они в этот момент несчастливы, а, следовательно и умерший будет чувствовать себя несчастливым. В основном будущее счастье и страдания умершего зависят от него самого. Другие же люди могут создать для него некоторые условия, не будучи в силах полностью изменить условия его нового рождения. Последнее зависит от собственной практики человека.

2. Вы говорите, что человек в течение сорока девяти дней обязательно находит свое перерождение. Но у нас иногда бывает так, что когда мы задаем вопросы (ламам, ясновидцам) о судьбе своих умерших родных, то оказывается, что они в течение долгого времени не находят своего перерождения. Тогда в каком же состоянии они находятся?

- Есть очень разные виды перерождений. Человек может переродиться, например, в качестве духа, сабдака, но это не значит, что он находится в бардо, - он ушел из него. Человек не обязательно перерождается человеком. Вчера мы говорили об этом, как мало людей из всех умерших перерождаются снова людьми. Человек может переродиться в одном из шести миров, которые известны согласно буддийской классификации («горячий и холодный ад», «голодные духи», животные, люди, асуры, боги).

3. Тем не менее говорят, что когда родственники узнают о том, что умерший не нашел своего перерождения, они заказывают «мощные» ритуалы и в конце концов добиваются, что умерший перерождается в лучшем мире. Это возможно?

- Возможность этого зависит от духовной силы того учителя, который проводит ритуалы. Есть, например, ритуал, выполняемый с помощью огня. Существует также специальный тантрический ритуал: если человек переродился в качестве духа, мастер записывает его имя и с помощью огня заставляет уйти из мира духов, чтобы получить лучшее рождение человека и т.п. Не все способны это выполнить.

4. У нас много религий. А как же люди, исповедующие, например, христианство, они тоже находят свое перерождения в любом случае или все зависит от ритуала погребения, от принадлежности усопшего к той или иной религии?

- Во что бы ни верил и люди, есть одна Истина. Поэтому вам лучше самим поискать ответ на последний вопрос.

5. Какие сны содержат предсказания?

- Все зависит от того, в какое время вы видите сон. Если это происходит рано утром, то можете заняться анализом сна. Если рано утром вы видите во сне умершего человека, который говорит вам, что находится в очень красивом месте и зовет вас с собой и вы отвечаете согласием, то такого рода сон можно считать нехорошим. Это как бы знак возможной смерти. Но это не может предопределить вашу смерть. Следует рассматривать сон как знак опасности для жизни. В это время вы должны читать мантру Тары, обратитесь к учителю, чтобы он выполнил некоторые ритуалы.

Не каждый сон надо анализировать, анализируйте только те сны, которые видите рано утром. Например, если вы увидели красный цветок, то это тоже очень нехороший сон, предвещающий, что те планы, проекты, которые вы задумали, не будут осуществлены. Увидев такой сон, следует быть осторожным со своими планами. Если увидите, что находитесь в большом, но нечистом монастыре, то это тоже нехороший сон. Если увидите, что работаете без одежды, то это - тоже нехороший сон. Если увидите, что идете вниз, то это знак, что уменьшается ваша удача. Если видите, что оседлали осла, то это не очень хороший сон. Или если видите, что оседлали очень плохую лошадь, то это значит, что могут возникнуть некоторые проблемы с вашими поездками.

А сейчас я расскажу, какие бывают хорошие сны. Ведь если я ограничусь рассказом о плохих снах, то у ламы Нимажапа будет очень много проблем из-за ваших плохих снов. Если вы видите во сне своего духовного учителя и занимаетесь вместе с ним духовной практикой, это очень хорошо, это означает, что вы прогрессируете в вашей духовной практике. Если вы видите во сне, что летаете, это тоже хороший знак духовного прогресса. Если вы видите, что принимаете душ или очищаетесь, это тоже хороший сон - знак того, что очищаетесь от следов некоторых плохих деяний. Если во сне поднимаетесь в гору - это тоже хорошо, это знак удачи, того, что ваши дела будут идти хорошо. Если вы во сне оседлали очень хорошую лошадь, то, значит, ваше путешествие будет удачным. Если вы находитесь в очень красивом саду, то это тоже хороший сон.

Для того, чтобы ваши сны нормализовались, стали упорядоченными, более аккуратным и чтобы по ним можно было делать какие-то предсказания, вам следует очень хорошо заниматься практикой. Перед сном вы должны, прочитав молитву, обратиться к определенному божеству - Таре или Авалокитешваре, говоря, что вы собираетесь сделать определенное дело, и попросить: «Пожалуйста, дайте какой-нибудь знак в отношении этого дела

- будет ли оно успешным». Если вы будете заботиться об этом, то сны ваши станут все более и более аккуратными. В противном случае сны в основном являются иллюзией, и им не надо верить - как тому сну, в котором голова старой женщины «предсказала» мне скорую смерть, - я ведь не умер.

6. Попадает ли человек, который занимается гаданиями, во власть духов?

- В буддизме есть особый род предсказаний с помощью гадательных текстов, которые связаны не с духами, а с образами Стражей Дхармы. Те люди, которые занимаются гаданиями, обращаясь к Защитникам Учения, должны иметь хорошую мотивацию - заниматься этим не ради денег, а для того, чтобы помочь людям, и тогда предсказания становятся точными. Если же вы будете заниматься этим ради денег, то точность предсказаний будет уменьшаться.

7. Не существует никаких логических доказательств существования перерождений. Значит, должны быть какие-то иные знания. Что это за знания?

- В буддизме существуют детальные наставления о том, почему и как возможна будущая жизнь, это научно доказано. Одним из доказательств существования будущей жизни является феномен предсказателей, оракулов. Есть ряд и других доказательств.

Несколько лет тому назад в США, в одной из церквей при закрытых дверях - внутри никого не было - вдруг заиграл орган. Это всех поразило. Учеными была проведена тщательная проверка этого удивительного случая: все окна и двери были опечатаны, а внутри установили записывающее устройство. Когда на следующее утро стали проверять запись, то слышали звуки музыки. Это было наглядным доказательством того, что в пустой церкви продолжал жить дух того человека, которого, возможно, отпевали в этой церкви.

Если использовать ясные рассуждения, то можно получить достаточные доказательства, что существует будущая жизнь⁶⁴. Просто так об этом говорить - это пустой звук. Здесь нужны ясные и точные рассуждения.

Научно зафиксированные факты существования духов людей, ушедших из мира грубых форм, которые способны вступать в контакт с живыми и передавать им сообщения, предсказания - через оракулов - эти факты дают достаточное основание говорить о существовании жизни после смерти.

Другая причина, которая позволяет говорить о существовании будущей жизни, заложена в анализе постоянства сознания. Какую бы вещь из грубой материи мы ни взяли, ее разрушение не означает полного уничтожения: вещь продолжается... Например, печь - сколько бы ни ломали ее на части, вещество печи, делясь на все более мелкие части, будет все-таки продолжать существовать. Содержащиеся в современной науке законы сохранения гласят, что ничего нельзя уничтожить бесследно, и что самая малая частица всегда есть продолжение чего-то. Для грубой материи можно утверждать это с полной очевидностью.

Теперь о сознании. Это тоже объект, но не обладающий вещественностью. Однако связь причин и следствий также имеет здесь место. Грубое сознание может раствориться в тонком, но оно не исчезает полностью. В момент наступления смерти нет никакой силы, которая могла бы остановить продолжение тонкого сознания, и оно будет продолжаться - в силу тех же универсальных законов сохранения. Подобно тому, как ни какая в мире сила не может уничтожить полностью, бесследно никакую материальную частицу или энергию, ни какая сила не может заставить полностью исчезнуть сознание:

когда человек умирает, его сознание получает продолжение и перерождается.

Если подходить научно, то становится очевидным существование будущей жизни. Сегодня я дал простой подход к этому вопросу. Существует более обширный и глубокий подход.

8. Когда я нахожусь у себя дома, то понимаю, как нужно правильно относиться к людям и вести себя. Но когда, я выхожу на улицу и сталкиваюсь с грубостью, ненавистью, распространенной в реальной жизни, то всегда терплю поражение, нет ни одного сантиметра духовной победы над собой. В чем должна заключаться практика, когда сталкиваешься с реальной жизнью, когда происходит столкновение человека с человеком?

- Нужно слушать и размышлять о практике. Это лучше, чем заниматься практикой, если не знаешь, как это делать правильно. Если нет прогресса в практике, то это является ясным указанием, что практика осуществляется неправильно. Если же вы практикуете в соответствии с наставлениями, то тогда у вас по-настоящему наступят изменения. Я сам очень ленивый человек, а раньше был настоящим хулиганом. Но встреча с Учением мне

по-настоящему помогла. Прогресс не наступает немедленно. Это происходит постепенно. Сначала вы должны получить полное представление о буддизме, о том, как заниматься практикой и затем потихонечку начать заниматься практикой под хорошим наставничеством, и тогда у вас наступит прогресс. На этом остановимся. Сделаем Посвящение заслуг.

21 СЕНТЯБРЯ. ЛЕКЦИЯ ТРИНАДЦАТАЯ: «ПРАКТИКА ПОВА ПОМОЖЕТ УМИРАЮЩЕМУ ПЕРЕНЕСТИ СОЗНАНИЕ В ЧИСТУЮ ЗЕМЛЮ.»

(Коллективная медитация).

Великий йогин Миларепа говорил: «Как бы ни была красива радуга, она все равно когда-нибудь исчезнет. И точно так же мирские наслаждения - какими бы привлекательными они не казались - похожи на наслаждения во сне. Человек, когда-то живший в прошлом - сегодня его нет. То, что я имел вчера, - сегодня не имею. Все эти явления - учителя непостоянства». Он говорил: «Не беспокойся о непостоянном, сын мой. Мирские наслаждения похожи на соленую воду: чем больше пьешь эту воду, тем больше испытываешь жажду. Никогда не получишь удовлетворения, пользуясь этой водой. В этой жизни есть нектар учения Будды. Попытайся найти этот нектар и найдя его, попытайся выпить. Это удовлетворит твою жажду - удовлетворит навсегда».

Эти слова имеют глубокий смысл. Попытайтесь задуматься над ними сами. Иногда я объясняю очень детально, но иногда я хочу, чтоб вы сами над чем-то размышляли

Вчера мы говорили о непостоянстве и смерти. Чем больше вы будете думать о непостоянстве и смерти, тем выше будете подниматься над мирскими понятиями. Но если станете развивать свое отношение к этим понятиям, находясь внутри данных концептов, внутри мирских дел, наслаждений, то какую бы практику вы не выполняли, что бы вы не делали, не размышляли, - все это не будет приносить вам пользу и не будет являться истинной практикой учения. Находясь внутри обыденной жизни и под ее влиянием, не пытаясь подняться над нею и рассмотреть эти понятия - о непостоянстве и смерти - со стороны, оставаясь под властью обыденной жизни, - какую бы высокую практику, например, высших Тантр, вы не выполняли, это все будет обыденная практика, в рамках обыденности. Даже если вы имеете очень глубокие знания о Дхарме, это не будут истинные знания, и вы не выходите за границы обыденных явлений, если получаете эти знания только для того, чтобы показать - я умный, мудрый человек, а остальные - дураки, - а не для того, чтобы применить их на практике, в деле собственного совершенствования.

Поэтому, чтобы все это приносило вам пользу, попробуйте вырваться из обыденных понятий, попытайтесь встать над ними, посмотреть на все обыденное сверху, находясь над мирской жизнью.

Если мы, допустим, сможем войти в пространство жизни насекомого и встать на позицию жизни насекомых, то нам в качестве насекомого будет казаться, что некоторые насекомые - очень умные и поступают правильно, что некоторые более активны, чем другие, - вот этот таракан приносит больше пищи, этот муравей несет ношу тяжелее. Так мы будем воспринимать, войдя в размерность мира насекомого. Но если посмотреть на жизнь насекомых с нашей, человеческой точки зрения, то все эти насекомые действуют неразумно - нет среди них ни более умных, ни более глупых, - во всех деяниях нет истинного смысла.

Находясь в размерности пространства обычной человеческой жизни, мы глядя друг на друга, говорим: этот человек - умнее, этот - глупее, этот - богаче, этот - беднее и т.д. Но если попытаться взглянуть на всю нашу обыденную деятельность со стороны, сверху, с высшей точки зрения - как бы увеличив масштаб восприятия, - то можно увидеть, что мы, люди, ничем не отличаемся в обычной жизни от тех же насекомых: по утрам встаем, идем на работу, кто то приносит домой больше денег, кто-то меньше, кто-то больше ест, кто-то

меньше, кто-то более умный, кто-то более глупый, но на самом деле все занимаемся одним и тем же, - деятельностью, лишенной глубинного смысла. И те, кто старается сделать побольше денег, и те, кто стремится получше одеться, и те, кто любит побольше поесть и т.п. - все они заботятся только об этой жизни. Если бы будущей жизни не было, то все это, может быть, и было бы нормальным, и, возможно, считалось бы наполненным смысла и мудрым. Но совершенно очевидно, что есть будущая жизнь. Сколько бы вы ни утверждали, что будущей жизни нет, жизнь после смерти существует. Даже если вы сто раз скажете, что завтра не наступит, завтрашний день все равно придет. Ведь люди, которые не верят в будущую жизнь, не располагают доказательствами того, что будущей жизни нет. Это не очевидно, что будущей жизни нет. Единственная причина, в силу которой подобные люди не верят в будущую жизнь, является довод: «Я ее не видел. Я не могу ее понять». На основании этого «аргумента» утверждают, что будущей жизни нет. Но это признак очень ограниченного ума.

В мире существует много вещей, о которых вы ничего не знаете и даже не подозреваете о самом их существовании. Отрицание будущей жизни на основании приведенного выше довода подобно тому, как если бы сказали: «В мире не существует ничего кроме того, что я видел». Такое заявление абсурдно и может вызвать лишь смех, потому что существует много того, чего вы не видели никогда и даже не увидите. Людей, способных руководствоваться подобными критериями существования, мы называем людьми ограниченного ума.

Мы детально говорили вчера о непостоянстве и смерти. Когда вы задумываетесь о том, что смерть наступит, и что есть будущая жизнь, то тогда вы поймете: «Я должен готовиться к ней». Это похоже на то, как если бы вы должны были когда-нибудь покинуть этот город, но время отъезда вам не известно, - и вы начинаете готовиться к возможности даже внезапного отъезда. Готовясь к поездке, которая, возможно, окажется длинной, вы предпринимаете два вида подготовки. Во-первых, вам понадобится спутник в дорогу, который сможет защитить вас и поддержать, если дорога окажется трудной и опасной. Во-вторых, если путешествие окажется долгим, то понадобятся деньги, одежда, продукты, то есть какие-то средства выживания. Если вы все это подготовите, то пуститесь в путь без сомнений и страха. Даже маленький ребенок, если у него хороший спутник, может спокойно переехать из одного места в другое. Но одинокому человеку, даже если он очень сильный, трудно перенести тяжелый путь, если у него нет спутника. Путь может оказаться и опасным. Это - то, что касается нашей обыденной жизни.

А теперь о том, что касается нашего долгого путешествия из одной жизни в другую, которое мы когда-нибудь будем вынуждены совершить. В этой жизни мы совершаем много разных поездок, коротких и длинных, легких и трудных, но путешествие из этой жизни в будущую может оказаться по настоящему опасным. И на этом пути нам нужен очень сильный спутник, защитник. Это Будда, Дхарма и Сангха, то есть Три Драгоценности. Будда - это тот, кто обладает огромным состраданием к вам и имеет все возможности помочь. Даже в обыденной жизни вы хотите иметь спутником на опасной дороге не просто сильного, но и сострадательного человека, - это по-настоящему надежный спутник. Ведь человек, лишенный сострадания, может в опасном месте сам вас убить, вместо того, чтобы защитить, - поэтому очень важны качества того человека, который вас охраняет.

Почему Будда является самым надежным нашим защитником - таким, чтобы попросить у него прибежища? Он обладает огромным состраданием. Будучи еще Бодхисаттвой, Будда много раз жертвовал своим телом, чтобы спасти людей или помочь им. Например, в одно из перерождений Будды, когда он был еще Бодхисаттвой, случился большой голод в одной местности. И тогда Будда, чтобы спасти людей от голодной смерти, превратился в очень большую рыбу и накормил людей своим телом, сделав такое Посвящение: «Я посвящаю эту заслугу тому, чтобы в будущем получить способность переродиться в Будду, чтобы помочь всем живым существам - через эту заслугу». Он поступал подобным образом много раз, - жертвуя своим телом, чтобы принести пользу живым существам. И это - очень ясное

указание на то, что он обладал огромным состраданием ко всем живым существам, - качеством, которое делает его самым надежным объектом принятия Прибежища.

Другая причина - в том, что Будда обладает всеми возможностями, чтобы помочь. А когда Будда является таким надежным объектом принятия Прибежища, то, естественно, Дхарма и Сангха становятся также объектами Прибежища.

Со своей стороны, Будда обращается ко всем живым существам и хочет дать всем Прибежище, но не все живые существа получают Прибежище. Почему?

Когда светит полная луна, у нее нет намерения не отражаться где-либо. Но она отражается только в чистой воде. Если вода грязная, или имеются какие-то препятствия, то в такой воде луна не отражается, - это зависит от качества воды, а не от качества луны. И точно таким же образом Будда желает дать Прибежище всем живым существам, он обращен ко всем живым существам, но могут получить от него благословение только те существа, которые сами обращены к нему и верят в него.

Поэтому мы должны помнить, что практика принятия Прибежища является одной из основных практик в этой жизни, а также в промежуточном состоянии - в бардо. Если вы, находясь в бардо, будете принимать Прибежище с очень сильным чувством, то это вам обязательно поможет. В состоянии бардо у вас могут быть различные страшные видения, и если вы не будете в этот момент принимать Прибежище, а станете пытаться убежать от них, то никогда не сможете убежать.

Атиша в своей проповеднической деятельности сразу по прибытии в Тибет делал акцент на принятие Прибежища. Он был известен в Индии и в Тибете как второй Будда. Когда его просил и, чтобы он дал более высокие наставления о практике Тантр, он настаивал на практике принятия Прибежища. И в Тибете его стали называть Учителем Прибежища.

Со своей стороны, будучи обыкновенным человеком, я хочу следовать примеру великих учителей для того, чтобы способствовать возрождению буддийского учения здесь, в Бурятии, а также в Туве, Калмыкии. Поэтому я всегда начинаю свои наставления, подчеркивая необходимость практики принятия Прибежища. Может, вы уже начинаете думать, что я уж слишком часто начинаю говорить о принятии Прибежища? Возможно, в будущем в Бурятии меня тоже будут называть учителем Прибежища, который давал только Прибежище, а больше ничего. В Тибете Атишу тоже называли учителем Прибежища, как бы немного критикуя за то, что не давал начинающим других наставлений, кроме практики Прибежища. В то время из Индии приходило много других учителей, которые давали наставления по Тантре, а также по белой магии, и люди были очень довольны, получая такие наставления - они думали очень быстро достигнуть Просветления.

Для меня тоже было бы очень легко - собирать тысячные толпы и говорить об очень высоких практиках, давать различные посвящения, сложные тантрические наставления и особые посвящения, говоря при этом, что через год вы достигнете таких-то и таких-то результатов и быстро достигнете Просветления. Очень легко заставить людей «летать» и очень трудно заставить их сидеть на земле, имея опору.

Сейчас я напому о двух очень важных причинах принятия Прибежища, о которых вы должны помнить даже среди ночи. Первая - это страх перерождения в низших мирах. Смотрите: мы создали себе много разной кармы, среди которой восемьдесят процентов может способствовать нашему перерождению в низших мирах. Это вполне реально. Даже если вы сейчас сомневаетесь, что на восемьдесят процентов готовы к перерождению в низших мирах, это - реальность. Если быть до конца честным, то наше настоящее положение - не очень стабильное. Но у нас много возможностей, чтобы укрепить его. И так как существуют эти возможности, то говорить о нашем реальном положении полезно. Если бы этих возможностей не было, то и говорить об этом не стоило бы, а можно было бы утверждать: «Все прекрасно, надо наслаждаться жизнью».

Очень опытный врач, когда лечит трудного больного, напрямую говорит пациенту, как опасна эта болезнь - не для того, чтобы испугать человека, а для того, чтобы тот понял, что действительно серьезно болен и потому должен следовать советам врача, принимать

лекарства, следить за диетой и всячески заботиться о своем здоровье. Подобным образом вы должны знать о том, что на восемьдесят процентов готовы переродиться в низшем мире, тем более что момент прихода смерти неизвестен, - она может наступить завтра, и уже завтра вы можете переродиться животным, или голодным духом, или в горячем аду. Такое случается часто: кто-то еще вчера был человеком, а сегодня утром он умер, а сейчас готов родиться животным - находится уже в утробе животного. Это происходит каждый день, может случиться и с нами. Если думать таким образом, то появляется страх нестабильности настоящего и неопределенности будущего. Но этот страх не должен вести нас в депрессию или отчаяние, когда мы плачем от жалости к самим себе. Этот страх направлен на то, чтобы подвигнуть нас что-нибудь сделать для того, чтобы найти защиту, убежище.

Когда вы знаете, что приняли какой-то яд и ничего не делаете для того, чтобы вывести его, то положение ваше является очень опасным. Страх перед тем, что может случиться, заставляет вас обратиться к врачу и сделать что-нибудь, чтобы спастись. И подобно этому страх перед возможным перерождением в одном из низших миров заставляет нас развить сильную веру в то, что Будда, Дхарма и Сангха могут дать нам Прибежище, спасти нас. Когда у нас есть страх перед перерождением и вера в Три Драгоценности, только тогда ваша практика принятия Прибежища становится очень чистой, направленной на то, чтобы избавиться себя от возможных страданий в своей будущей жизни. Именно в этот момент вы становитесь настоящими буддистами. До этого вы находитесь как бы около буддизма, еще не являясь по-настоящему буддистами. А если вы не буддист, то невозможна никакая буддийская реализация, какую бы практику вы ни выполняли. Невозможно построить здание в двадцать-тридцать этажей, не возведя предварительно фундамент дома. Двадцатый этаж в буддизме - это тантрическая практика, и ее реализация невозможна без фундамента Прибежища. Но если вы все же получили наставления по практике Тантры, это может оставить след в вашем сознании, и это - хорошо.

Что касается принятия Прибежища, то есть три разных уровня. Первый уровень принятия Прибежища - это его принятие из-за страха перед перерождением в нижних мирах и благодаря вере в Будду, Дхарму и Сангху.

Второго уровня принятия Прибежища человек достигает тогда, когда у него возникает страх не только перед возможностью перерождения в низших мирах, но страх перед всей сансарой, боязнь всего сансарического колеса: в какой-то момент мы можем переродиться человеком, но колесо крутится, и в другой момент мы уже падаем вниз. И когда возникает страх от всего сансарического существования, и из-за этого страха человек принимает Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, - этот уровень принятия Прибежища называется вторым уровнем.

Третий уровень принятия Прибежища имеет место, когда человек ощущает страх от сансарического перерождения как такового и кроме этого развивает в себе огромное сострадание и мысль о том, что он делает это для того, чтобы спасти других. Высший уровень принятия Прибежища предполагает наличие великого сострадания в человеке, принимающем Прибежище.

Для того, чтобы принимать Прибежище на втором и третьем уровнях, нужно иметь знания о промежуточном и продвинутом уровнях Учения.

Принимая Прибежище, вы визуализируете Будду - не просто его изображение, а подлинного живого Будду и говорите: «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДАРМАЯ НАМО САНГХАЯ». Это мантра Прибежища. И когда вы сумеете развить в себе страх перед перерождениями и истинную веру в Три Драгоценности, то Будда действительно в момент принятия Прибежища появляется перед вами. Такая практика очень важна в момент смерти.

Если вы уже умираете и не можете сложить руки, визуализируйте Будду перед собой и представьте себе, что делаете поклоны перед Буддой, а от него исходит белый свет и очищает вас и всю вашу отрицательную карму, которая может привести к перерождениям в

низших мирах. Если сможете, попытайтесь в этот момент выполнить очень простую практику Пова. Пова - это перенос сознания в чистую землю.

Практика принятия Прибежища является основным фактором для того, чтобы осуществить правильно и должным образом практику Пова. Напоминаю, что без практики принятия Прибежища любые самые высокие тантри-ческие практики - это просто пустой звук.

Для того, чтобы осуществить перенос сознания в чистую землю, постарайтесь в момент смерти развить в себе очень сильное чувство принятия Прибежища и очень сильное сострадание ко всем живым существам. Затем обращайтесь к Будде со словами: «Я хочу помочь всем живым существам, которые страдают в этом мире, но не имею возможности для этого. Пожалуйста, Будда, перенеси меня в чистую землю, чтобы я, находясь там и получая наставления от Просветленных, мог достигнуть высших реализаций и затем сумел бы помочь всем живым существам достигнуть Освобождения. Я прошу переноса в чистую землю не для собственного счастья, а во имя достижения всеми живыми существами состояния Будды».

Вы просите перерождения в чистой земле не для того, чтобы вкушать райские наслаждения и заниматься блаженным ничегонеделанием, а для того, чтобы получить высокие практики Учения и сильно практиковав Дхарму, а достигнув высоких реализаций, иметь впоследствии возможность вернуться в этот мир или на другие нечистые земли, чтобы проводить там большую часть времени, помогая всем живым существам. И это очень важно.

Подобную мотивацию, благодаря которой становится возможным перенос сознания в чистую землю, можно сравнить с особой энергией, силой, которую нужно приложить к ракете, чтобы она могла оторваться от земли и взлететь.

Для перерождения в чистой земле тоже нужны силы: во-первых, практика принятия Прибежища, во-вторых, сострадание ко всем живым существам, в-третьих, не нужно быть привязанным во всему мирскому - богатству, золоту, вещам. Наличие привязанностей делает ситуацию переноса сознания похожей на то, как если бы ракета была привязана к земле какими-то конструкциями:

даже если бы она имела силу взлететь, она не сможет этого сделать, будучи не свободна от этих конструкций. Точно так же, сознание невозможно перенести в чистую землю, если человек не освободился от своих привязанностей.

Вы отрываетесь от своих привязанностей, развиваете в себе чувство: «Я сейчас умру. Все, чем я обладал, это игрушки, которые мне больше не нужны. И даже золото и богатство мне больше не нужны». В этот момент вы созерцаете своего духовного наставника в образе Будды и видите, как из его сердца (вашего учителя, то есть Будды) исходит белый свет, а на конце белого света визуализируете белый крюк, который опускается на макушку вашей головы и по центральному каналу доходит до вашей сердечной чакры. Здесь, в сердечной чакре, визуализируете ваше сознание в виде тигле⁶⁵, то есть белого шарика. Вы визуализируете, как крюк захватывает это тигле - ваше сознание, вы произносите звук «хиг» и визуализируете, как крюк поднимается вместе с вашим сознанием, идет обратно к Будде, и ваше сознание растворяется в сердце Будды, в его сознании. Это одна из самых мощных практик - практика Пова.

Существуют практики Пова, связанные с энергией ветра. Практика, о которой я вам рассказываю, это простая практика Пова, которая выполняется в основном с помощью развития мотивации - принятия Прибежища, развития сострадания ко всем живым существам, отказа от мирских привязанностей. Атиша считал, что это гораздо более надежная практика Пова, чем другие практики Пова, использующие, например, энергию ветра. Данная практика, которую я даю вам, называется практикой «пяти сил». О «трех силах» я уже сказал, а сейчас опишу еще две силы

Четвертая сила - это сила накопленных заслуг, та сила, которую вы создали, делая подношения и др.

Пятая сила - это сила Очищения: до наступления смерти вы должны провести практику очищения вашей негативной кармы. Если у вас очень много плохой кармы, то очень трудно перенестись в чистую землю.

Это - очень ценные инструкции. Люди, которые занимаются такой практикой, они на самом деле, а не на словах, занимаются практикой, И такую ценную практику надо обязательно выполнять, иначе у вашего наставника может возникнуть чувство, что он просто берет и разбрасывает золото, которое никому не нужно.

В момент наступления смерти попробуйте выполнить эту практику. Если в эти мгновения будете на сто процентов следовать наставлениям, то можно на сто процентов быть уверенным, что вы переродитесь в чистой земле.

Иногда при практиковании других существующих практик Пова может даже появиться дыра в макушке. Но это не является гарантией перерождения в чистой земле. Кажущийся может продырявить себе голову, но не каждый может переродиться в чистой земле. Физические явления не имеют особого значения для реальности духовного порядка. Поэтому в практике Дхармы гораздо важнее духовные знаки духовного прогресса и совершенства.

В чистой земле все прекрасно и превосходно. В повседневной жизни старайтесь сравнивать наш обыденный мир с чистой землей, попытайтесь развить в себе чувство: «Я хотел бы родиться в чистой земле...» Можно пожелать даже в какой именно чистой земле - например, Амиабхи, Гандэн. Гандэн - это то место, где обитает Будда Майтрейя, а также пребывают лама Цзонхава, Атиша. Все зависит оттого, куда вы хотите перенестись. В прежние времена великие монгольские учителя, ваши предки, всегда хотели переродиться в Гандэне. Представляя в своем воображении чистую землю, попытайтесь развить в себе такую установку: «Да, я хотел бы родиться в чистой земле, чтобы напрямую получать наставления от Будды Майтрейи, Цзонхавы и других Учителей, чтобы благодаря этому я мог бы достигнуть высших совершенств, реализаций и затем, с помощью этого, имел бы возможность помочь всем живым существам». Думать об этом очень важно. У многих сознание заполнено мыслями вроде того: «Если я буду иметь хороший телевизор, большой дом, то стану счастливым». Вместо этого пусть ваши думы будут о чистой земле.

Важно иметь такое вдохновение для того, чтобы переродиться в чистой земле. Вдохновленные мечтой о чистой земле, в момент смерти вы последуете очень точно советам, которые я вам дал, чтобы перенести сознание в чистую землю.

Все чистые земли называются Девачен (Деважин - бур.), что означает «Чистый, счастливый мир». А сейчас я расскажу вам историю об одном из ваших великих предков - о бурятском ламе, который был настоятелем тибетского монастыря Дрепун⁶⁶. Это был настоящий ученый, который дал много наставлений многим ученикам. Однажды он сказал своим ученикам:

«Настало время уйти мне из этой жизни. Я хочу уйти в Гандэн, чтобы получать там наставления от Будды Майтрейи, ламы Цзонхавы, Атиши». И тогда ученики обратились к нему с просьбой: «Учитель, пожалуйста, не делайте так. Вы нам еще нужны». А случилось это недавно - уже после того, как некоторые тибетцы эмигрировали в Индию. Ученики обратились к нему: «Настали очень тяжелые времена. Учение может прийти в упадок, и так как Вы являетесь очень большим учителем, пожалуйста, не покидайте нас». И тогда он сказал им: «В таком случае исполните специальный ритуал и молебен о долгой жизни». Когда он говорил эти слова, то выглядел очень больным человеком - не мог сам передвигаться.

Но вот провели специальную церемонию продления жизни. Во время этой церемонии, на которой и другие люди молились о продлении своей жизни, лама увидел тоже старого человека и спросил его: «А сколько ты будешь жить?» Тот ответил: «Я молюсь о том, чтобы прожить до семидесяти-семидесяти двух лет, а мне сейчас шестьдесят лет». И тогда учитель сказал: «В таком случае я тоже буду жить еще десять лет. А когда пройдут эти

десять лет, умру». Кстати сказать, в Тибете сложилась репутация о бурятских и вообще о монгольских ламах как очень честных людях.

После этого бурятский лама прожил десять лет очень активно, никогда не болел, давал наставления. К нему приезжали калмыки из США, потому, что очень уважали его и относились к нему с особым чувством, потому что он был тоже монгольского происхождения.

Никто не называл его по имени, все обращались, называя титул, который он имел: Кенсуринпоче. Это был титул настоятеля монастыря. Приезжавшие люди приносили ему деньги. Он брал от них сто рупий и говорил:

«Хорошо, я беру эти сто рупий». А с остальными деньгами выходил во двор монастыря и, раздав их монахам, говорил: «Все, у меня больше ничего нет».

До того, как он стал настоятелем, Его Святейшество не раз обращался с просьбой возглавить монастырь, но лама неизменно отвечал: «Нет, я - простой монах и не хочу быть наставником. К тому же я играю иногда в игру «ва» и потому не очень хороший монах». Его Святейшество Далай-лама сказал: «Ну хорошо, Вы можете иногда играть в эту игру, но все-таки должны стать настоятелем». Лама согласился стать настоятелем на этом условии.

Когда бурятский лама стал настоятелем, он пришел в дом настоятеля с двумя желтыми накидками и одной чашкой. Когда он через три года закончил срок пребывания в должности настоятеля, то ушел с двумя желтыми накидками и одной чашкой. Его спросили: «Почему же вы не забрали все остальное? Ведь вам сделали очень много подарков». Он ответил: «Когда я пришел сюда, со мной было только это. Мне больше ничего не надо. С чем пришел, с тем и ухожу». Тогда монахи сказали ему: «Ведь эти вещи дарили Вам. Другим настоятелям после Вас будет очень трудно пользоваться Вашими вещами». Он ответил: «Я не говорю, что другим настоятелям это не нужно. Я говорю, что мне это не нужно».

И однажды он спросил: «Сколько мне лет?». Ученики сказали: «Вам сейчас восемьдесят три года». И тогда он начал считать и сказал: «О, как же это случилось, - я прожил больше, чем десять лет, которые обещал». И тогда он сказал: «Я выполнил свое обещание. Теперь наступило время, чтобы я ушел. Вы хотели получать наставления. Ноя тоже хочу получить наставления - от Будды Майтрейи, Ламы Цзонхавы, Атиши». И потому я хочу перенестись в чистую землю». После этого он по очереди попрощался со всеми учениками, - она прошли перед ним с поклонами, и каждому он дал совет. И затем он дал всем последнее наставление: «Практикуйте то, чему я вас учил, и может быть, мы встретимся в чистой земле. Если же вы не будете практиковать, то... все в ваших руках. Я не могу вас просить практиковать».

И это подлинная история. Она произошла от силы лет двадцать назад. Кенсур Агван-Нима сказал монахам: «Учитель занимался очень высокой тантристской практикой, и в момент смерти у него будет очень сильно биться сердце». И действительно, сердце умирающего стало сильно биться, и тогда на него сильно надавил и. Уходящий сел в позу медитации и ушел из жизни - не сразу он находился в переживании Ясного Света в течение трех дней, и только через три дня голова его упала.

Его Святейшество Далай-лама говорил: «Эти люди пришли к нам в Тибет как простые монахи, учились здесь и стали настоящими мастерами Учения, достигли очень высоких уровней реализации, стали великими Учителями, дали наставления очень многим людям, и они проявили настоящий профессионализм своей практики, когда уходили из жизни. Такие люди заслуживают гораздо большего уважения, быть может, чем даже перевоплощенцы-тулку». Речь шла не только об этом бурятском учителе, но и о других бурятских ламах. Кенсур Агван-Нима - бурят, который тоже был настоятелем монастыря Дрепун, подготовил большинство геше - профессоров буддийской философии данного монастыря. И я молюсь о том, чтобы в будущем в Бурятии снова появились такие Учителя. Спасибо вам большое.

Сейчас мы приступим к чтению Посвящения Заслуг. Сегодняшние заслуги мы посвятим тому, чтобы переродиться в чистой земле. Я дал вам практику, и теперь все в ваших руках. (Ритуал Посвящения заслуг).

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ:

1. Практику Пова можно практиковать только в момент наступления смерти?
 - Нельзя много заниматься практикой Пова сейчас, когда вы не чувствуете приближение смерти. Можно попытаться несильно - для тренировки - провести ее несколько раз. Нов момент смерти надо вспомнить наставления и проделать все в точности с наставлением. Если вы будете часто практиковать Пова сейчас, то можете сильно сократить срок вашей жизни. Но если вы укоротите срок своей жизни и, тем более, не сумеете попасть в чистую землю, то сделаете себе только хуже. Можно выполнять практики, не связанные с энергией ветра. Практикуйте развитие сострадания, чистого принятия Прибежища, освобождения от привязанностей - то есть те практики, которые являются силой, способной естественным образом помочь в момент смерти. Необходимо заняться практикой Пова до наступления бессознательного состояния. Если вы ощущаете, что ваше тело становится все более и более сухим, что в нем все меньше жара, что все слабее зрение, что все хуже слышите, то вы должны себе в этот момент сказать: «Да, я сейчас умру». В этот момент еще существует ваше грубое сознание, которое помнит о полученных наставлениях. Чем более оно утончается, тем труднее вспоминать эти наставления. В этот момент делайте очень сильную практику принятия Прибежища, правильно выполняйте визуализацию, развивайте сострадание, отказывайтесь от привязанностей, думайте о чистой земле и начинайте выполнять непосредственно практику Пова. В момент смерти сознание остается ясным, чистым, но оно перестает помнить, и поэтому может не вспомнить о тех наставлениях, которые вам когда-то давали.
2. Существует феномен, заключающийся в ощущении ранее виденного, хотя человек видит этот предмет или местность впервые. Как это объяснить?
 - Не всякое ощущение является истинным. С буддийской точки зрения ощущения не имеют большого значения. Зато в буддизме занимают значительное место ясновидение, непосредственное постижение и логическое познание.

22 СЕНТЯБРЯ. ЛЕКЦИЯ ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ: «БЕЗПРАВСТВЕННОМУ ЧЕЛОВЕКУ ТРУДНО РОДИТЬСЯ СНОВА ЧЕЛОВЕКОМ»

(Коллективная медитация)

Так как практика Пова имеет большое значение в момент смерти, я повторю наставление об этой практике еще раз сегодня - как о практике вашей повседневной жизни. Подобную подготовительную тренировку следует выполнять в течение семи дней. Попробуйте совместить ее с вашей ежедневной молитвой. Каким образом?

Приступайте к практике Пова после того, как прочтете мантры Гуру-йоги. Визуализируйте перед собой Будду, затем свой центральный канал, - нет необходимости визуализировать правый и левый каналы - только центральный канал белого цвета. Затем представьте себе, что вершина центрального канала - она доходит до макушки - открыта, но прикрыта белой тибетской буквой «А»: открытый канал вы закрываете буквой. Это необходимо в повседневной практике, а в момент смерти канал должен быть открыт. Если вы не можете представить тибетскую букву «А», представьте просто, что центральный канал закрыт какой-нибудь буквой «А», не делая детальной визуализации буквы.

Я уже говорил, что для практики Пова очень важна правильная мотивация, искренняя просьба, обращение к Будде. Визуализируйте в сердечном центре белую каплю - тигле, это ваше сознание, затем вы принимаете очень сильное Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. В этот момент во время тренировки Пова следует почувствовать, что вы умираете. Это

должна быть тренировка действительного наступления смерти. Без предварительного упражнения выполнить практику Пова в момент настоящей смерти очень сложно.

Итак, вы принимаете очень сильно, искренне Прибежище, испытывая сострадание ко всем людям, которые умирают в этот момент и принимают перерождение в низших мирах. У вас возникает очень сильное чувство, что вы хотите им помочь, но что в данный момент вы не можете им помочь. Возникает очень сильное желание: «Я хочу им помочь, но лучше всего смогу им помочь, родившись в чистой земле - Будды Амитабхи или Гандэн, получив там наставления, достигнув там высоких реализации и после этого вернувшись на землю. Для этого я и хочу переродиться в чистой земле». Вы обращаетесь к Будде: «Будда, пожалуйста, перенеси меня в чистую землю». Если хотите переродиться в земле будды Амитабхи, то представьте себе Будду Амитабхи, если в Гандэн - то Будду Майтрею. Между этими землями нет принципиальной разницы. Чистая Земля Гандэн имеет особую связь с нашей Солнечной системой и нашей землей, поэтому нам очень легко переродиться там, тем более что многие тибетские, монгольские, в том числе бурятские, буддисты имеют особую связь с ламой Цзонхавой, переродившимся в земле Гандэн и пребывающим там, чтобы давать наставления всем перерождающимся в Гандэн. Если вы сможете визуализировать Будду Майтрею, это будет очень хорошо. Очень многие из великих лам, которые родились среди бурят в прошлом, находятся теперь в чистой земле Гандэн, в этом - стопроцентная уверенность. И так как в прежней жизни они были бурятами, то когда вы очутитесь там, они наверняка будут помогать вам из патриотических чувств.

Визуализируйте Будду Майтрею и обращайтесь к нему с просьбой: «Да приму я перерождение в чистой земле», - с очень сильным чувством сострадания.

Чтобы отрезать все привязанности, скажите себе: «Я полностью отвергаю свои мирские привязанности. Все, что привязывало меня к этому миру, не имеет никакого значения. Все эти вещи: дома, красивые машины и др. - все это когда-нибудь разрушится и исчезнет». И таким образом вы отсекаете привязанность к этому миру. Тренируйтесь смотреть на все вещи этого мира как на игрушки, которые вам уже не нужны, и если достигнете подобного взгляда на вещи, то это можно рассматривать как скачок на пути к тому, чтобы переродиться в чистой земле.

Я хочу рассказать одну историю. В Тибете был один старый монах, и он уже умирал. В течение жизни он много тренировался в переносе сознания, но когда настал момент смерти, он пытался перенестись и никак не мог осуществить это. Другой мастер практики заметил причину, по которой перенос сознания не получался у умирающего: старый монах любил тибетский чай, и даже в последний момент он не отказался от этой привязанности. Это довольно распространенная привязанность - к чаю. И тогда учитель, который заметил это, сказал старому монаху: «Ты знаешь, в чистой земле Гандэн есть очень вкусный чай». И сознание умирающего, как только он услышал это, тут же перенеслось, и он ушел из этой жизни. Этот пример ясно указывает на то, что привязанность может остановить перенос сознания, подобно тому как привязанную к земле ракету никакие силы не поднимут в воздух.

Иногда в практике Пова очень многие люди тренируются только с энергией ветра, концентрируются на этом и принимают всерьез только этот вид практики, а на все остальное не обращают внимания. Но в таком случае реализация практики Пова очень затруднена. И хотя, почувствовав, что в голове у них появляется какая-то дыра, они полагают, что стали мастером Пова, это не так.

Знаменитые учителя, Атиша и другие, говорили, что это - неправильный путь, когда делается акцент на физических проявлениях. Обычно, когда дело касается духовной практики, люди придают слишком большое значение физическому проявлению этой практики, не обращая внимания на ту огромную работу, которая должна быть совершена исключительно человеческим сознанием и умом и которая необязательно проявляется чисто физически. Когда человек развивает в себе очень сильную Бодхичитту, физически это не проявляется, и никто не выражает удивления по этому поводу. Но когда человек с

помощью каких-то ментальных упражнения начинает летать, то все восклицают, пораженные: «О, он летает!» То есть люди, как правило, обращают больше внимания на физическое проявление духовного.

Взять хотя бы практику тунмо (психическое тепло), - она тоже имеет физические проявления, хотя это высокодуховная практика. И люди, наглядно воспринимая проявления внутреннего огня в виде внешнего тепла, жара, способного растопить снег и т.д., Тоже восклицают с придыханием: «О, он владеет практикой тунмо!». Или, допустим, кто-то работая с энергией ветра, начинает подниматься в воздух. А люди обращают внимание только на физические проявления духовного - это неправильно. И если сам практикующий делает подобное неверное ударение, то это тем более неправильно.

С огромной мольбой вы обращаетесь к Будде: «Пожалуйста, перенеси меня в чистую землю!» И Будда Майтрейя соглашается, но ничего не говорит. В знак согласия из его сердца исходит очень тонкий луч света, на конце которого белый крюк. Этот белый свет входит в ваш центральный канал и зацепляет белый шарик в вашем сердце, то есть ваше сознание. В этот момент вы должны представить себе, что макушка вашей головы закрыта буквой «А», которая дает проникнуть свету, но не пропускает белый шарик.

Вы сидите в позе медитации, делаете глубокий вдох обеими ноздрями, всю свою энергию ветра-воздуха немного приподнимаете и как бы подталкиваете тигле - белую каплю сознания - вверх. В этот момент вы произносите звук «хиг» и визуализируете, как воздух (энергия ветра) выталкивает белый шарик вверх, к макушке. Шарик достигает буквы «А», затем вы произносите звук «ка» и шарик медленно опускается. Если во время тренировки центральный канал не будет закрыт тибетской буквой «А», вы можете умереть. Не знаю, сможете ли вы перенестись, но умереть можете. Не занимайтесь этой практикой очень много. Может в течение недели попытаться проделать ее три раза, но очень чисто. В момент настоящей смерти визуализировать букву «А» не следует. Со звуком «хиг» сознание выходит из центрального канала и растворяется в сердце Будды Майтрейи, то есть в его сознании. И если вы по-настоящему выполните это, то переродитесь в чистой земле.

Теперь я расскажу, как вы рождаетесь в Гандэне: вы не рождаетесь из материнского чрева, вы рождаетесь из цветка, сразу ростом со взрослого человека, в виде божества прекрасного образа, а какого пола, это зависит от вашей кармы. Но в чистой земле это не имеет большого значения, так как все имеют равные возможности в духовной практике. Это в нашей жизни разделение полов имеет значение: женщины стирают, готовят, а мужчины в основном пью водку (смех). В чистой земле подобное разделение обязанностей между полами не имеет места.

Те, кто рождается в чистой земле, обладают ясновидением и очень ясным умом. Каждый, кто желает увидеть Будду Майтрейю и получить у него наставления, имеет возможность немедленно исполнить свое желание. Вашими друзьями являются очень великие люди. Если вы переродились в Гандэне, но хотите посетить другие чистые земли, -то это можно сделать без труда, так как вы будете обладать способностью очень быстрого передвижения в любое место.

В чистой земле нет необходимости заботиться о пище, одежде. Вашей основной заботой там станут занятия духовной практикой. Всякий человек, который переродился в чистой земле, когда-нибудь обязательно станет Буддой: он уже никогда не упадет вниз, не переродится в низшем мире.

Если человек перерождается в обыденном мире, в круге сансары, пусть даже в качестве божества или полубожества, все равно для него существует угроза перерождения в следующей жизни в низшем мире - даже после того, как он побывал божеством. А из чистой земли нельзя переродиться вниз. Ряд учителей говорит о том, что чистая земля не входит в круг сансары - она вне сансары. Люди, которые перерождаются в чистой земле, возможно, далеко не все попадают туда, полностью освободившись от заблуждений, но тем

не менее они находятся вне сансары благодаря особой практике, которая становится возможной благодаря развитию бодхичитты.

Иметь сострадание чрезвычайно важно. Если вы захотите переродиться в чистой земле в интересах собственного счастья, или самолюбия, то осуществить это будет невозможно.

А сейчас я опять дам вам обет Прибежища и обет Бодхичитты. Те наставления, которые вы сегодня слушали, это тоже - передача Учения, потому что я, в свою очередь, получил эти наставления от Его Святейшества Далай-ламы. Если вы будете просто читать текст и из текста узнавать об этом, то это не будет иметь большого значения. Очень важно иметь линию преемственности, получить передачу из уст в ухо.

Теперь, пожалуйста, визуализируйте Его Святейшество Далай-ламу и посторяйте за мной: «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ» (ритуал передачи обета Прибежища).

Сейчас я дам вам передачу обета Бодхичитты. Бодхичитта - это сознание, стремящееся к Просветлению для того, чтобы помочь всем живым существам, и потому проникнутое очень сильным состраданием. Вы развиваете в себе сильную решимость: с данного момента практиковать Бодхичитту, чтобы обрести способность помогать всем живым существам. И обещаете себе: «Я буду прилагать все свои силы, чтобы помогать другим. Если я не смогу им помочь, то, по крайней мере, никогда не причиню им вреда». Это и есть принятие обета. Он очень важен для практики Пова. Без принятия такого очень сильного обета вы не сможете осуществить по-настоящему Пова в момент смерти. Если же вам удастся сформировать очень сильное сострадание и принять чистый обет помощи всем живым существам, то это послужит той силой, которая поможет вам перенестись в чистую землю.

Конечно, трудно гарантировать, что все, кто осуществил практику Пова в момент смерти, оказался в чистой земле. Ведь все зависит оттого, насколько сильна была практика, насколько велики были те пять сил, о которых я вчера вам говорил, насколько сильно было развито чувство Бодхичитты, насколько чиста была практика Прибежища, насколько человек до наступления смерти сумел очиститься от плохой кармы, насколько он развил положительную карму, насколько ему удалось освободиться от привязанностей, насколько часто он совершал благие деяния - речь идет не о моменте смерти, когда уже поздно совершать добро, а о жизни до смерти. Все это есть подготовка к практике Пова в момент смерти.

Не следует думать, что проводимая в порядке тренировки практика Пова есть только игра со светом и звуками «хиг», «ка». Тренировка необходима, чтобы отработать, усвоить механизм практики. Но самое главное для реализации Пова - это пять сил, которые вы должны формировать.

Геше Потова⁶⁷, учитель школы кадам, никогда не тренировался в произнесении «хиг» и «ка», но он очень сильно развил пять сил. Он говорил всегда:

«Я не хочу перерождения в чистой земле, я хочу переродиться здесь, чтобы помогать страждущим». Но в момент смерти он понял: «Мое желание неосуществимо», - получил видение чистой земли, что и означало, что он получит там перерождение.

Мой учитель говорил, что одного желания недостаточно для перерождения в чистой земле, но если вы создали причины для того, чтобы переродиться в девачен, то получите там будущую жизнь, даже если не хотите этого. Так случилось с Геше Потова, так происходит с большими мастерами. Но для нас очень важны мотивация и желание перерождения в чистой земле для получения там наставлений, которые помогли бы достичь высоких реализаций и позволили бы по возвращении в сансарный мир помочь всем страждущим живым существам.

Итак, вы визуализируете Его Святейшество Далай-ламу на моей голове и принимаете обет Бодхичитты. Представьте себе, что получаете этот обет и ступаете на путь Шести Совершенств, говоря при этом: «Я буду всегда стараться быть менее самолюбивым и буду

уважать каждого». И это очень важно. Повторяете слова обета за мой трижды и чувствуете, что приняли чистый обет Бодхичитты.

(Все повторяют за Учителем трижды слова обета Бодхичитты).

Приняв обет, вы дали обещание, что в течение всей жизни никогда не нарушите этот обет. Возможно, вы станете великим Бодхисаттвой. После этого будет уже очень легко стать Буддой. И это гораздо ценнее, чем что-либо другое, чем вообще что-либо в этом мире. На этом мы закончили учение о Пова. А сейчас продолжим наставления о карме.

Просто принимать Прибежище, пусть даже искренне, чисто - совсем не достаточно для спасения от страданий и обретения счастья, потому что создателем ваших страданий и ваших радостей не является Будда, вы сами создаете их собственными деяниями. Если вы будете поступать положительно, то у вас будет счастье. Если станете поступать негативно, то будете страдать. Что вам следует делать? Первое - это принять Прибежище и попытаться изменить свои действия на положительные, попробовать исправить свое поведение.

Принятие Прибежища можно сравнить с тем, что вы встречаетесь с настоящим доктором, а практику улучшения кармы - с применением настоящего лекарства. Если доктор рекомендует нечто и запрещает что-то, а вы будете поступать наоборот, то есть принимать то, что вам запрещено, то сколько бы врач ни давал рекомендаций, они вам не помогут.

Практика улучшения кармы - это одна из пяти сил, которые помогают во время осуществления практики Пова. Она называется практикой кармы. Для вступления на путь практики кармы мы должны знать, что такое плохая карма и что такое хорошая карма. Имея такое знание, нам легче будет уменьшить плохую и увеличить хорошую карму.

Отрицательная карма приходит к нам из трех дверей. Первая - это дверь нашего тела. Вторая - дверь речи. Третья - дверь сознания. Три плохих деяния, совершаемые телом - это убийство, воровство, разврат. Они ухудшают карму. Если вы обещаете себе: «Я не буду убивать, не буду воровать, не буду развратничать», - и выполняете это обещание, то тем самым создаете положительную карму. Это очень важная практика, которую вы можете осуществлять повседневно. Даже просто ведя машину, вы можно выполнять эту практику, останавливая себя от совершения плохих деяний. Например, если вы были готовы убить комара, но в последний момент успели остановиться, то это уже положительная карма.

Комара попытайтесь сдуть. А что касается различных плохих насекомых, то постарайтесь очиститься от них. Если у вас тараканы, попытайтесь подмести их, а не убить. Но главное - предотвратить появление этих плохих насекомых, то есть жить чисто, не создавая причин для их появления. Я пытаюсь это делать - жить чисто. Но даже если есть несколько таких насекомых - пусть их! Бог с ними! Убивая их, вы не уменьшите их число - вы можете убивать их всю свою жизнь. То есть выхода нет, будьте терпимы. Конечно, случайно вы можете наступить на насекомое. Но старайтесь как можно меньше убивать. Лучше вообще не убивать.

Некоторые говорят: «Если убивая, например, домашнее животное, мы пожелаем ему переродиться в лучшем мире, то это поможет ему и уменьшит нашу плохую карму, связанную с убийством». На это я скажу, что ваше пожелание не может ему помочь. Если вы будете бить кого-нибудь, приговаривая: «Я избиваю тебя, чтобы у тебя появилось золото», то ведь сколько бы вы ни избивали беднягу, у него в результате избивания золото не появится. А если вдруг у него золото все же появилось, то значит, вы обладаете какой-то силой.

Четыре неблагих деяния приходят через речь. Это обман, сплетни, злословие, болтливость. Мне нет необходимости объяснять, что такое обман или ложь. Клевета и сплетни приносят раздор. Что касается лжи, конечно, иногда приходится обманывать, но старайтесь как можно меньше делать это. Не произносите ложь ради обмана. Степень отрицательного значения лжи зависит от мотивации: если ложь звучит для того, чтобы принести вред кому-то, то это - очень плохое деяние, но если кто-то лжет, чтобы защититься, то это - меньшее зло, чем в первом случае. Но лучший путь - совсем не лгать.

От злословия, оскорбления словом следует совсем отказаться. Правда, если в некоторых случаях, когда кто-то ругает другого человека из чувства сострадания к этому человеку, в самих словах преобладает сострадание, то это деяние может принести не вред, а пользу.

Что касается пустословия, то если разговор ни о чем происходит тогда, когда встречаются друзья и ведут эту болтовню, чтобы доставить друг другу радость, то в нем меньше плохого, чем в болтовне о других людях, которая является лишь тратой времени. Лучше в это время прочитать мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Если ваш рот неудержимо стремится что-нибудь произносить, то пусть это будут мантры.

Четыре Благих Деяния, совершаемые речью - это неделание Четырех Плохих.

Три Неблагих Деяния, совершаемых умом, сознанием - это алчность («Я хочу»), вредоносные мысли (зависть, злоба и др.), распространение неправильных взглядов (отрицание будущей жизни, кармы и др.). Неправильные взгляды - это все те утверждения и теории, которые фактически разрешают человеку убивать, воровать, лгать и совершать всевозможное зло на том основании, что будущей жизни нет и кармы нет, а следовательно, нет, якобы, причин хорошего и плохого, которые коренились бы в поступках самого человека. Ошибочные воззрения затемняют понимание человеком того обстоятельства, что он сам создает причины и своего счастья, и своего несчастья.

Попытайтесь останавливать себя от совершения Трех Неблагих Деяний ума и накапливать хорошую карму.

Сейчас я расскажу вам, как можно создавать себе позитивную карму естественным путем, даже не задумываясь об этом. Рассмотрите те десять негативных деяний и определите, какие из них вы можете никогда не совершать. Например, убийство; если вы не уверены, что сможете всегда воздерживаться от убийства насекомых, то ограничьте обет тем, что воздержитесь от убийства людей и животных. Или например, ложь: можно обещать себе, что никогда не будете лгать для того, чтобы обманывать людей, чтобы причинить им вред. И так перебираете все случаи, связанные с каждым видом неблагого деяния из рассмотренных выше десяти и даете себе конкретные обеты. После этого учитель проводит ритуал принятия обетов и отныне ваша позитивная карма будет сама по себе возрастать, даже если вы спите. Практика нравственности лежит в основе всего.

Нравственность имеет большое значение для практики Пова. Без практики моральности не то что переродиться в чистой земле, а просто человеком родиться - очень трудно. Главная причина, которая ведет к нашему новому перерождению в образе человека - это именно нравственность: если человек не убивал, не воровал, не развратничал и т.д., то это главная причина для того, чтобы снова родиться человеком. Если вы, допустим, приняли обет на один день - «не убий» и если выполнили обет в течение этого дня, то тем самым вам удалось накопить огромную позитивную карму.

Сегодня вы поразмышляете над этими десятью негативными и десятью благими деяниями. Во время следующей нашей встречи я проведу церемонию принятия вами обетов - для тех, кто решил их принять. Я дам вам общий обет, но каждый из вас изберет для себя что-то конкретное и получит во время общей церемонии от меня тот обет, который решил принять.

В настоящее время мы ведем речь о деяниях каждого из нас, не затрагивая вопроса о деяниях коллектива, государства и т.п. Каждый из нас должен сначала изменить себя, создать свой собственный мир и покой, и тогда мы достигнем всеобщего мира. Для того, чтобы усовершенствовать государство, мы должны совершенствоваться сами. Чтобы государство не обкрадывало нас мы сами должны прекратить воровать. Ведь государство состоит из людей.

На этом сегодня закончим. Сделаем Посвящение заслуг. Сегодня посвятим заслуги тому, чтобы наша практика осуществлялась без всяких препятствий, и чтобы с помощью этой практики возрастала наша положительная карма и уменьшалась отрицательная.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ:

1. Не могли бы Вы рассказать о последовательности осуществления практики очищения ваджрасаттвы?

- Это связано с практикой Тантры. Не спешите, впоследствии я дам вам эту практику. Сейчас вам нужно осуществлять практику принятия Прибежища. Я даю вам ту практику, которая наиболее подходит вам. Ответственность врача состоит в том, что он должен давать лекарство согласно состоянию здоровья пациента. Моя ответственность состоит в том, чтобы давать вам Умение и различные практики в соответствии с вашим состоянием. Хотя среди вас есть разного уровня слушатели, я даю Учение, имея в виду уровень большинства слушателей.

2. Имеет ли значение в практике Пова ваджрный учитель? Где он должен находиться, визуализироваться умирающим?

- Вашим духовным учителем должен быть Его Святейшество Далай-лама. В момент исполнения практики Пова следует представить, что Будда Майтрея и Его Святейшество Далай-лама неотделимы друг от друга.

3. Расскажите, пожалуйста, что такое «степени созерцания»?

Это понятия из хинаянской практики. Первое состояние называется состоянием «вошедшего в поток». Всего - пять путей. Это во всех колесницах. В будущем я дойду до их объяснения. Пока это слишком высоко.

4. Как быть, если сознание все же выйдет из макушки при тренировке практики Пова?

- Если вы будете правильно визуализировать букву «А», то сознание не сможет выйти. Даже если оно вышло, то вы вернете его, произнося «ка»

5. Мы знаем другие мантры, которые и прежде читали. Куда их следует вставить во время Гуру-йоги? В каком месте Молитвы читать мантру Прибежища?

- Вы можете трижды повторить «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ» в том месте, где идет «Краткая молитва ищущего» или перед чтением мантры «ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СУУХА» трижды произнесите мантру Прибежища. Все остальные мантры следует читать после Мигзэма - мантры ламы Цзонхавы.

6. Встречали ли Вы в своей жизни человека, который раньше был злым, несдержанным, а через некоторое время, допустим, через два года, полностью изменился? Я в своей жизни таких изменений с людьми не наблюдала. Если человек в своей основе хороший, то он таким и останется, а если он в основном - плохой, то тоже таким и останется. Разве не так?

- В первую очередь я привожу в качестве примера себя. Раньше я был очень хулиганистым, часто дрался, но после того как повстречался с Дхармой и стал монахом, я стал другим человеком, хотя, возможно, у меня есть разного рода привязанности. Но что касается злобы, я полагаю, что намного уменьшил в себе это качество: если даже и злуюсь иногда, то на одну-две минуты, не больше. Находясь в горах, я видел много людей, также полностью изменившихся. Но для светского человека очень трудно, конечно, достигнуть в своем внутреннем состоянии какого-либо изменения, тем более если они не получали никаких наставлений. И даже полу чая наставления, они пытаются очень быстро чего-либо достигнуть и иногда, не заложив основы, стремятся к очень высоким совершенствам, например, реализаций по практикам Наропы, по учению махамудры, по практикам дзогчена и т.д. Все это делается на самом деле не для духовного самосовершенствования, а для того, чтобы сказать: «Я получил это, я получил то», - может быть, из самых эгоистических соображений.

В духовном самосовершенствовании очень важно идти шаг за шагом, чтобы с помощью Дхармы получить позитивные изменения в себе. Поэтому я даю наставления шаг за шагом. Усвойте и реализуйте то, что я вам дал - учение о карме, о десяти негативных и десяти благих деяниях, примите обеты и т.д. -и тогда изменения обязательно наступят. Это называется тренинг. После того, как вы скажете себе: я не буду убивать, - вы станете стараться не допускать этого - убийства даже комара.

Я был в одном пионерском лагере, и там было очень много комаров. У большинства людей, даже если они знакомы с Дхармой, руки машинально сами собой тянутся прихлопнуть комаров. Но у меня, поскольку я принял обет не убивать, у меня рука даже не поднималась, чтобы хлопнуть, я пытался просто сдуть. Все зависит от тренинга в вашей повседневной жизни. Пытайтесь не убивать, не воровать, не лгать, не развратничать и т.д.

7. Допустим, умирает мать, и остается трое маленьких детей. Как же она может быть не привязанной к своим детям?

- Привязанность и любовь - разные вещи. Когда вы занимаетесь практикой Пова, вы пытаетесь развить любовь и сострадание не только к своим трем детям, но и ко всем живым существам. В настоящий момент, умирая, вы не можете помочь своим детям. Лучшая возможность для помощи, которой вы располагаете в момент смерти - это перерождение в чистой земле для того, чтобы получить наставления и, достигнув высоких реализаций, вернуться назад, чтобы помочь им. И так как у вас особые кармические связи с вашими детьми, то после возвращения из чистой земли в первую очередь вы поможете своим детям. Кармические связи - они очень важны. Все Будды хотят помочь вам. Но очень важны кармические связи.

Его Святейшество Далай-лама мог отправить сюда самых разных людей в качестве своего духовного представителя, потому что в Индии очень много высоких лам, и тем более что духовный представитель Его Святейшества должен играть большую роль. Когда меня спросили, не хочу ли я быть его представителем, я очень удивился: «Почему я?» И я обратился к одному тибетскому йогину за разъяснениями. Он ответил, что выбор пал на меня потому, что у меня особые кармические связи с этим регионом, и что Его Святейшество провел специальное гадание. Этот йогин подтвердил, что я действительно особым образом связан кармически с вами. Может быть, в своей предыдущей жизни я был бурятом.

24 СЕНТЯБРЯ. ЛЕКЦИЯ ПЯТНАДЦАТАЯ: «ЕСЛИ ВЫ ХОРОШО ЗНАЕТЕ КАРМУ И ЯВЛЯЕТЕСЬ ХОРОШИМ «ЗЕМЛЕДЕЛЬЦЕМ» СВОЕЙ КАРМЫ, ТО ЖИЗНЬ ЗА ЖИЗНЬЮ БУДЕТЕ ИМЕТЬ ХОРОШИЙ «УРОЖАЙ»

(Коллективная медитация)

Мой учитель говорил: «Для того, чтобы слушать наставления, ты должен знать, как слушать». Существуют три недостатка сосуда, и если вы слушаете учение, имея эти недостатки, то даже если вы получите наставления, они не могут вам помочь. Я повторю рассказ об этих недостатках, чтобы вы могли лучше понять.

Первый недостаток сосуда - это «перевернутый сосуд»: сколько бы ни наливали нектар Учения в такой сосуд, нектар не попадет внутрь этого сосуда. Если вы во время учения будете думать о чем-то другом или спать, то это все равно как если бы вы не слышали наставлений: сосуд вашего сознания оказался перевернутым. Второй недостаток сосуда - это «дырявый» сосуд: даже если он правильно стоит, нектар не останется в сосуде, выльется. Это произойдет, если вы слушали наставления одним ухом, а в другое ухо они выходили бы. Вы сможете узнать, не дырявый ли «сосуд» вашего ума, когда вернетесь домой и вас спросят: «О чем говорил вам тибетский лама?» Если вам нечего будет сказать, то «сосуд» вашего ума - полностью дырявый. Если сможете рассказать половину из того, что здесь услышали, то «сосуд» ваш - наполовину дырявый.

Третий недостаток - это загрязненность «сосуда». Допустим, сосуд стоит правильно и он не дырявый. Но если он загрязнен, то сколько бы вы ни наливали в него чистый нектар Учения, он тоже становится грязным, и этот нектар невозможно употреблять, наоборот, он принесет вам болезнь. Посмотрите, иногда люди имеют очень хорошие знания о буддизме, но они высокомерны, горделивы, говорят; «Вы глупцы, а я умнее вас». И когда их немножко кто-то покритикует, они начинают злиться. Когда им говорят, что кто-то другой

лучше знает буддизм, они начинают завидовать. Эти люди, хотя они и получают наставления, даже много наставлений, но из-за загрязненности «сосуда» их ума Учение наносит им вред: получаемые ими наставления, вместо того, чтобы помочь избавиться от отрицательных мыслей, наоборот, делают их еще более высокомерными и горделивыми. По сравнению с такими людьми лучше знать совсем немного, просто читать мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», иметь сильную веру и быть очень скромным, это лучше. Поэтому я делаю акцент на чистоте «сосуда». Большинство из вас – люди интеллигентные, и у каждого может быть эта ошибка загрязненности «сосуда», из-за которой можно пойти по неверному пути.

Я говорю это потому, что из-за неправильной мотивации у вас может выработаться мысль: «Я вот прошел полный курс наставлений, а люди в Кижинге ничего не знают, просто читают молитву «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», слепо веруют и ничего не знают. Я стал выше их». Вот подобные мысли и говорят о загрязненности «сосуда» вашего ума. Это опасно, и поэтому нужно быть осторожными, особенно моему переводчику, который очень много переводил и получил уже очень много наставлений (смех).

Сначала нужно поставить «сосуд» своего ума в правильное положение, чтобы он не был перевернут. Я скажу, как это сделать: размышлять о том, какова ценность учения Будды. Нам очень повезло, что мы получаем учение Будды, что оно не исчезло полностью. Если бы так прошло еще двести-триста лет, я боюсь, здесь бы уже ничего не осталось. В эту эпоху появляется очень мало Просветленных и учение Будды – редкость среди людей. Абсолютное большинство человечества погружено во тьму: люди убивают друг друга, воруют, развратничают, обманывают друг друга и т.д., живут, не задумываясь о будущей жизни.

Вы должны знать, что это редкая возможность – получить Учение, и что гораздо полезнее – получить учение Будды, чем иметь золото и драгоценности. Обладая золотом, вы можете быть счастливы какое-то время – покупая и продавая красивые вещи, купаясь в роскоши и т.д. Но имея золото, вы подвергаете себя опасности быть убитым из-за него. А когда вы умрете, все это не будет представлять для вас никакой пользы и никакого смысла, превратившись в ненужные игрушки. А учение Будды даст вам мудрость, которая нужна вам в этой жизни – для большего душевного покоя, и в будущей жизни – также жить в мире, имея душевный покой и духовную силу. Если вы интересуетесь украшениями и хотите иметь украшения, то это – настоящее украшение.

Когда Его Святейшество Далай-лама ездит по всему миру, люди везде относятся к нему как человеку, имеющему очень большие драгоценности, хотя он одет обыкновенно, в простую монашескую одежду. Рядом с ним часто находятся люди, имеющие очень богатые украшения, драгоценности, бриллианты. Но к нему относятся так, как будто он обладает чем-то более драгоценным. Почему люди так относятся к Его Святейшеству?

Основная причина состоит в том, что люди слушают его лекции и видят его мудрость. Эта мудрость, которой Далай-лама обязан Дхарме, является настоящим драгоценным украшением, по сравнению с которым меркнет блеск бриллиантов. Мудрость приходит с учением. Если вы будете понимать это, поставите свой ум правильно, то заинтересуетесь.

Иногда люди получают наставления и не осознают их ценности, полагая, что это что-то бесплатное. Но в древности люди, чтобы получить наставления, жертвовали даже своей плотью. Будда, когда был еще Бодхисаттвой, обратился к одному учителю с просьбой дать Учение. Тот сказал: «Ты хочешь получить Учение? Для того, чтобы получить, ты должен воткнуть в себя тысячу игл. Не преодолев такие препятствия, не испытав такие трудности, ты не можешь получить Учение, потому что оно есть драгоценность. Я сам прошел через все эти испытания». И Будда, – тогда он был королем, – сделал это: воткнул в себя тысячу игл. И только тогда наставник дал Учение. Даже через боль от тысячи игл стоило пройти, чтобы получить духовные наставления.

В прежние времена люди достигали духовного совершенства очень быстро, а сейчас это сделать очень трудно. Почему? Первая ошибка состоит в том, что нынешние практики

делают упор не на первоначальной стадии, не на том, чтобы правильно слушать, а на том, как бы побыстрее достигнуть вершин. Вторая ошибка заключается в том, что люди по-настоящему не заинтересованы в том, чтобы получить наставления. Если бы была настоящая заинтересованность, то люди приходили бы получить учение в любое время - даже если я назначил бы в два часа ночи.

Для того, чтобы достигнуть духовного совершенства быстро, очень важно знать, что нужно начинать практиковать с простого, начального - того, что закладывает фундамент, имея желание по-настоящему получить Учение. Я не знаю, как обстоят дела в Бурятии, но в Москве и Санкт-Петербурге, когда я дал после приезда в Россию первые свои наставления, у меня сложилось впечатление, что люди там относятся к буддизму как к телевизионной программе: каждый раз они хотят видеть новую программу - что-то необычное, тайное. Это очень похоже на то, как люди желают смотреть по телевизору каждый раз новый фильм, и чтобы он был остросюжетным или приключенческим.

При таком отношении к буддизму возникает опасность влияния лжеучителей, которые, видя подобный интерес людей, спекулируют на нем, приезжая с «новыми учениями». Давая эти так называемые новые знания и новые практики, они говорят: «У вас такая-то и такая-то аура. Делайте вот эти упражнения, которые я вам даю и через несколько дней достигнете таких-то и таких-то совершенств». Появление таких учителей в буддизме можно расценивать как возникновение опасности уничтожения, истребления настоящего Учения. Поэтому вам надо быть очень осторожными.

Второе, что следует знать и не забывать, - это те наставления, которые вы получили от меня. Снова и снова размышляйте над ними, а во время получения учения слушайте с большой концентрацией, сосредоточением. Когда я смотрю на людей в этом зале, то не вижу спящих, т.е. людей с перевернутым сосудом ума. Но иногда я вижу, что людям не совсем интересно. Люди как бы просто отмечают: это, кажется, интересно, а это вроде бы не очень интересно. Они полагают, что если узнают о том, что содержится в наставлениях, то это - хорошо, а если бы и не узнали - не беда. При такой установке то, что воспринимают, быстро забывают. И поэтому вы должны слушать с большим вниманием. Нужно слушать учение с таким же интересом, с каким вы обычно смотрите «Санта-Барбару». Ведь если я спрошу, что произошло в последней серии, вы тут же станете в деталях рассказывать содержание, - это говорит о том, что у вас все-таки хорошая память, и «сосуд» ума не поврежден. Но когда дело касается Учения, то вы очень легко забываете. Почему? Потому что у вас нет сильного интереса.

И третье. То, о чем я вам говорю, это практически полезные наставления. Благодаря доброте моего учителя я услышал от него следующие слова: «Для того, чтобы получить наставления, ты должен прежде всего слушать, а для того, чтобы слушать, ты должен знать как слушать». После этого он и дал мне эти наставления. Итак, третье, что необходимо, чтобы очистить «сосуд» вашего ума - это формирование правильной установки. Прежде чем приступить к наставлениям, я каждый раз заставляю вас читать эту молитву, чтобы развить в вас правильную установку: «Я буду слушать эти наставления, чтобы самому совершенствоваться, чтобы практиковать, а не для того, чтобы показывать другим свои знания и кичиться этим. Я слушаю учение, чтобы мог принести пользу многим людям». И появление такой установки есть очищение «сосуда» вашего ума. Пожалуйста, не забывайте об этом. Не хочется в будущем снова это повторять.

Позавчера мы говорили о карме. Сейчас вы уже знаете, что такое десять неблагих деяний А теперь я расскажу, как определить, насколько тяжела степень допущенного плохого деяния. Например, возьмем такое преступление как убийство. Ведь убийства бывают разные - убийство человека, животного, насекомого и т. д. Зная, в каких случаях степень тяжести убийства меньше, вы можете попытаться уменьшить отрицательные последствия своих действий. Это касается также воровства и всех других неблагих деяний.

Если в убийстве ил и другом плохом деянии присутствуют четыре фактора, то это - очень тяжелое деяние. Первый - это фактор безошибочного объекта. Если человек хотел учить

кого-то определенно, а вместо него, по ошибке, убил другого, то в этом случае отсутствует первый фактор и это смягчает тяжесть деяния. Если же человек убил именно того, кого и намеревался убить, то первый фактор присутствует.

Второй фактор - это мотивация деяния. Третий фактор - это само деяние. Четвертый фактор - это заключение по поводу содеянного. Для пояснения последнего фактора можно привести пример: если человек убил своего друга и испытывает радость по этому поводу, то это усугубляет плохое деяние и увеличивает тяжесть преступления.

Это - четыре фактора, которые увеличивают тяжесть ваших отрицательных поступков. Например, вы убиваете комара: вы ясно видите, что это комар, и так как он ужалил вас, то злитесь на него - это мотивация, хлопаете по нему - само деяние, а если еще и радуетесь по поводу убийства комара, то налицо все четыре фактора убийства, и деяние ваше становится наиболее тяжелым. Это случай явной кармы. В другом случае, когда кто-то, убив комара, тем не менее сожалеет, что лишил жизни живое существо, и раскаивается, то здесь присутствуют три фактора, и этот случай является примером неопределенной кармы. При отсутствии одного или нескольких факторов не совсем ясно, испытывает ли виновный последствия своего плохого деяния.

Далее, возникает вопрос: есть ли разница в убийстве слона и убийстве насекомого? Убийство слона гораздо тяжелее, чем убийство насекомого, даже если в обоих случаях присутствуют все четыре фактора. Почему так? Дело в том, что слон - очень большой и является местом обитания очень многих насекомых. Уничтожая слона, вы уничтожаете и множество насекомых.

Теперь сравним убийство слона и убийство человека. Убийство человека считается гораздо более тяжким деянием, чем убийство слона хотя слон гораздо больше человека. Почему? Это происходит потому, что во внимание следует принимать не только количество, но и качество: человеческая жизнь гораздо ценнее, чем жизнь животных.

Если вы украдете два килограмма сахара, то это гораздо более тяжелый поступок, чем воровство одного килограмма сахара. Но если вы украли десять граммов золота, то это гораздо более серьезный проступок, чем украсть два килограмма сахара, ибо золото ценнее, чем сахар. Даже если вы украли сто килограммов сахара, то поскольку десять граммов золота ценнее, чем сто килограммов сахара, то кража золота тяжелее как плохое деяние.

Мы, буддисты, говорим о карме, и не всегда точно осознаем, что это такое. И поэтому очень важно знать, что это такое - карма, для того, чтобы Учение не пришло в упадок. Если вы будете знать Учение, то вы сможете и сохранить его.

Приведенные критерии сравнения деяний по качеству и количеству применимы ко всем случаям неблагих деяний - для диагностики кармических последствий. Зная суть четырех факторов в применении к убийству, вы можете анализировать все остальные виды плохих деяний на предмет наличия этих факторов и устанавливать степень тяжести конкретного поступка, совершенного телом, речью и умом.

Сейчас я расскажу вам о четырех характеристиках кармы. Есть очень много вещей, которые мы должны знать о карме. Чем больше вы будете знать, тем более вы в действительности будете становиться лучше и лучше. Чем меньше будете знать о карме, чем меньше пользы будут приносить чтение мантр и медитативная практика. И когда позавчера задали вопрос о реальных изменениях в человеке - когда они наступят? - это был по-настоящему практический вопрос.

Изменения в жизни очень важны. Если человек не меняет образ жизни, поведение, качество сознания, то это значит, что все наставления, которые он получал, оказались бесполезными. Если лекарство, которое вы употребляете, не приносит улучшения вашему здоровью, то не стоит на него тратить время и деньги, лучше спать и смотреть «Санта-Барбару».

Итак, четыре характеристики кармы. Первая: карма определена и явна. Если вы не будете очищать карму, то она обязательно проявится и вы рано или поздно переживете ее

действие, пусть даже пройдут зоны времени. Это напоминает сухое семя: даже через много лет встретившись с подходящими условиями - землей и водой, - семя прорастает.

Когда я раньше говорил, что карма может проявиться, а может и не проявиться, то имел в виду короткий срок - две, три жизни.

Определенность и явность кармы выражается в том, что результат действия кармы будет очевидным. Речь идет о том, что если человек создал себе хорошую карму, то и результат ее проявления будет хорошим, а если - плохую, то и результат будет плохим. И это - очевидно. Если вы посадили семя яблони, то из этого семени произрастет яблоня, а если вы посадили семя перца, то из него вырастет перец. Если вы посадили перец и, надеетесь, что из него вырастет яблоня, то сколько бы ни поливали, сколько бы ни удобряли, все равно из семени перца яблоня не вырастет. Это мы хорошо знаем из обыденной жизни. Точно так же обстоит с кармой: если хотите счастья, нужно создать причины для того, чтобы достигнуть счастья - посадить семя счастья, то есть создать хорошую карму. Не зная этого, мы в большинстве своем создаем себе плохую карму, одновременно желая стать счастливыми. Некоторые хотят иметь очень много яблок, но вместо этого посадили ядовитые цветы и поливают их, удобряют почву - пытаются из этих ядовитых растений вырастить яблони. Но это невозможно. Наоборот, вы получите очень много ядовитых растений.

Шантидева говорил: «Люди хотят счастья, но вместо этого создают причины, чтобы больше страдать». Люди не хотят страдать, но создают все больше причин для страданий и ничего - для счастья. Это происходит оттого, что люди не знают механизма действия кармы, они не знают, что карма определенно проявится. Если вы будете со всей очевидностью знать, сажая яблоню, что из нее вырастет яблоня, а сажая перец, что из него вырастет перец, то вы не будете впадать в эту распространенную ошибку - ожидать не то, что посеяли, надеяться, хотеть быть счастливыми, посеяв лишь семена страданий

Многие из вас являются хорошими садовниками у себя на даче. вы хорошо знаете, как собрать хороший урожай яблок. А когда касается кармы, вы почему-то забываете о действии закона причинности. Мы упускаем создание положительной кармы, полагая, что гораздо важнее условия («вода», «почва»).

Согласно буддийской философии все имеет причины. Без наличия причины никакой результат невозможен, это касается как грубого, так и тонкого уровня реальности. Что касается грубого проявления причинности, то ученые об этом хорошо знают и говорят. Буддисты же исследуют тонкое проявление закона причинности - мы говорим о карме. Феномен счастья и страдания имеет тонкие причины и факторы, люди этого чаще всего не знают.

Если вы хотите быть счастливым, то должны создавать причины для достижения счастья. Если вы в своей жизни бывали счастливы хотя бы один момент, то это - результат проявления вашей положительной кармы, созданной вами до этого. И даже самое малое ваше страдание - пусть десятиминутное - это тоже результат действия отрицательной кармы, которую вы создали до этого. Всякий опыт вашего переживания в каждый миг жизни - это результат вашего бытия и того, что вы создали себе в качестве причин будущих состояний. Если в предыдущих жизнях вы не создали себе положительной кармы, то в этой жизни - сколько бы вы ни пытались добиться счастья - работая день и ночь, чтобы стать богатым, - вы никогда не добьетесь своего, что-то вы постоянно будете терять. Посмотрите вокруг сами, и вы увидите своими глазами, что это так.

Но если человек создал в предыдущих жизнях хорошую карму, то даже небольших усилий в этой жизни достаточно, чтобы иметь успех. Но это не означает, что ничего не делая, можно добиться чего-то. Это как сухое семя и вода: даже если у вас есть сотни семян хорошей кармы, если вы не станете их поливать в этой жизни, не создадите условий, то они не проявятся.

Если вы будете хорошо знать карму и сможете стать хорошим земледельцем своей кармы, то тогда жизнь за жизнью станете получать хороший урожай.

Вторая характеристика кармы - это то, что вы никогда не встретитесь с результатом той кармы, которую вы сами себе не создали. Если вы не создали себе положительную карму, то не будете испытывать ее положительных проявлений, если не создали отрицательную карму, то не следует бояться и отрицательных ее проявлений.

Третье. Какую бы карму вы ни создали, она никогда не будет потеряна. Рано или поздно вы испытаете ее результат. Но из этого бывают исключения:

если человек очистил свою плохую карму, то не испытывает ее проявления. Вот, например, семя ядовитого цветка. Поджаренное на огне, оно никогда не прорастет, даже если его поливать.

Четвертая характеристика кармы - это умножение: если карма проявляется, то в умноженном виде. Допустим, мы посадили одно семя яблони, это одно семя способно произвести в будущем много яблок и много деревьев. Точно так же одно маленькое хорошее деяние может иметь много хороших результатов. Плохая карма, когда она проявляется, то имеет тоже очень много плохих последствий.

Это - четыре характеристики кармы. Сейчас я расскажу о карме с другой стороны - о том, что такое выброс кармы и что такое дополнительная карма.

Поскольку карма - это связь причин и следствий на тонком уровне бытия человека, то в каждый момент жизни проявляется не вся накопленная карма. Точно так же в момент смерти происходит выброс кармы, как бы проявляется квант кармы, и он-то определяет качество перерождения. Если происходит хороший выброс кармы в момент смерти, то мы рождаемся в качестве человеческого существа. Но существует также в механизме кармы и сила противодействия выбросу кармы, это так называемая дополнительная карма. Она в дополнение к хорошему выбросу кармы, приведшему к нашему человеческому рождению, детерминирует то, что мы влачим бедное человеческое существование. Или, например, плохой выброс кармы в момент смерти заставляет нас переродиться в качестве животного, но дополнительная карма, противодействуя этому выбросу, ведет к тому, что мы живем в хорошем доме, у хороших хозяев, которые хорошо с нами обращаются и т.д.

Все это говорит о необходимости духовной практики как в момент смерти, так и в течение жизни, - нужно создать себе хорошую карму задолго до смерти, чтобы стал возможен выброс хорошей кармы в момент смерти, и нужно заниматься практикой принятия Прибежища и практикой Пова в момент смерти, чтобы, используя механизм кармы, детерминировать лучшее перерождение. Эти наставления я не буду повторять в будущем, постарайтесь издать лекции в виде книги, чтобы могли сами повторять их и лучше запомнить, а также чтобы эти наставления могли помочь другим людям, которые здесь не могут присутствовать. Я не буду находиться здесь слишком долго. Через полтора-два года я уеду, чтобы продолжать свою медитацию в горах. Поэтому мой совет: пока я здесь, пользуйтесь этим, я не хочу, чтобы у вас появились сожаления, когда я уеду навсегда. И потому говорю вам заранее: когда буду покидать вас, чтобы вернуться к своей практике, пожалуйста, не просите меня остаться. Я хотел бы, чтобы вы в тот момент радовались, смеялись и желали мне хорошей практики.

Что касается кармы, нужно размышлять о десяти благих и десяти неблагих деяниях. Один из учителей говорил: «Открытие врат Дхармы есть чистое слушание». Чистое слушание означает свободу от трех недостатков сосуда. Сейчас вы понимаете, какой глубокий смысл имеют эти слова.

Врата духовной практики есть взвешивание кармы: контроль за тем, сколько у вас хорошей кармы и сколько - плохой, а также попытка уничтожения плохой кармы и увеличения хорошей. Поэтому я вас просил поразмышлять, какие обеты вы можете принять. Это - первый шаг на пути к настоящей практике Дхармы. И если вы будете осуществлять такую практику, то можно со стопроцентной уверенностью сказать, что у вас будет прогресс. Но это не так просто. Если хотите добиться прогресса, то вам нужно пытаться преодолеть возникающие трудности. Например, люди занимаются кун-фу: несмотря на то, что они испытывают боль от ударов, продолжают заниматься, чтобы добиться совершенства.

Чтобы достичь успеха в любых физических упражнениях, приходится тренироваться, даже преодолевая физическую боль. Но такого рода достижения - не очень высокого качества. Мускулы сами по себе немного стоят. Сломалась рука или нога - и нет этого совершенства. Кун-фу известен в Тибете, но мы его не практикуем, потому что не считаем это таким уж важным, тогда как развитие духовной силы - дело очень трудное, но зато однажды развив ее в себе, нельзя просто потерять, даже если случится какое-то несчастье. В кун-фу есть некий предел, за который нельзя выйти, следовательно, чрезмерные физические тренировки не имеют смысла. Можно каждый день тренироваться, на один сантиметр улучшая свой результат в прыжках, но когда-то наступит момент, когда вы уже не сможете прибавить ни миллиметра, сколько бы усилий ни прилагали: качество нашего тела таково, что у него есть предел физических возможностей, и поэтому телесные качества нашего тела ненадежны.

А духовные качества - сколько бы вы их ни тренировали, у них нет предела. Сострадание можно развить бесконечно - до такой степени, что человек будет сострадать всем живым существам. Способность к познанию можно развивать бесконечно - от обычного интеллектуального и чувственного познания до ясновидения, а ясновидение - от познания мыслей отдельных людей - до Всеведения.

Для такого прогресса первым шагом является практика кармы. Поэтому мы говорим об обетах - правилах виная. Это - не наказание, а самодисциплина:

вы принимаете эти обеты не в порядке наказания, а потому, что сами хотите так поступать. Вы принимаете обеты и стараетесь следить за собой. Сейчас ядам эти обеты, а вы примете их согласно вашим возможностям. Что касается убийств, то вы определяетесь таким образом, что человеческие существа вы вообще не будете убивать никогда и, может быть, вообще животных. По поводу воровства, разврата определяетесь по силам. Не надо брать непосильных обетов. Берите обеты понемногу, впоследствии возьмете дополнительные обеты.

Я буду проводить ритуал, а вы думайте про себя, что лично вы не будете совершать из десяти неблагих деяний или будете стараться совершать как можно меньше. Вы говорите про себя: «Будда и все Бодхисаттвы, обратите на меня внимание». И в этот момент Будда и Бодхисаттвы будут все находиться здесь, чтобы принять у вас обет. Вы говорите: «Я - такой-то, такой-то - называете свое имя, - не буду совершать убийство, воровство, то-то, то-то и то-то». Называете все то, чего вы не будете больше совершать и говорите: «Я не буду совершать этого до наступления смерти». Вы произносите это трижды и произнеся в третий раз, вы получаете обет виная.

После получения обета вы будете создавать себе хорошую карму, даже когда спите. Это можно сравнить с тем, что вы вложили свои деньги в акции хорошего предприятия: даже когда вы спите, ваши деньги будут сами собой увеличиваться. А если вы вложили деньги в плохую компанию вроде МММ, то это таит опасность. А сейчас вы, так сказать, вкладываете свой капитал в предприятие Будды. И есть стопроцентная уверенность, что он вас не обманет. Но вы, в свою очередь, должны выполнять свой долг - свои обеты.

А теперь, прежде чем принять обет, посидите немного и подумайте.

(Ритуал принятия обетов).

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ.

1. Как быть, если нападёт хулиган и произойдет убийство из самозащиты? Может, нужно было, соблюдая обет, ждать, когда он меня убьет?

- Попробуйте его не убить. Конечно, если вы совершили убийство из самозащиты, без намерения убить его, то в этом плохом деянии гораздо меньше плохого, чем в обычном убийстве. Но постарайтесь сделать так, чтобы он не мог нанести вреда вам, а вы не были вынуждены прибегнуть к самозащите. Иногда брошенный вами камень, если он упал на чью-то голову, может убить его, но это - не убийство с вашей стороны, так как вы никогда не намеревались убить. Тоже самое можно сказать о других неблагих деяниях.

Посвящение Заслуг: тому, чтобы все принятые обеты выполнялись в течение всей жизни. В будущем, если вы нарушили обет, нельзя думать, что это - конец воздержанию от неблагих поступков. Если вы нарушили обет, постарайтесь тут же очиститься и стать еще сильнее: «Вот теперь-то я уже никогда не буду нарушать обет».

25 СЕНТЯБРЯ.

ЛЕКЦИЯ ШЕСТНАДЦАТАЯ: «ОСОЗНАЙТЕ СВОЕ «Я»

(коллективная медитация).

Вчера мы закончили учение о карме и завершили рассмотрение начального уровня практики. Я хочу теперь как бы сжать переданные вам наставления для того, чтобы вы их не забыли. Кроме того, вы наглядно убедитесь в том, как все наставления взаимосвязаны.

Корень всей духовной практики - это почитание коренного учителя. Какую бы практику вы ни осуществляли, без почитания гуру она не даст результатов. Даже занятия высшей Тантрой будут похожи на сжимание в кулаке песка, чтобы получить масло. Если вся ваша практика будет базироваться на практике почитания гуру, то какую бы практику вы ни осуществляли, у вас будут результаты, подобно тому, как сжимая в руке семя, вы получите масло. Что касается практики почитания гуру, я дал вам ее, когда был здесь летом. Молитва, которую вы имеете, также связана с особой практикой почитания учителя. Я уже говорил вам, что ваш учитель - это Его Святейшество Далай-лама XIV, а не я. Но если кто-то из вас смотрит на меня как на своего духовного учителя, конечно, я не буду возражать, хотя считаю себя простым монахом.

После того, как вы осуществили практику почитания гуру, нужно обратить свой ум к практике Дхармы, и это - первый шаг. В качестве второго шага ваша практика Учения должна стать на Путь. Третий шаг, который предстоит вам сделать, это избавление от ошибок на Пути. В качестве четвертого шага вы должны растворить все ваши ошибки в сознании, познающем Пустотность. И когда вы сможете осуществить это, то достигнете степени Просветления, то есть состояния Будды.

Но вначале нужно сделать первый шаг - после практики почитания гуру повернуться к Учению. Обратив свой ум к Дхарме - это не значит только читать мантры или делать обход святынь. Это было бы легко. Повернуть свой ум к Дхарме - это значит сформировать установку: «Я делаю это для того, чтобы достигнуть счастья в будущей жизни». Для тех, кто впервые пришел сюда, может быть, это трудно. Пусть они прочитают те наставления, которые я уже давал до этого. Я не буду больше к ним возвращаться. Теперь мы будем уходить все глубже и глубже. Развить в себе такое отношение - думать, что заботы о будущей жизни, которая наступает после смерти, гораздо важнее, чем заботы о жизни нынешней - это очень трудно. Поэтому вы все-таки должны задуматься о драгоценности человеческой жизни, непостоянстве и смерти, чтобы осознать, что обладаете уникальной возможностью не только жить сейчас, но и делать что-либо для блага будущей жизни. Размышления о драгоценности человеческой жизни дадут вам вдохновение делать что-нибудь для своей следующей жизни.

А размышляя о непостоянстве и смерти, можно понять, что нынешняя жизнь похожа на сновидения. Бывает, во сне вы видите себя царем или ханом, у вас богатство, слава, почести, все говорят о вашей красоте и мудрости, а просыпаетесь - и вы опять обыкновенный человек. Обычно наша жизнь приносит переживания, похожие на этот сон и разочарования, похожие на те, когда просыпаетесь после такого сна. Нам нужно научиться относиться к нынешней жизни с адекватной меркой.

Поэтому следует сравнивать длительность человеческой жизни с тем бесчисленным количеством жизней, которые мы уже прожили, и тогда наша нынешняя жизнь покажется одним мигом, и когда станем сравнивать ее с будущей жизнью, которая наступит после

смерти, то она покажется - нынешняя жизнь - очень короткой. Когда вы говорите, что ребенок - маленький, вы сравниваете его с людьми, а не с насекомыми. При сравнении важно выбрать правильно основание сравнения. Нашу нынешнюю жизнь следует сравнивать с нашими предыдущими и последующими жизнями, а не с чем-то в принципе несоизмеримым, например, с жизнью мотылька - и тогда, при правильном сравнении, эта нынешняя жизнь покажется длинной в секунду. Такой образ мышления очень полезен. Мы всегда делаем неправильные сравнения.

Богатство свое мы всегда сравниваем с большим богатством и потому всегда кажемся себе бедными, а страдая, сравниваем себя с теми, у кого меньше страданий, и потому собственные страдания кажутся нам очень тяжкими. Когда мы смотрим на старания других людей, мы всегда смотрим издалека, и поэтому их страдания кажутся нам меньшими, и поэтому нам очень трудно сострадать людям. А когда мы рассматриваем свои проблемы, то делаем это с очень близкого расстояния и потому огорчаемся, что у нас такие большие проблемы. И точно так же мы неправильно сравниваем нашу жизнь - с продолжительностью секунды, минуты, и тогда жизнь наша, кажется, будет вечной. Такой подход называется неправильными воззрениями. При правильном подходе мы должны свое богатство сравнивать с меньшим богатством, и тогда будем казаться себе богатыми, а свое страдание нужно сравнивать с большими страданиями, и тогда наши собственные страдания будут казаться меньше, а продолжительность нашей жизни нужно сравнивать с бесчисленным количеством прошлых и будущих жизней, и тогда мы поймем, что наша жизнь - очень короткая и нам нельзя ее просто растрчивать.

Усвоив такой подход, вы осознаете, что ваша нынешняя жизнь не является самоценностью, начинаете готовиться к будущей жизни, и в этот момент поворачиваетесь к Учению. А повернувшись к Дхарме, мы должны практиковать ее. Первоначальная практика - это практика Прибежища и понимание действия закона причины и следствия.

После размышлений о драгоценности человеческой жизни, о непостоянстве и смерти вы начинаете понимать, что будущая жизнь имеет гораздо более важное значение. Размышляя о своей будущей жизни, вы захотите ее спасти:

имея очень большую отрицательную карму, мы на восемьдесят процентов готовы переродиться в низших мирах, и, осознавая это, вы обращаетесь к Будде, Дхарме и Сангхе, чтобы они могли помочь в этой и будущей жизни.

Итак, вы принимаете Прибежище, но этого еще недостаточно, ибо ваше счастье и страдания не создаются Тремя Драгоценностями. Ваши собственные деяния являются источником и вашего счастья и вашего несчастья. Если вы не будете совершать хороших деяний, а одни лишь плохие, вам не поможет принятие Прибежища. Вы должны изменить свое отношение, а чтобы изменить отношение, нужно наблюдать проявления закона причины и следствия в своей жизни. И потому вам надо выработать в себе сильную решимость: «Так как я не хочу страдать в будущей жизни, я должен уменьшить свою отрицательную карму, а так как я хочу быть счастливым в следующей жизни, то должен увеличить свою положительную карму». Если вы меня спросите, что есть начальный уровень практики в сжатом виде, я могу ответить, что концентрированной практикой начального уровня является уменьшение отрицательной кармы и увеличение положительной кармы, то есть воспитание добродетелей.

Практики начального уровня испытывают страх перед возможным перерождением в одном из низших миров и хотят переродиться в одном из высших миров. Чтобы пресечь возможность перерождения в худших мирах, нужно уменьшить плохую карму, отказавшись от неблагих деяний. Возможность же лучшего перерождения зависит от накопления хорошей кармы, от совершенных добродетельных поступков. Если вас спросят, в чем состоит буддийская практика начального уровня, вы должны знать: уменьшить отрицательную карму и увеличить положительную.

Когда у вас появится такая установка, вы словно попадаете в дом с сокровищами и тем самым обрываете возможность найти сокровища. До этого, находясь вне пределов этого

дома, вы только пытались схватиться за радугу, которая есть просто радуга, и которую вы никогда не схватите. Находясь «вне дома» выдумали: если какой-нибудь большой тибетский лама прикоснется своей рукой до моей головы, то я достигну высот в своей практике. Но это невозможно. И поэтому я не люблю касаться своей рукой до ваших голов. Один великий йогин говорил, когда к нему обращались за благословением:

«Я - не тот человек, который даст вам возможность достигнуть Просветления, просто коснувшись вас своей рукой. Я тот, кто поможет вам обрести Просветление своим учением». Среди тибетцев тоже есть много светских людей, которые думают, что если они будут просто присутствовать на какой-нибудь церемонии, когда ламы дают Посвящение, то это и будет практика Дхармы. Но это не так. Хотя, конечно, это лучше, чем ничего. Это даже гораздо лучше, чем удить рыбу. Ведь некоторые не делают даже этого, а просто рыбачат. Вещи различаются, когда начинают сравнивать. Вы уже кое-что понимаете в Учении, поэтому я даю вам эти сравнения. Если же встречаюсь с другими людьми, которые не получали наставления, то я скажу, что получать благословение - это хорошо. Почему? Потому, что я сравниваю этих людей - просто присутствующих на церемониях и получающих благословения, - с теми, кто не занимается никакой практикой учения и не посещает никаких церемоний.

Мы закончили начальный уровень практики. Приступим к промежуточному уровню. Теперь мы будем иметь дело со все более глубокой философией.

Иногда вас, возможно, посещают сомнения или разочарования при мысли о том, как много практик предстоит выполнять. Не надо давать волю подобным настроениям и мыслям. К примеру, если вы не умеете печатать на пишущей машинке «слепым» методом, то глядя на человека, умеющего печатать с закрытыми глазами, вы подумаете, что никогда не сможете добиться того же. Но если вы будете знать, как это делать и станете тренироваться, то очень легко сможете это делать. Точно так же, когда вы будете знать, как надо практиковать Дхарму, то делать это будет не так трудно, как вы полагаете, хотя и не очень легко.

Что есть промежуточный уровень практики? Это тот уровень практики, когда практикующий заботится не только и не столько о своей последующей жизни, сколько думает об ужасе сансарных перерождений вообще - испытывает страх перед всей сансарой. Почему он испытывает такой страх? Никогда нельзя сказать, что человек всегда будет перерождаться человеком, ибо живые существа не обладают контролем над своими перерождениями. Даже переродившись в мире богов, можно упасть вниз, в мир голодных духов. И поэтому находиться в сансаре - очень ненадежно. Это похоже на то, как крутится колесо аттракциона: любая точка колеса то поднимается вверх, то опускается вниз. Существует возможность находиться не только на вершине обода колеса, но и опуститься вниз - в миры животных, голодных духов. Поэтому, испытывая страх перед колесом сансары, человек развивает в себе установку - полностью освободиться от него и достигнуть нирваны. Чтобы зародилось такое намерение, человек должен знать, что есть сансара и что такое нирвана. Это не какие-то расплывчатые понятия - они имеют точные определения.

Если при человеке, который никогда не изучал науки, заговорят об электронах, протонах, нейтронах, он подумает: «Что это за глупости? Где они? Покажите мне их!» Но человек, владеющий основами естествознания, знает точные определения: электрон - это то-то и то-то, протон - это то-то и то-то, нейтрон - это то-то и то-то, и они обладают следующими свойствами - и перечислит эти свойства. Если данную чашку рассматривает человек, знакомый с современным естествознанием, то он знает, что это не только чашка, что это материальный объект, вещество которого состоит из молекул, атомов, электронов, протонов и более мелких частиц. В то же время другой человек, который не знает даже основ научных знаний и никогда не слышал ни об атомах, ни об электронах с протонами, скажет, что это - чашка, указывая на этот же предмет. Больше никакого содержания в этом объекте он не видит.

Обратимся к определению человека. Люди, которые не занимались философией, на вопрос о том, что есть человек, говорят: «Это просто человеческое существо». Подобное указательное определение свидетельствует от ограниченности ума того, кто дает подобное определение. Понятие человека гораздо глубже представлений о человеке, свойственных умам ограниченным. И человеческая жизнь, и человеческое существо несоизмеримо сложнее, чем эта чашка. Ограниченность ума препятствует пониманию сансары и нирваны. Для того, чтобы заложить основу их понимания, я расскажу о буддийском анализе явлений. Это очень важно.

На вопрос о том, что есть явление (феномен), буддизм дает ответ: это объект достоверного познания (валидного знания). О том, что есть достоверное знание, буддийская гносеология содержит глубокое учение. Буддисты различают два вида достоверного познания: прямое достоверное знание и не прямое достоверное знание. Пример прямого вида знаний: суждение «Это - чашка» содержит прямое (непосредственное) достоверное знание, полученное в результате непосредственного усмотрения объекта, и все могут убедиться в истинности этого суждения непосредственно сами. Суждение «Чашка - белого цвета» тоже содержит прямое достоверное знание. Однако некоторые люди, имеющие проблемы со зрением, могут утверждать относительно этой же чашки: «Чашка - желтого цвета». В таком случае это суждение содержит недостоверное знание, так как содержание этого суждения не соответствует действительности.

Что есть не прямое достоверное познание? Глядя на чашу, мы непосредственно и достоверно познаем, что это чаша, но не можем также непосредственно видеть непостоянство этой чаши. Последнее можно познать не прямым способом - путем логических рассуждений. Такое знание - не прямое достоверное знание.

В мире существует очень много вещей, которые мы не можем воспринимать непосредственно - глазом или ухом, и поэтому познаем их опосредованно - через рассуждения и умозаключения. Такое познание есть не прямое достоверное познание. Поэтому изучение логики имеет очень большое значение. После того, как человек овладел буддийской логикой, ему будет гораздо легче уже изучать физику и все остальные сложные современные науки.

Буддийская философия разделяет все феномены на два больших класса - постоянные и непостоянные феномены. Остановимся на термине «феномен», общепринятом в буддийской философии. Все явления - такие как стол, чаша, человеческое существо и др. - это непостоянные феномены. Постоянные феномены - это пространство, Пустотность - то, что не может быть изменено и что не происходит в соответствии с законом причины и следствия.

Непостоянные феномены имеют очень большое значение для нас, потому что они происходят по закону причинности и очень близко связаны с нами, нашей жизнью. Если вы сможете воспользоваться непостоянными феноменами должным образом, то они помогут вам стать счастливее. Если же вы используете их недолжным образом, то они могут принести вам больше страданий и поэтому буддийская философия очень глубоко анализирует непостоянные феномены, уделяя им много внимания.

Прежде всего непостоянные феномены подразделяются на три категории:

первая категория - форма, вторая категория - сознание, ум, третья категория - это несоставной фактор. Современная наука занимается в основном первой категорией явлений: все научные теории исходят из анализа категории формы. Для буддизма этого не достаточно. Есть еще две категории явлений.

Что касается формы, то буддисты различают пять внешних и пять внутренних форм. Говоря о пяти внешних формах, они имеют в виду:

1) грубую внешнюю форму, например, стол, чаша и т.д., 2) звуки, которые тоже подразделяются на несколько видов, 3) запах, 4) вкус, 5) осязание. Это краткая основа для того, чтобы идти дальше. Под пятью внутренними формами имеют в виду: орган зрения, орган слуха, орган обоняния, орган осязания, телесный организм. Каждая внешняя форма

находится в однозначном соответствии с формой внутренней: например, орган зрения может видеть только внешние формы, но никак не звук, орган слуха не может услышать запах. Я не буду пока в это углубляться детально.

Вторая категория явлений - это явления сознания, ума. Буддийская философия различает шесть первоначальных сознаний и пятьдесят два ментальных фактора, которые важно знать. Когда мы говорим о тренировке сознания, объектом тренировки является сознание, и тренером - тоже сознание: важно разобраться, кто и что тренирует.

Несоставным фактором называются феномены, не являющиеся ни формой, ни сознанием, например, ваше «Я». «Я» меняется, страдает, но «Я» не есть форма. Если «Я» есть форма, то вы не можете сказать: «Я думаю». Но «Я» не есть сознание. Если «Я» есть сознание, то никто не может увидеть вас.

Эти три категории явлений мы должны знать, чтобы иметь возможность определить, что есть «Я». В конце концов, через сомнения - а это очень хороший фактор познания, - через понимание Пустотности вы придете к осознанию, что есть ваше «Я». «Я» существует, но не таким образом, как мы представляем. Обычно человек смешивает «Я» со своим телом, при этом «Я» становится единым с телом.

Тело наше похоже на цветок: когда мы расцветаем и когда мы увядаем - тело цветет или увядает. Но почему-то мы не страдаем, когда видим, как увядает прекрасный цветок, тогда как собственного тела увядание приносит нам большие страдания. Отождествляясь со своим телом, мы легко раздражаемся и легко привязываемся - только из-за тех явлений, которые связаны с телом. Но если хорошо поразмыслить, по получается, что «Я» не есть тело. Тогда почему мы должны страдать? Ведь в теле нет «Я», как и в цветке.

Все дело в неправильном понимании. От него трудно избавиться без осознания Пустотности. Будда сказал Ананде⁶⁸, что человек, получивший наставления о Пустотности, накопил заслуг больше, чем тот, кто в течение ста тысяч калп делал подношения Будде, потому что первый человек тем самым получил возможность правильного понимания, без которого невозможно освобождение от сансары, тогда как второй человек делает только подношения, а само по себе поношение не освобождает от круга перерождений. Накопление заслуг путем подношений необходимо, но не достаточно для Просветления, нужно также медитировать о Пустотности, чтобы освободиться от сансары.

Существует много драгоценных знаний, которые вам предстоит усвоить. Украшение женщины - это драгоценные камни, украшение монаха - простая жизнь и изучение Дхармы. Буддист не должен привязываться к высокому месту, там нет счастья и можно упасть. С земли же падать некуда. В прошлые времена из Бурятии вышло много высокообразованных лам. Молюсь и прошу, чтобы в будущем Бурятия породила учителей, которые были бы живым примером простой жизни и высокой мысли, могли бы вести за собой и давать направление светским людям. Монахов надо уважать за качества, а не за место, на котором они сидят.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ:

1. Если сознание находится в сансаре постоянно, является ли это вечностью?

- Нахождение в сансаре - не обязательно вечно. Можно выйти из нее познав Пустотность и освободившись от заблуждений. Вы поймете, что есть сансара, когда я буду вас учить об Истинном. Освободившийся от сансары имеет возможность больше никогда не перерождаться. Но с моей точки зрения, надо вернуться на землю, чтобы помочь другим. Ответы на эти вопросы содержатся в Учении о Четырех Благородных Истинах, и сам характер этих вопросов свидетельствует о том, что люди уже интересуются ими.

2. Означает ли освобождение от заблуждений снятие противопоставления субъекта и объекта?

- Буддизм признает единство субъекта и объекта. К тому же заключению приходит квантовая физика. Объект неотделим от сознания. Возьмем, например, стакан. Где стакан? В данном объекте, указывая на который, вы говорите - «это стакан», - есть много частиц, но где «стакан»? Для муравья этот объект - целый «танк», а не «стакан». Только с точки

зрения человека это - стакан. Так говорят буддийские Сутры, признавая, что «чаша», «стакан», «стол» и т.д. есть не что иное, как качества сознания. Такой подход - даже более глубокий, чем у современных физиков.

26 СЕНТЯБРЯ. ЛЕКЦИЯ СЕМНАДЦАТАЯ: «ЕСТЬ ТРИ УРОВНЯ СТРАДАНИЙ...»

(Коллективная медитация).

Если вы будете слушать учение с правильной мотивацией, то оно будет приносить вам пользу как в этой, так и в последующих жизнях. И это может стать вашим лучшим украшением. Обычные украшения можно украсть очень легко. Обыкновенные украшения ценятся одними, а другие не смотрят на них как на ценность. Если же вы станете обладать украшениями мудрости, то они будут украшать вас жизнь за жизнью, и никто не сможет украсть их у вас.

Люди прошлых времен - и тибетцы, и буряты, - часто переносили тяжелые муки и страдания, чтобы получить Учение. Так, например, буряты шли пешком два-три года, а обитатели Восточного Тибета - три месяца, чтобы получить наставления. Кенсур Агван-Нима в своей автобиографии пишет, что он вынужден был идти два года пешком до границ Тибета, а достигнув Тибета, шел далее, на каждом шагу делая простирания. Для человека, который прошел через большие испытания, чтобы получить Дхарму, Учение становится по-настоящему большой драгоценностью. Поэтому говорят, что для получения Учения людям все-таки нужно преодолевать какие-то трудности на пути их получения. И потому я обращаюсь к вам со словами: «Учение не должно даваться так просто. Нужно уважать Учение. И чем больше вы будете уважать его, тем больше будет становиться желание использовать его по-настоящему».

Сегодня мы будем говорить о том, как нужно тренировать себя, чтобы достигнуть промежуточного уровня практики. Для этого необходимо знать Четыре Благородные Истины. После того как Будда достиг Просветления у дерева Бодхи в Магадхе, он пришел в Варанаси (Бенарес), где дал свое первое наставление. И это было Учение о Четырех Благородных Истинах. Люди, которые слушали тогда эти наставления Будды, имели очень хорошие кармические следы от прошлых жизней и поэтому, когда они, получив наставления, занялись медитацией о Четырех Благородных Истинах, - то сумели достигнуть Мудрости и быстрого Просветления.

Итак, первое, что сказал Будда своим ученикам после своего Просветления, было: «Признайте Благородную Истину Страдания. Отбросьте Источник Страдания - это Благородная Истина; положите конец Страданию - осуществите Благородную Истину о Пресечении Страдания. Размышляйте, медитируйте над Благородной Истиной Пути». Будда сказал только это своим пятерым ученикам. Так как они имели глубокие кармические следы духовной практики от предыдущих жизней, то поняли все глубокие смыслы сказанного и, занявшись медитацией над этим, вскоре достигли Просветления.

Когда я передаю вам сейчас эти Четыре Благородные Истины, то слова, в которых я сообщаю Учение, не имеют для вас большого смысла. Слова проходят над вами. Сейчас попробуем углубить ваше понимание. Лама Цзонхава дал глубокий комментарий наставлений, данных Буддой пятерым ученикам. Это был учитель, появление которого предсказал сам Будда. Так написано в Сутрах.

Обращаясь к Манджушри, Будда сказал: «В будущем ты, Манджушри, переродишься в Тибете под именем Цзонхавы и возродишь в этой стране мое учение, придашь ему чистоту, а оттуда оно станет распространяться все севернее и севернее». Говоря «все севернее и севернее». Будда предсказал распространение учения в Монголии и Бурятии, поэтому эти места считаются особыми местами, предсказанными Буддой Шакьямуни две с половиной тысячи лет назад.

Я объясню вам Четыре Благородные Истины, основываясь на комментарии ламы Цзонхавы. Сначала кратко расскажу, что такое Четыре Благородные Истины, а затем будем изучать их более детально. И тогда вы начнете осознавать, что есть сансара и что есть нирвана - также ясно, как знаете, что такое электрон или протон.

Четыре Благородные Истины говорят о нашей жизни, а не о чем-то другом

- не о галактиках и других местах. Первая Благородная Истина - это Истина Страдания: все люди и вообще все живые существа страдают. Первая Благородная Истина исходит от всеобщего опыта страдания, роднящего людям и со всеми другими живыми существами. Страдание - это всеохватывающее и универсальное явление, и существуют многие уровни страданий. О различных видах страданий буддизм говорит детальнейшим образом, и мы коснемся трех основных уровней страданий ниже.

Сообщив пятерым ученикам Благородную Истину - Истину Страдания, Будда на этом остановился. Он указал также на Источник Страданий и тем самым сообщил Вторую Благородную Истину. Благодаря этой истине, сообщенной Буддой, его последователи осознали, что причины страданий - во вращении колеса перевоплощений, и что живые существа сами вращают это колесо благодаря своему неведению, аффектам, привязанностям.

Третья представшая Будде в состоянии Просветления Благородная Истина

- это Истина о прекращении страданий, боли. Ученики Будды, осознав эту Истину, разработали учение о нирване.

Для того, чтобы остановить Источник Страданий, нужна причина, и об этой причине и говорится в Третьей Благородной Истине - Истине о прекращении страданий. Но Будда не только дал откровение о состоянии за пределами страданий и боли, но и указал Путь к достижению такого состояния - дал Четвертую Благородную Истину - Истину Пути.

Может, сейчас все это не совсем ясно. Мы будем потом рассматривать эти наставления более детально, и вам будет понятнее. В тибетской традиции принято давать учение сначала в сжатом виде, потом - развивая положения, и - снова сжато и концентрированно. Поэтому вы должны понимать все яснее по мере дальнейшего изложения исходных буддийских Истин. Если же вы не понимаете, то не огорчайтесь, это будет для вас источником желания познать истину.

Теперь приступим к объяснению Благородной Истины Страдания. Существуют три разных уровня страдания. Все мы хорошо знаем о грубом, явном проявлении страданий - физической боли, лишениях, недомоганиях. Никто не любит болеть, все знают, что это плохо. Вы не можете избавиться от болезни, просто пожелав этого. Нужно знать причину болезни. И современная наука хорошо умеет это устанавливать - причину болезни. А когда известен источник болезни, то устранить боль уже легче, надо только найти подходящее лекарство. Это - хорошо известный тибетской медицине метод избавления от болезней. И Нагарджуна сравнивал тибетскую медицину как эффективный способ излечения телесных недугов с методом Четырех Благородных Истин - по воздействию на духовные недуги.

Для избавления от болезни еще недостаточно принимать только болеутоляющее средство. Самый лучший метод лечения состоит в том, чтобы сначала найти причину болезни, после этого - подобрать лекарство, подходящее для лечения этой болезни и начинать принимать лекарство. Четыре Благородные Истины позволяют определить причину духовных страданий - неведение, заблуждения, привязанности, - дают возможность подобрать лекарство, избавляющее сознание от источника духовных страданий. Поэтому тибетцы говорят: «Если ты хочешь избавиться от заболеваний, ты должен принимать лекарства, если ты хочешь иметь счастливое сознание, то должен практиковать Дхарму». Есть страдания физические и есть страдания духовные. Тибетский медицинский трактат «Чжуд-ши» предназначен специально для лечения телесных недугов и избавления от физических страданий. Для избавления от духовных страданий существует Учение о Четырех Благородных Истинах.

А теперь вернемся к уровням страданий. Первый уровень - это те страдания, о которых вы все знаете: головная боль, депрессия, тоска, зависть и т.п., нет необходимости объяснять, что это за страдания. Первый уровень

- это страдание страдания.

Второй уровень - это страдание изменения (перемен). Большинство людей принимают эти страдания за счастье, не понимая, что на самом деле это страдания. Например, когда вы испытываете сильный холод, то стараетесь сесть ближе к огню, и в этот момент сидеть близко к огню вам кажется наслаждением. Но в действительности это не есть счастье и радость, так как в этом случае вы перестаете страдать от холода, но одновременно возникает страдание от сильной жары - от огня. И чем жарче разгорается огонь, тем невыносимее страдание от него. Или другой пример: у вас появилась новая машина, и у вас стало меньше страданий, мучивших вас, когда машины не было, но тут же появились новые страдания, связанные с содержанием новой машины.

Обыденный метод поиска счастья никогда не принесет подлинного счастья. В поисках обыденного счастья мы, избавляясь от одних страданий, этим же деянием фактически увеличиваем свои страдания. Это есть страдание изменения (перемен). Понятно, да? К примеру, бизнесмены - сначала они страдали от того, что были бедны, но затем, когда становятся богатыми, у них прекращаются страдания бедности, и тут же появляются страдания богатого. Страдания бедного - это страдания, связанные с недостаточно хорошей пищей или с плохой одеждой. Но бедные люди могут спокойно спать, у них много времени - например, для того, чтобы получать наставления и т.п. Богатый человек, у которого прекращаются страдания из-за отсутствия пищи и одежды, получает страдания другого рода: он мало спит, у него хроническая нехватка времени и постоянное беспокойство из-за конкуренции, и зависть становится его самой большой проблемой, а неудовлетворенности все больше и больше. Это похоже на то, как человек выпивает соленой воды, и его жажда становится еще больше - нельзя напиться, находясь среди моря соленой воды. Я об этих страданиях знаю от многих своих богатых друзей, живущих в Новой Зеландии, России, Бурятии. Некоторые из моих друзей-бизнесменов жалуются, что спят всего по три часа. Я говорю им: «Кто же вас заставляет не спать?»

И такие страдания называются страданиями изменения (перемен). Но не делайте неправильных заключений. Я не пытаюсь сейчас доказать, что материальное развитие - это плохо. Это лучше, чем страдание бедности, то есть страдание страдания. Материальное богатство в определенном смысле очень полезно, если не относиться к нему как к основной цели жизни. Нужно работать и заниматься бизнесом, но не для того, чтобы становиться все богаче и богаче - в этом случае вы никогда не достигнете удовлетворения и получите еще больше, чем прежде, страданий. Нужно работать, заниматься бизнесом для того, чтобы не стать бедным. Если вы очень бедны, то в этом тоже есть страдание. Работая, чтобы не стать бедным, вы всегда будете удовлетворены тем, что будете иметь. Если вы довольствуетесь тем, что имеете, вы все равно богаты: пусть у вас есть состояние размеров с эту чашку, сравнивайте это богатство с чем-то меньшим, и тогда вы почувствуете себя богатым. Но это - только материальное богатство. Сверх этого у вас есть очень богатая духовная традиция. И когда вы задумаетесь над этим, то обнаружите, что имеете два вида богатства. И вы будете в этом случае всегда по-настоящему счастливы. Это - второй уровень страданий, страдание изменений (перемен).

Один йогин говорил, что обыкновенные люди не знают о страдании изменений, принимая его за счастье и пытаясь достигнуть этого «счастья», но что на этом пути они никогда не достигнут удовлетворения.

Обычно мы думаем, находясь на одной горе и глядя на другую: «Та, другая гора - красивее и лучше, и если я туда дойду, то буду очень счастлив!» И идем туда, на другую гору, преодолевая много препятствий. Достигнув наконец-то своей цели, человек счастлив некоторое время и может даже прыгать от радости. Но через некоторое время все повторяется: у человека снова появляется мысль, что другая гора лучше, и он опять

начинает карабкаться с одной горы на другую, с нее - опять на первую и т.д. Так мы впустую растрчиваем свою жизнь. Такой путь поисков счастья называется обыденным путем. Это не Путь Дхармы.

Когда вы ясно будете понимать страдание изменений, то меньше будете привязаны к изменениям (переменам): можно использовать эти изменения, но не привязываясь к ним. Если же вы пользуетесь чем-либо, испытывая привязанность, то это создает вам больше проблем, ибо тот объект, которым вы пользуетесь или то, чего вы хотите достигнуть, чем стремитесь обладать, - это явления непостоянные. Если бы они были феноменами постоянными, то все было бы нормально: объект вашей привязанности всегда находился бы рядом с вами. Но в силу непостоянства он однажды будет отделен от вас и наступят боль, разочарование. Поэтому не привязывайтесь ни к чему. Вот, к примеру, ваш магнитофон. Какое-то время он приносит пользу: вы записываете учение, слушаете музыку. Но это - временно. Придет время и он сломается или его украдут, вы расстанетесь с ним без сожалений, если использовали его без привязанности.

В буддизме очень важное значение имеет Отречение. Но под Отречением не имеют в виду, что нужно стать неимущим, отказавшись от всякой собственности. Отречение означает, что не надо привязываться к чему-либо, потому что это ненадежно, изменчиво и потому глупо привязываться к чему-нибудь. Привязываться к предметам нашей обыденной жизни - это все равно что привязываться к очертаниям облаков: какой бы красивой формы ни было облако, с изменением ветра оно тут же изменит свою форму. Было бы глупо плакать по поводу исчезновения красивой формы этого облака. И точно так же было бы глупо привязываться к предметам: они по сути своей непостоянны и меняются очень быстро. Десять лет назад каждый из нас имел какие-то ценные вещи, к которым был привязан. Где они теперь? Многие из того уже не существует. И в будущем, какими бы ценными предметами мы ни обладали сейчас, все равно расстанемся с ними. И поэтому мы должны говорить себе: «Я не должен слишком привязываться к этому».

Третий уровень страданий называется всеобъемлющим страданием, оно лежит в основе индивидуальной жизни и представляет собой страдание несвободы, страдание зависимости от сансары. Чтобы пояснить, что это такое, можно в качестве примера привести рану. Дотрагиваясь до раны, человек испытывает боль, то есть страдание страдания, а когда она чешется, и человек расчесывает рану, то возникает чувство, похожее на страдание изменения - это вроде бы дает удовлетворение, но тем не менее есть страдание. Однако рана сама по себе - независимо от того, дотрагивается человек до нее или нет, это тоже страдание. Это и есть страдание, аналогичное третьему уровню страданий.

Любая наша боль - это страдание страдания. Удовлетворение, которое мы испытываем при переменах в нашей жизни и принимаем за счастье, не есть истинное счастье, ибо это всегда лишь временное удовлетворение. Настоящее же счастье - чем больше наслаждаешься им, тем больший покой и радость оно приносит. Такое счастье называется нирваной, и достигается оно в результате пресечения источника страданий. Когда вы переживаете Третью Благородную Истину - Истину о прекращении источника страданий, то есть состояние нирваны или абсолютного покоя, то сколько бы вы это ни переживали - пусть даже тысячи и тысячи лет - такое счастье никогда не создает вам никаких проблем, и вы будете испытывать его постоянно. Если вы хотите настоящего счастья, то достижение именно этого состояния должно стать вашей целью. Будда говорил, что мы не должны принимать за конечную цель достижение обыденного счастья. Не нужно считать это высшим прибежищем, потому что обыденные объекты никогда не дадут нам истинного счастья. Вместо обыденного счастья как цели жизни мы должны сосредоточиться на достижении истинного Освобождения.

Теперь вам понятнее становятся понятия сансары и нирваны. Истинный объект, достижение которого должно стать целью - это нирвана. Все, к чему мы сейчас привязываемся, это есть сансара. Но это еще не полное понимание. Вам сейчас лишь

показалась Шамбала - еще с очень и очень далекого расстояния. Еще не видно даже дорог, ведущих к городу, не видно улиц, домов, находящихся в городе.

До тех пор, пока мы перерождаемся в сансаре, под контролем наших заблуждений - все это время сансарного бытия наши тело и сознание будут похоже на ту самую рану, о которой говорили. Поэтому тело, если не одеться тепло, очень легко замерзает, а не поев один день, мы начинаем страдать. Поэтому сознание наше может быть ранено глубоко одним единственным словом, а злоба, зависть, привязанность и все отрицательные качества приходят мгновенно и естественным образом, умножая наши проблемы, вызывая разочарования, упадок, депрессию.

Однако не каждый человек, который обладает телом и сознанием, испытывает эти страдания. Таким страданиям подвержены те, кто перерождается в этом мире под контролем заблуждений. Но переродившиеся не под влиянием заблуждений, а под влиянием сострадания - такие люди, имея тело и сознание, не испытывают страданий.

Не каждое перерождение живого существа есть сансара. Сравним, например, Его Святейшество Далай-ламу и обыкновенного человека. Обыкновенные люди, переродившиеся и пребывающие под властью заблуждений, находятся в сансаре. Его Святейшество Далай-лама имеет тело и сознание, он тоже переродился человеком, но переродился не под властью заблуждений и неведения, а под влиянием сострадания. Поэтому для него нет боли, хотя он может заболеть.

Панчен-Ринпоче⁶⁹, когда китайцы заключили его в тюрьму, отказывался от пищи в течение пятидесяти дней - пока не удовлетворили его требования, - но не испытывал никакого страдания. Китайцы были вынуждены дать ему разрешение на свободу выражения мысли и на некоторую практику.

Тело и сознание обычных людей похожи на ту рану: они испытывают три рода страданий. Мы очень легко начинаем страдать от холода и легко - от боли, потому что переродились под властью заблуждений. Те, кто переродился не под контролем заблуждений, обладают телом, которое не испытывает таких страданий, какие испытывают обыкновенные люди - даже если воткнут нож. Наше тело - тело людей обычных - называется загрязненным агрегатом. Здесь термин «агрегат» употребляется в специфически буддийском смысле, который вы поймете позже.

Великие йогины достигали такого состояния, когда не испытывали боли и страдания. Например, Миларепа своей духовной практикой очистил сознание и смог избавиться от страданий, которые испытывает обычное человеческое тело и сознание, то есть от холода, голода, боли и т.д. Он научился контролировать четыре элемента, и поэтому почти не испытывал обыкновенных человеческих ощущений от голода, холода и т.д.

Мы рассмотрели Первую Благородную Истину - Благородную Истину Страдания. Прочитаем Посвящение заслуг. Сегодня посвятим заслуги тому, чтобы с их помощью мы смогли достигнуть истинного счастья, а не временного удовлетворения - такого, как богатство, роскошь, новые машины и т.д.

(Ритуал Посвящения заслуг).

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ:

1. Достигает ли Бодхисаттва тождества сансары и нирваны?

- Не нужно думать, что сансара есть наш мир. Каждая индивидуальная сансара есть цикл перерождения человеческого существа под контролем заблуждений. Даже если вы перерождаетесь в этом мире, но полностью освободились от своих заблуждений и рождаетесь человеком под влиянием сострадания, то вы не находитесь в сансаре, вы - в нирване, даже если находитесь в этом мире. Сансара - это не мир. Это цикл, круг перерождений под контролем заблуждений. Под влиянием заблуждений вы создаете отрицательную карму, карма встречается с подходящими условиями, происходит выброс кармы, и вы принимаете перерождение. Потом снова живете под влиянием заблуждений и создаете плохую карму, опять перерождаетесь в зависимости от кармы. Он безначального времени до сих пор мы идем этим путем, и потому мы находимся в сансаре.

2. Можно ли считать, что люди, не испытывающие болей и болезней, даже если они не знают Дхармы, являются переродившимися под влиянием сострадания?

- Сказать, что человек не страдает, очень сложно. Есть разные уровни страданий. Если человек не страдает от физической боли, то это не означает, что он вообще не страдает. Если же человек действительно вообще не страдает ни на одном уровне, то в таком случае - да. Даже если он в этой жизни не встречался с Дхармой, то значит, в предыдущей жизни он практиковал Дхарму.

3. Какова вероятность того, что человек достигает нирваны, если он освободился от заблуждений, но остались болезни?

- Нирвана - это состояние полного освобождения от клеш, от неведения, а следовательно, от страданий. Если у вас остались болезни, то вы - в сансаре. Не надо буквально отождествлять сансару с состоянием больного человека, и нирвану - с состоянием здорового человека. Пример с болезнью приводился лишь для аналогии. Если в этой жизни вы получите полное наставление по Лам-риму, и даже если вам не удастся практиковать его, это все же оставит глубокий след в вашем сознании, и в будущей жизни вы обязательно начнете практику. Пятеро учеников Будды услышали от него только четыре слова, и очень быстро достигли Просветления, это произошло именно потому, что у них были в сознании сильные кармические следы духовной практики от предыдущей жизни. Не надо думать: «Зачем мне все эти наставления? Я не смогу их практиковать». Даже если вы очень стары, этот след обязательно поможет вам в следующей жизни, и тогда вы очень быстро достигнете Просветления.

4. После предыдущей лекции мне приснился на рассвете сон, что я летаю, и ощущение полета было очень реальное. Как объяснить этот сон, он приснился под впечатлением лекции или это личное влияние Учителя?

- Подобный сон - это очень хороший знак прогресса вашей духовной практики. Это произошло, может быть, благодаря хорошим следам от предыдущей жизни. Я говорю вам это не для того, чтобы вы возрадовались. Сон, в котором мы начинаем летать после того, как приступили к практике, есть хороший знак прогресса.

5. Можно ли создавать женские монастыри - буддийские?

- В Бурятии есть мужские монастыри, но нет женских. Очень важно также иметь женский монастырь, чтобы женщины могли, находясь в его стенах, заниматься практикой. Сегодня в Бурятии, Калмыкии, Туве в основном женщины интересуются Дхармой. Времена изменились. Раньше, когда Дхармой занимались в основном мужчины, было много мужских монастырей и не было потребности в женских монастырях. Может быть, в прошлом женщины сами считали, что находятся ниже мужчин и не смогут познать учение Будды. Теперь женский менталитет изменился, и женщины могут стать хорошими богословами. У них очень ясный ум, и к тому же женщины более сентиментальны, а в духовной практике очень важно иметь развитые чувства, чтобы практика не стала «сухой». Пусть женщины, которые хотят стать монахинями и, объединятся, а те женщины, которые желают заниматься буддийской практикой, не отказавшись от светской жизни, могут помогать им в организации небольшого монастыря - не нужно с самого начала замахиваться на многое. Со своей стороны я бы помог в осуществлении такого проекта.

6. Что это за время такое, что большие учителя сами к нам приезжают? Или дело в общей карме?

- Это результат вашей хорошей кармы. Но если вы будете относиться к учению как к гарантированному обучению - как к учебе в университете или институте, то это не принесет вам большой пользы. Вы должны слушать учение с тем, чтобы практиковать его, менять свою жизнь, становиться лучше, добрее. И чем больше вы слушаете учение, тем более подходящим оно становится для вашей практики.

27 СЕНТЯБРЯ. ЛЕКЦИЯ ВОСЕМНАДЦАТАЯ - «МОЛОДЫЕ ЛЮДИ, НЕ ТРАТЬТЕ ПОПУСТУ СВОИ ДРАГОЦЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ»

(Коллективная медитация)

Напоминаю, что, как обычно, нужно развить в себе правильную установку, прежде чем приступим к учению. Очень важно получать наставления с четырьмя признаниями, который каждый делает себе. Без этих четырех признаний наставления не принесут пользу. Первое, что нужно признать: мы - больные люди, но больны не в физическом смысле, у нас проблемы с духовным здоровьем, мы все страдаем от таких болезней, как гнев, зависть, ненависть и т.д. В нашем сознании имеется много разных заблуждений, из-за которых несчастливы мы сами и заставляем страдать других. До тех пор, пока вы имеете такую болезнь, вам не достигнуть настоящего покоя и истинного счастья.

Обыденные страдания приходят к нам из-за таких вещей, как физическая боль, заболевание физического тела, и мы знаем, заболевая, что следует обратиться к доктору и излечиться от болезни. Мы стремимся к полному избавлению от такого заболевания, например, как туберкулез. Если излечение оказалось неполным, то некоторое время мы можем чувствовать себя нормально, но при отсутствии лечения обострение болезни может снова наступить.

Болезни нашего сознания пришли к нам из времени, не имеющего начала. Из многих и многих предыдущих жизней мы копим в себе эти болезни, и до тех пор, пока не избавимся от них, обречены находиться в сансаре. Быть в сансаре - это не похоже на пребывание в каком-то помещении. Сансара - это знак загрязненности нашего сознания заблуждениями и нашей зависимости от перерождений под их контролем. Поэтому первое признание, которое вы должны сделать себе - это считать себя духовно больным человеком.

В качестве второго признания вам нужно обратиться к Будде как к своему духовному врачу. Будда сам страдал от многих заблуждений и был в сансаре, но с помощью практики сумел освободиться от омраченности и неведения. Он не только теоретически знает, как освободиться, но и сам вынес это знание из собственного опыта, и поэтому мы должны признать в нем истинного врача.

Третье признание, которое нужно сделать себе - это признать Учение в качестве лекарства. Когда вы признаете это, то какие бы наставления вы ни получали, вам захочется применять их на практике. Поэтому третье признание очень важно. Было бы не очень умно, если бы вы, имея редкое лекарство, нужное для лечения вашей болезни, только показывали бы его другим людям, вместо того, чтобы применять самому. Демонстрируя людям имеющееся у вас дефицитное лекарство, вы не поможете себе. Самый лучший способ использования лекарства - это употреблять его. Но каждый больной должен знать, как следует правильно принимать лекарство.

И четвертое признание, которое вы должны сделать себе: «Я должен практиковать учение в точном соответствии с полученными наставлениями». С этим четырьмя признаниями вы должны слушать учение. Вчера мы закончили Первую Благородную Истину - Истину Страдания. Вы получили наставление о том, что существуют три уровня страдания. Сегодня я буду говорить о Восьми страданиях.

Все страдания можно разделить на восемь типов. Первый - это страдание рождения, через которое мы все прошли, но не помним об этом. Когда мы знаем о страдании рождения, то у нас нет желания принимать перерождение под контролем заблуждений, то есть иллюзий. Если же человек принимает перерождение, будучи свободен от заблуждений, то он не испытывает и страданий - нет причины страданий. Однако обычный человек, рождаясь, испытывает огромную боль. Когда вы рождаетесь, ваше тело очень нежное, хрупкое. Принимая рождение, ваше тело проходит через муки, как будто его сдавливают между двумя горами. Боль, которую испытывает мать во время родов, чувствует и ребенок. После того, как ребенок родился, на какое бы мягкое ложе его ни клали, все равно для него это будет очень неудобным, жестким местом. И это есть страдание рождения. Очень хорошо,

когда люди задумываются над этим, и чем сильнее человек осознает этот вид страданий, тем меньше у него желание принимать рождение под контролем заблуждений.

Второй тип страданий - это страдания от болезней. После того, как человек рождается, он проходит через столько разных болезней! Это - наша настоящая жизнь, и нет необходимости рассказывать вам о различных болезнях. Все вы через это прошли и хорошо знаете, а многие, может быть, даже лучше меня. Страдание от болезней не есть только испытание боли физической. Больной человек испытывает и внутренние страдания: подавленность, депрессию и т.д.

Третий тип страданий - это страдания возраста. Страдание приходит не сразу. Возраст пребывает шаг за шагом. Страдания возраста те пожилые люди, которые находятся в этом зале, знают лучше меня.

Один очень старый тибетский йогин написал стихотворение о страданиях старости:

Когда я сажусь, то издаю звук,

но это - не оттого, что я перестал уважать вас.

Просто я больше не властен над телом.

Когда я говорю с вами, то сильно плююсь,

но не потому, что зол на вас,

а потому что нет передних зубов.

Когда я шагаю, то держу в руках палку,

но не для того, чтобы бить вас.

Просто я поддерживаю свое старое тело.

Человек огорчается, что в старости не может даже как следует сесть, как следует говорить и даже ходить как следует не может. Он говорит далее:

В молодости я никогда не думал,

что старость приходит так быстро.

Я верил: другие стареют,

а я никогда не буду старым.

Но старость пришла очень быстро.

А юность осталась лишь в памяти.

О чем же я сожалею?

Мне жаль, что жизнь

растрочена и прошла мимо духовной практики.

Мне жаль: я хочу практиковать Дхарму

и читать священные тексты, но глаза уже не видят,

я хочу молиться и делать поклоны Трем Драгоценностям,

но сделав два раза, уже устаю,

я хочу медитировать, но не в силах сосредоточиться.

И потому говорю: молодые люди,

у вас есть все драгоценные возможности,

так не тратьте их попусту!

Это - советы, которые дал старый тибетец, говоря о страданиях возраста. Четвертый тип страданий - это страдания смерти. Всем нам придется пройти через них. Человек, незнакомый с Учением, в момент смерти чувствует себя как бы несуществующим, исчезнувшим из этого мира и очень страдает от этого. Люди же, знакомые с Дхармой, испытывают страдания из-за страха перерождения в низших мирах: они знают, что есть эти миры, и что они вполне могут туда попасть, поскольку при жизни не занимались практикой.

Если бы вы попали в другую страну, ничего не зная о ней, то, конечно, испытали бы большой шок от этого. Когда вы умираете, то оказываетесь в момент смерти совсем одни в совершенно незнакомом месте и, возможно, почувствуете от этого большое огорчение, к тому же вы ничего не можете взять с собой, все ваши друзья, вещи остаются. Страдания человека в момент смерти гораздо сильнее, чем, например, страдания, которые испытывает

человек зимой в Бурятии, пусть даже при минус сорока. Ведь от мороза можно спастись, подготовившись к зиме. Однако и к смерти можно подготовиться, чтобы не застали врасплох разочарование и горечь, когда придет ее время.

Теперь о пятом типе страданий. Это страдания от невозможности получить желаемое. В этой жизни мы имеем очень много желаний, и у нас много привязанностей. Не получая желаемое, люди испытывают боль. Вы об этом хорошо знаете.

Шестой тип страданий - это страдания от разлуки с тем, что (кого) вы любите. Например, у вас была хорошая машина, а сегодня ее кто-то украл, и у вас от этого большое горе. Смерть ваших близких - это тоже страдание, относящееся к данному типу. Седьмой тип страданий - это страдания от трагедий, несчастий, которые обрушиваются на вас: например, вы ломаете ногу, болеете, то есть приходит то, чего вы не желали.

Восьмой тип страданий - это страдания от того, что вы имеете загрязненный агрегат, доставшийся в соответствии с прошлой кармой. Этот вид страданий можно сравнить с тем, как если бы вы переносили на своей спине большой груз, усыпанный шипами: все время, что вы будете нести этот груз, будете страдать, а избавившись от него, наконец, преисполнитесь радости. Все то время, что мы находимся в сансаре, это похоже на то, что мы несем груз, усыпанный шипами. Получить загрязненный агрегат - это все равно что тащить груз, усыпанный шипами. Это - Благородная Истина Страдания.

Сейчас я хотел бы объяснить, почему Будда дал прежде всегда Благородную Истину Страдания. Казалось бы, Первая Благородная Истина содержит знание о результате, а Вторая Благородная Истина - знание о причине, и логичнее, вроде бы, вначале говорить о причине, а потом - о результате, но Будда сначала говорит о результате, он дал вначале наставление об Истине Страдания, и это имеет очень глубокий смысл для практики.

Если вы не знаете, что есть страдание, что есть сансара, то не будете думать и о причинах страданий, о том, как освободиться от этого. Если кто-то болен, но не желает признать это и хотя у него серьезная болезнь, он не придает ей значения, продолжает пить водку и ходить туда-сюда, то наступит время, когда будет очень поздно для того, чтобы помочь ему. Для больного очень важно знать, чем он болен, до того, как наступит этот момент, когда будет поздно. Если он своевременно узнает свой диагноз, то станет что-нибудь предпринимать, чтобы излечиться.

Будда не давал наставление о Благородной Истине Страдания животным. Почему? Для животного очень трудно прибегнуть к лекарству, чтобы избавиться от страданий. Человеку же он дал это учение о Благородной Истине Страдания не для того, чтобы сделать его несчастливим: человек, узнав, что болен, постарается избавиться от болезни. После того, как Будда дал Истину Страдания, он дал и Истину об Источнике Страдания - о причинах страданий. После этого он дал ответ на вопрос: «Возможно ли полностью освободить наше сознание от причин страданий?». Он ответил: «Да, это возможно». И дал наставления о Благородной Истине о Прекращении Страданий. Наконец, он сказал, каким образом, методом можно избавиться от страданий - дал Благородную Истину Пути.

Сначала мы поговорим детально о Благородной Истине Источника Страданий. В некоторых странах люди не любят, когда им говорят о Благородной Истине Страдания. «Мы и так слишком страдаем, зачем нам еще знать о страданиях», - говорят они. Вы, в отличие от них, понимаете, почему мы должны думать о страданиях.

Все страдания происходят из-за аффектов (кlesh), - говорится в Благородной Истине об Источнике Страдания. Существует много различных видов аффектов, но их можно подразделить на три: во-первых, неведение, во-вторых, привязанность, в-третьих, злоба. Эти три типа омраченного сознания имеют три первичных цвета: синий, красный и желтый. Все другие виды заблуждений происходят от этих трех основных видов - от неведения, привязанности и злобы - и тоже имеют свои цвета, производные от этих первичных трех цветов.

Среди основных трех видов заблуждений два других - привязанность и злоба - являются производными от первого вида - неведения.

Неведение - это корень всех заблуждений. До тех пор, пока люди пребывают в Неведении, они будут испытывать привязанности и злобу, а также все остальные заблуждения, которые создают негативную карму, заставляющую все время находиться в сансаре.

Что такое Неведение? Существуют два вида Неведения. Сейчас мы углубляемся в более детальный анализ, который будет для вас полезен в будущей медитации: чем лучше вы проанализируете сейчас все это, тем большая помощь от этого будет в медитации. Если же вы, проигнорировав такой анализ, наскоро прослушаете наставления и впоследствии начнете заниматься медитацией, то это вам не поможет. Очень многие люди скользят по поверхности, тогда как настоящие сокровища находятся на глубине. Попробуйте углубиться, чтобы достать сокровища. Теперь вам понятно, почему я не люблю давать наставления понемногу - оттуда, понемногу -отсюда, то есть «по верхушкам». Конечно, идти «по верхушкам» очень легко и интересно: в каждый момент вы можете получать что-то интересное. А когда человек углубляется, то есть опасность уснуть. Но когда человек скользит по поверхности, есть опасность взлететь. Когда вам говорят: «Сделай то, сделай это - и ты достигнешь Просветления», - то вы думаете: «О, как это легко - достигнуть Просветления!» И вы начинаете «летать», а фактически - это скольжение «по верхушкам». Когда вы говорите о чем-то в общем, то старайтесь поставить людей на землю, а когда говорите о чем-то глубоким, то, наоборот, попробуйте поднять людей, и тогда они не будут спасать и не будут разочарованы. Когда люди разочаровываются, они как бы втаптываются в землю. А когда учителя дают слишком высокие посвящения и говорят о высоких практиках, то у людей появляется желание летать. Лучше всего просто сидеть на земле.

И потому мой учитель говорил: «Не переусердствуйте в желании практиковать. Три дня одной практики безо всякой еды - это плохой знак. Не переусердствуйте!» Духовная практика похожа на марафонский бег. Это очень длинная дистанция. Сначала нужно знать, куда, как идти. Затем медленно, но постоянно идти. Бывает и другая крайность: ваш путь покажется слишком длинным и долгим и вы можете сказать себе, что не пройдете его. В этом случае надо говорить себе: «Все мастера в начале практики были такими, как я, но они достигали через практику Просветления, Освобождения. Почему же я не могу?»

А теперь я буду говорить о Неведении. Неведение - это хватание за «Я», то есть уверенность, что «Я» имеет самосущее бытие, что оно субстанционально существует. Что значит «хвататься за «Я»? Приведу пример. Вам заявляют:

«Ты украл мои деньги!» - тогда как вы ничего не крали. И у вас возникает возмущение: «Почему он так говорит, ведь я не воровал? Я не крал эти деньги!» В этот момент «Я» очень сильно проявляется и вы злы на того человека, который говорит вам это. Если присмотреться к себе в этот момент, то можно увидеть, как вы относитесь к своему «Я». Вы считаете свое «Я» имеющим самостоятельное существование, говоря: «Я этого не делал». Заметьте, иногда вы кладете руку на сердце и говорите: «Я этого не делал». В этот момент «Я» для вас существует как объект, который имеет самосущностное существование. Однако не существует никакого «Я», имеющего объективный субстанциональный характер. Если бы «Я» существовало таким образом, то его можно было бы найти. Но всмотритесь в себя, в руки, ноги: нет там «Я».

Но это не значит, что «Я» не существует. Когда вы начинаете искать свое «Я», то ищете самосущностное, объективное «Я» и нигде его не находите и можете впасть в другую крайность, думая, то «Я» вообще не существует.

Проблема «Я» касается учения о Пустотности, понимание которого требует углубленных размышлений. Две крайности в вопросе о существовании «Я» выражают недостаточно глубокое понимание Пустотности. Вот эти крайности: первая, когда утверждают, что «Я» имеет субстанциональное, самосущностное бытие, и вторая, когда начинают искать «Я» и, не найдя, в результате приходят к выводу, что «Я» вообще не существует.

Где же «Я»? Если я задам вам этот вопрос, вы будете рассуждать подобным образом, впадая в ту или иную крайность. Попробуйте, найдите «Я». Кто подошел сюда? Ваше тело подошло сюда, и ваше тело видят люди, а не ваше «Я». Где же ваше «Я»? Я хочу, чтобы вы немного задумались, потому что учение о Пустотности требует глубоких размышлений. Чем более вы будете думать, тем яснее будет становиться учение, и в дальнейшем получаемые наставления будут до вас быстрее доходить.

Вы говорите, что ваше «Я» - это первичное сознание? Но если так, можем ли мы вас видеть? Никто не может вас видеть в этом случае, что противоречит опыту. «Я» не есть ни первичное сознание, ни все то, что вы называете - «зерно духа», остающееся неизменным во всех перерождениях, или тигле - белая капля - все это не есть «Я».

Все буддийские школы подразделяются на четыре философские школы, и они по-разному подходят к решению проблемы существования «Я».

Некоторые низшие школы, в частности, саутрантики, отождествляют «Я» с сознанием, умом, и во время диспутов с мадхьямиками и другими школами они испытывают большие трудности, пытаясь доказать, что «Я» есть сознание. Но если «Я» есть сознание, то что получается? Ведь обычно вы говорите: «Мои руки, мои ноги, у меня есть тело, мой рот, мои уши и т.д.» Получается, что сознание имеет руки и ноги, рот, уши, тело и т.д. Но как вы в этом случае можете сказать: «Мое сознание?»

Существование «Я» имеет настолько тонкую форму, что сразу это очень сложно понять. Когда вы говорите все время «Я», «Я», «Я», то возникает привычка понимать «Я» как нечто имеющее самосущностное, объективное, субстанциональное существование, как будто «Я» в качестве объекта существует где-то вне субъекта. Но это неправильно - мыслить существование «Я» как объекта. «Я» как таковое, имеющее отдельное, самосущностное существование, нельзя обнаружить. Но «Я» существует.

Имеются три понятия «Я». Это очень важно понять.

Первое понятие «Я» - это «Я» как объект, имеющий самостоятельное, субстанциональное бытие, Второе понятие «Я» - это понимание «Я» как пустого от самосущностного существования. И третье понятие «Я» определяет «Я» как нечто, не существующее само по себе и не имеющее пустотности от самосущностного существования. Это понятие, не имеющее какого-либо определения в терминах существования и не-существования.

Теперь я вам расскажу, каким образом «Я» существует. Сначала я поясню это на примере леса. Когда вы говорите о лесе, то каждое дерево в этом лесу не является лесом, но нет леса вне деревьев. Тогда где лес? Это очень легкий вопрос. Каждое дерево не является лесом, нет леса вне деревьев, но когда вы видите группу деревьев, то говорите: «Это - лес». Когда вы начинаете рубить деревья, становится меньше деревьев, и вы говорите: «Лес убывает». Когда сажаете деревья, говорят: «Лес растет, становится больше». Лес существует, но не как самостоятельный объект, существующий сам по себе. Лес существует подобно тому, как ярлык наклеивается на вещь - в зависимости от нашей мысли. Вы наклеиваете на группу деревьев ярлык, название «лес». Деревья есть объекты, служащие основой для наклеивания на них ярлыка «лес» Лес существует номинально. Нет леса самого по себе, как отдельного объекта. Если бы лес существовал самосущностно, то ища среди деревьев, вы нашли бы его и сказали: «Смотрите, это лес». Но поскольку он имеет номинальное существование, то вы не можете отыскать «лес» среди деревьев. Тем не менее, когда увеличивается количество деревьев, говорят: «Лес разрастается». Даже будучи номинальным, он может разрастаться. А когда деревьев становится меньше, говорят: «Лес становится меньше».

И точно так же обстоит с нашим «Я»: тело не есть «Я» и сознание не есть «Я», все это - «деревья», а «Я» - это ярлык, наклеиваемый на тело и сознание. Поэтому, когда ваше тело идет, вы говорите: «Я иду» - «Я» служит ярлыком. Когда ваш ум думает, вы говорите: «Я думаю», потому что «Я» является ярлыком, наклеиваемым на ум и тело.

«Я» имеет номинальное существование. Но тем не менее вы говорите «Я иду», «Я думаю», «Я делаю»... Но когда начинаете искать это «Я», то не сможете найти его. Это похоже на

тот лес: каждое дерево не есть лес. Тело и сознание не есть «Я» Это - позиция прасангики, мадхьямики. Они говорят: «Не только «Я» но и все феномены имеют номинальное существование, нет ничего, что имело бы субстанциональное, самосущностное бытие. И потому нет неделимых частиц - все называется на основе объекта». Каждый раз, когда мы начинаем делить материю на частицы, мы занимаемся именно тем, что накладываем ярлыки-наименования на что-то, имеющее составную часть. Например, когда говорим о воде, даем название: это - вода. Но название это накладывается на объект, имеющий в составе водород и кислород - НО, не так ли? И даже когда дело доходит до атомарного уровня, то слово «атом» точно так же - в качестве ярлыка - накладывается на что-то, что существует на субатомном уровне. И как бы мы ни углублялись внутрь атома, - в этом процессе расщепления каждый раз можно найти что-то меньшее, и на его основе дать имя: «Это есть то». Но всякий раз можно идти дальше этого и опять давать название: «Это есть то». И таким образом деление может длиться до бесконечности. Нет частиц, имеющих неделимое существование. Это - открытие, которое сделала буддийская философия две тысячи лет назад. Наука до этого дошла, быть может, несколько десятилетий назад.

Я даю вам сейчас очень краткое наставление: представляю понятие Пустотности как бы с очень далекого расстояния. И это очень хорошо, когда я вижу, что вы киваете головой - это значит, что вы понимаете, и что «лес» был очень добрым к вам: если бы не существовало «леса», то было бы очень трудно говорить о Пустотности, объясняя понятие только со стороны тела и сознания.

Саутрантики привели в свое время такой аргумент: «Если все феномены существуют номинально, то сможете ли вы съесть пепел, названный «цзампа», а если будете есть, то почувствуете ли вкус настоящей цзампы? Нет, этого не будет. И поэтому не верно, что все существует номинально. Настоящая цзампа, если вы называете ее цзампою, то и вкус имеет вполне определенный, когда едите. И если вы едите ее, даже не называя цзампою, то все равно она приносит Вам удовлетворение. Если же есть что-то такое, что не является цзампою, то хоть тысячу раз назовите это цзампою, навесьте на это ярлыки, что это - цзампа, закройте глаза, съешьте это - вы не получите удовлетворения, как от цзампы». Прасангики нашли очень хороший ответный аргумент. Но, к сожалению, сегодня мы не сможем углубиться дальше.

Так как «Я» имеет номинальное существование, то «Я» пусто от самосущностного существования. Сегодня я даю вам ключ к школе мадхьямики. В следующий раз будем рассматривать это более детально.

Для чего был весь этот анализ? Нужно понять, что Неведение есть восприятие «Я» как имеющего объективное, субстанциональное, самосущностное существования, что неверно. Так как вы держитесь за неправильное понятие, то иногда начинаете отождествлять «Я» с телом. Как в тех случаях, когда вам говорят: «Какая вы красивая!» - а вы гордитесь: «О, какая я красивая», - отождествляя «Я» с телом. Когда о цветах говорят, что они красивые, вы ведь не чувствуете от этого гордости - вы не самоидентифицируетесь с этими цветами. Конечно же, цветок не есть «Я». Но и тело не есть «Я». Тогда почему же вы испытываете горечь, когда тело стареет, приходит в упадок? Разочарования, горечь, гордыня, злоба - все это имеет место потому, что мы признаем «Я» как самосущность. И это называется Неведение. Оно - корень всех заблуждений и плохой кармы. О том, как мы вращаемся в сансаре, будем говорить на следующих занятиях - не завтра, а в будущем.

(Посвящение заслуг).

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ.

1. Человек дает обет не убивать, но обстоятельства жизни складываются таким образом, что он вынужден добывать средства пропитания для своей семьи охотой и рыболовством. Как быть в этой ситуации?

- Нельзя специально убивать животных. Вот идете и наступили на насекомое: оно погибло под вашей ногой, но вы его не убивали. Когда вы варите рис, можно случайно сварить его с насекомыми - но вы не убиваете насекомое. Очень важно готовить пищу и есть с

правильным осознанием: «Эта еда с моего стола послужила причиной смерти многих животных. Я принимаю эту пищу для того, чтобы выжить, не умереть и чтобы, выжив, я мог практиковать Дхарму с тем, чтобы помочь другим живым существам. Даже если вы едите мясо, - правда, вы все время едите мясо, - когда вы едите мясо, вы должны иметь такое осознание. Без подобной мотивации, даже если вы едите просто рис, в приеме пищи есть отрицательная сторона. Иногда думают, что вегетарианцы - очень хорошие люди, а невегетарианцы - очень плохие. Это не так однозначно следует понимать. Все зависит от мотивации, установки.

2. Устранить Неведение - это значит достигнуть нераздельности объекта и субъекта?

- Если мы избавимся от Неведения, то объект и субъект все равно делимы, потому что субъект есть сознание, а объект - материал осознания, и они различны. Но нет объекта самого по себе, вне сознания. Когда вы говорите: «Стакан», то слово «стакан» как ярлык наклеено на этот предмет. Если начнете искать в нем «стакан», то не найдете его. Но это не значит, что стакан не существует. Он существует номинально, как лес. Номинально существует - это не значит, что существует отдельно, как сущность. В будущем мы углубимся в это. Все имеет существование в качестве иллюзии. Но эта иллюзия, о которой я говорю, есть нечто другое, чем то, что вы имеете в виду, когда речь идет, например, о желтом снеге: его не существует ни в каком смысле. Когда мы, буддисты, говорим об иллюзии, то имеем в виду, что ничто не существует таким образом, каким появляется перед нами.

«Я», «лес» иногда появляются перед нами, но кажутся чем-то существующим само по себе - как что-то, что можно трогать, ударить, взять, как что-то, имеющее прочное существование. Но когда вы хотите тронуть их, то это невозможно. Если вы хотите дотронуться до «леса», то в действительности вы прикасаетесь к деревьям, и поэтому лес есть иллюзия сознания, он существует номинально. Но это не значит, что он вообще не существует, как не существует желтого снега.

3. Движение в сансаре идет по кругу или от низшего к высшему? Если от низшего к высшему, то когда-нибудь все достигнет высшей точки, то есть нирваны? Или сансара будет бесконечно себя воспроизводить?

- В буддизме есть возможность для всех живых существ достигнуть состояния Будды. У всех живых существ есть потенция стать Буддой, когда они встретятся с подходящими условиями. И тогда не будет сансары, все будет превосходно: не будет больше страданий, все физические предметы станут красивыми источниками счастья. Бодхисаттвы должны иметь такую цель:

«Для того, чтобы все живые существа достигли нирваны, состояния Будды - я хочу достигнуть Просветления».

4. Тогда мы перестанем перерождаться, так как все уже достигнут состояния Будды? Это значит, что жизнь закончилась?

- Нет, есть жизнь - жизнь Будды. Ваше сознание продолжает существовать, но - чистое сознание, полностью освобожденное. Достигнув высшего счастья, вы наслаждаетесь этим состоянием. Но если только вы один освободитесь, а все ваши матери страдают, то для Бодхисаттвы нет возможности наслаждаться своим Освобождением, потому что он страдает матерями своим, которые страдают. Если же все живые существа не имеют страданий, то тогда это - настоящая мечта. Но мечтать об этом надо.

5. Какое существо имеет возможность стать Буддой? А что, если экологическая катастрофа положит конец дальнейшему существованию человечества?

- Мы должны заботиться об экологии. Выспрашиваете, если человечество полностью исчезнет в этом мире, то таким образом оно достигнет Просветления? Но существуют тысячи и тысячи миров. Если люди не могут достигнуть Освобождения в этом мире, то они могут сделать это, переродившись в другом мире, быть может, в чистой земле. Не беспокойтесь, но нужно быть осторожнее с экологией. Каждый из нас должен приложить усилия, чтобы защитить нашу землю.

28 СЕНТЯБРЯ. ЛЕКЦИЯ ДЕВЯТНАДЦАТАЯ: «ВЫПОЛНЯЯ ГУРУ-ЙОГУ, ВЫ ЗАКЛАДЫВАЕТЕ ФУНДАМЕНТ ВОЗРОЖДЕНИЯ БУДДИЗМА В БУРЯТИИ».

(Коллективная медитация).

Сейчас я сделаю опять передачу Прибежища и мантр. Те, кто уже принимал обет Прибежища, почувствуют, что принятый обет становится сильнее. Визуализируйте на моей голове Его Святейшество Далай-ламу XIV и представьте, как из его уст и из моих исходит белый свет и проникает в ваше сердце. Так как я являюсь его духовным представителем, у меня есть некоторая сила, чтобы призвать его, и он, конечно, опустится мне на голову. Я призываю его сюда не для себя, не для своей пользы, а для того, чтобы он мог помочь вам всем, и поэтому он обязательно будет здесь. Те из вас, у кого хорошая карма, обязательно увидят его на моей голове. Со своей стороны вы должны верить, что получаете обет Прибежища именно от Его Святейшества Далай-ламы и в этом отношении вам очень повезло.

(Передача обета Прибежища).

Теперь я дам вам мантру Будды Шакьямуни. Вы делаете точно такую же визуализацию и повторяете за мной мантру

«ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СУУХА» трижды и после этого получите передачу этой мантры - то есть право читать ее и силу, которая в ней заключена. Я получил передачу данной мантры от Его Святейшества Далай-ламы, который, в свою очередь, получил передачу из уст своих учителей, и таким образом, эта линия устной преемственности может дойти до самого Будды Шакьямуни - это очень чистая линия, которая идет от очень древнего времени. Чтение молитвы после получения передачи мантр станет гораздо более могущественным, ибо вы получите силу. Желательно, чтобы вы все имели текст Молитвы. Иногда, когда дело касается приобретения новой машины или нового ковра, люди относятся к этому с большой заботой и вниманием, желая получить эти вещи. Но когда дело касается Молитвы, которая уже переведена на бурятский и русский языки, вы не проявляете подобную энергию и настойчивость, чтобы достать ее, хотя она может послужить вам источником счастья не только в этой жизни, но и жизнь за жизнью. Быть иногда мудрым человеком - очень важно.

А теперь я передам вам мантры Его Святейшества Далай-ламы, Авалоки-тешвары, Тары, а также мантру ламы Цхонхавы.

(Передача мантр).

Для того, чтобы вам легче было достигнуть мудрости, я дам вам сейчас мантру Манджушри. Это поможет вам лучше узнать учение о Пустотности. Многие из нас не знают, кто есть «Я» в действительности. Постарайтесь узнать, кто вы на самом деле и попытайтесь сделать что-нибудь для истинного «Я». Мы, человеческие существа и животные, делаем очень много вещей и все мы - живые существа - страдаем не от того, что ничего не делаем. Мы страдаем оттого, что не знаем, как поступать правильно. Поэтому мудрость очень важна. Если вы будете мудро делать какое-нибудь маленькое дело, то будете иметь большой результат.

Делайте такую же визуализацию, но в сердце Далай-ламы - Манджушри. И вы должны почувствовать, что получаете эту передачу непосредственно от Манджушри и Его Святейшества (Ритуал передачи).

Сейчас я передам вам «лун» на мантру Ваджрапани. Божество Ваджрапани имеет особую связь с Монголией и Бурятией. Это держатель учения Тантры. Ваджрапани придаст вам силы для того, чтобы убрать с вашего пути все препятствия. Тибет имеет особую связь с божеством сострадания Авалокитешварой. Китай особым образом связан с божеством мудрости Манджушри, а Монголия и Бурятия - с божеством силы и мощи Ваджрапани, и это было сказано не обычными людьми, а великими йогинами. Вообще различные божества особым образом связаны с разными категориями людей и даже с разными странами.

(Ритуал передачи мантры Ваджрапани).

Теперь я сделал достаточно передач для того, чтобы вы занимались практикой. Если хотите увеличить вашу мудрость, читайте мантру Манджушри, если хотите взрастить в своем сердце больше любви и сострадания, читайте мантру Авалокитешвары, если хотите убрать с вашего пути препятствия и затруднения, читайте мантру Тары или Ваджрапани. Для успеха в делах очень важно читать мантру Тары. А мантры Будды Шакьямуни и Его Святейшества, а также Мигзэм являются корнем всего этого.

Если вы в будущем захотите заняться ретритом, то можете читать во время затворничества эту Молитву, а также выбрать одну из этих мантр: если хотите увеличить мудрость, то во время ретрита нужно сто тысяч раз прочитать мантру Манджушри, если хотите увеличить чувство любви и сострадания, то читайте сто тысяч раз мантру Авалокитешвары, если хотите устранить со своего пути помехи, то читайте на выбор мантру Тары или Ваджрапани - сто тысяч раз.

Каждый раз, когда читаете эти мантры, визуализируйте перед собой Его Святейшество Далай-ламу. Читая мантру Манджушри, нужно визуализировать в сердце Далай-ламы Манджушри, от которого исходит желтый свет, рассекающий темноту вашего ума и устраняющий Неведение. С этим светом вы получаете мудрость Манджушри. Чтение мантры сто тысяч раз представляется очень полезным для понимания Учения. Лично я, когда занимался ретритом в горах, читал эту мантру шестьсот тысяч раз и почувствовал, что мудрость действительно начинает возрастать, а я ведь не учился в монастыре долго, ибо учился в университете, а тексты по Дхарме я переводил и учился сам. Находясь в горах, я тоже учился сам, но под руководством очень великих учителей. Став монахом в двадцать пять лет, я почти не жил в монастыре, может, от силы месяца два. Для того, чтобы знать учение Будды, не обязательно нужно жить в монастыре. Главное - это интерес к Дхарме. Если же интереса нет, то можно просидеть в монастыре всю свою жизнь, так и не обретя мудрость.

Где бы вы ни находились, если вы по-настоящему занимаетесь практикой, читаете мантры, изучаете Дхарму, то, конечно же, ваша мудрость будет увеличиваться. Когда я сдавал экзамены на степень геше, то не испытал каких-либо затруднений. В течение двух дней я отвечал на вопросы всех монахов монастыря. Возможно, именно практика Манджушри помогла мне в этом.

А сейчас мы все вместе приступим к практике. Читая мантру Будды Шакьямуни - «ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СУУХА», визуализируйте Будду Шакьямуни перед собой и представьте, что от него исходит белый свет, очищающий нас от всего плохого и дающий благословение. Когда мы далее приступим к чтению мантры Его Святейшества Далай-ламы, представьте, что Будда Шакьямуни преобразуется в Его Святейшество Далай-ламу и читайте мантру его Святейшества. Читая ее в первый раз, представьте, как из межбровья Его Святейшества исходит белый свет и очищает вас от всех негативных деяний, совершенных телом, этот свет дарует благословение тела Его Святейшества. Читая мантру во второй раз, визуализируете красный свет, исходящий из горла Его Святейшества, и этот свет очищает вас от неблагих деяний, совершенных речью, и несет благословение от речи Его Святейшества. Читая мантру в третий раз, визуализируйте синий свет, исходящий от сердца Его Святейшества и очищающий вас от неблагих деяний, совершенных вашим сознанием. С этим светом вы получаете благословение от сознания Его Святейшества. А когда вы читаете мантру в четвертый раз, то попытайтесь одновременно визуализировать белый свет - из межбровья, красный свет - из горла, синий свет - из сердца Его Святейшества Далай-ламы, чтобы одновременно от тела, речи и ума Его Святейшества получить благословение и очиститься от плохих поступков, совершенных одновременно вашим телом, речью и умом.

И это - лучшее благословение, которое можно получить. Некоторые люди полагают, что получают благословение Далай-ламы, когда он касается их голов. Это так, но это - не такое сильное благословение, как то благословение, которое вы можете получить от Его

Святейшества, читая его мантру. Пожалуйста, все вместе начнем. Представьте с очень большой любовью и сильным состраданием вокруг себя всех живых существ. Сначала представьте себе всю Бурятию. И так как в Бурятии живут кроме бурят также многие русские люди и представители других национальностей, то очень важно, чтобы вы уважали друг друга, чувствовали любовь к другим людям. Все мы

- живые существа, и это очень важно. Затем представьте себе всю Россию, как она очищается белым светом, исходящим от Будды Шакьямуни, и затем - все живые существа, всю окружающую среду, как все становится чище, лучше. Читая вместе мантру Будды Шакьямуни, мы создаем коллективную карму, которая является очень сильной положительной кармой. Это настолько сильная карма, что способна даже изменить всю нацию. Если все люди будут выполнять коллективную практику, то это может создать причины для перемен к лучшему во всей стране.

(Медитация с помощью мантр Будды Шакьямуни и Его Святейшества Далай-ламы XIV).

А сейчас будем читать мантру Авалокитешвары. Для этого нужно визуализировать Его Святейшество, а в сердце его - Авалокитешвару, от которого исходит белый свет, очищающий вас. И вы чувствуете, как возрастают в вашем сердце любовь и сострадание ко всем живым существам, и все окружающие вас люди и живые существа вообще получают с прикосновением этого света также любовь и сострадание (Медитация с мантрой Авалокитешвары).

Теперь мы читаем мантру Тары. Визуализируйте также в сердце Его Святейшества Тару. Очень многие люди обращались ко мне с просьбой, чтобы я читал молитву для их исцеления от различных недугов. Сегодня вы попытайтесь сами избавиться от болезней: так как мы читаем мантры все вместе, то это чтение будет очень сильным, и сила мантры будет больше, и она поможет вам. Если вы больны, то должны принимать лекарство сами. На самом деле Будды и Бодхисаттвы всегда готовы помочь вам, но мы сами не всегда обращаемся к ним за помощью. Все, что вы имеете - это результат вашей кармы, а не чьего-либо желания. Будда и Бодхисаттвы не являются создателями вашего счастья и ваших страданий, и поэтому они не могут прибавить вам счастья или уменьшить ваши страдания. Они могут помочь вам только Учением - давая наставления и ведя по Пути, на котором можно, наконец, получить Освобождение от всех страданий и заблуждений.

Я - простой человек, но когда я даю вам наставления, то это не я даю, а Будда и все Бодхисаттвы через меня дают вам Учение. Я - посредник между вами, с одной стороны, и Буддой и Бодхисаттвами - с другой. Через меня вы получаете благословение от Будд и Бодхисаттв, и поэтому духовный учитель имеет такое важное значение. Учителя нужно рассматривать как увеличительное стекло. Сакья Пандита говорил: «Хотя солнце имеет жар, но без увеличительного стекла вы не сможете получить огонь». И точно так же Будды и все Бодхисаттвы имеют силу для того, чтобы дать вам благословение, но без духовного учителя, который служит «увеличительным стеклом» между Буддой и вами, вы не сможете получить это благословение.

Настоящим вашим духовным учителем является Его Святейшество Далай-лама, я же являюсь только его представителем. И когда вы будете читать мантру Тары, вы представьте в сердце Его Святейшества Тару, от которой исходит белый свет и очищает вас, вашу семью и всех вокруг вас - от болезней и всего плохого. Те, кто обращался ко мне с просьбами помолиться за них, - сегодня вы сами сделаете это и получите гораздо большую силу и результат, чем если бы за вас молился кто-то другой. Когда вы сами будете читать мантру Тары вместе со всеми - это будет по-настоящему могущественно.

В течение сегодняшних двух часов не чувствуйте, пожалуйста, что они утомительны для вас. Наоборот, наслаждайтесь этими двумя часами. Тибетцы сидят по пять часов, когда Его Святейшество Далай-лама дает наставления. Два часа - это недолго.

(Медитация с мантрой Тары).

Теперь прочитаем мантру Ваджрапани (медитация). А для увеличения мудрости визуализируйте в сердце Далай-ламы Манджушри, от которого исходит желтый свет. На

кончике языка визуализируйте букву «ди». Желтый свет, исходящий от Манджушри, растворяется на кончике языка. Закончив читать мантру, проглотите эту букву «ди» вместе со слюной, и проглоченная буква ложится на ваше сердце: таким образом вы увеличиваете свою мудрость и получаете благословение Манджушри. Вы можете научить потом читать эту мантру своих детей - чтобы у них были успехи в школе.

Эту мантру можно читать и несколько иным образом: прочитав ее несколько раз, говорите затем: «ОМ-А-РА-БА-ЗА-НА-ДИ-ДИ-ДИ...», представляя этот слог «ди». К тому же это очень помогает тем, у кого проблемы с речью.

Теперь приступим к чтению мантры ламы Цзонхавы, который является вторым Буддой для нас. Он имеет особые связи с Тибетом, Монголией, Бурятией. Читая мантру Мигзэм, представляйте в сердце Его Святейшества ламу Цзонхаву, от которого исходит белый свет и очищает вас от всего негативного. Вы созерцаете, как этот белый свет заполняет всю Бурятию и устанавливает фундамент для того, чтобы учение Будды возродилось в вашей республике в очень чистом виде. И это имеет очень важное значение для возрождения буддизма в Бурятии. Поэтому лучше сосредоточьтесь. Когда дело касается личного здоровья и благополучия, то люди способны очень сильно концентрироваться на этом, но когда речь идет о благополучии и счастье всей Бурятии, сосредоточиться не всегда удается. Поэтому все вместе стараемся лучше сосредоточиться. И тогда сегодняшний хурал явится хорошей основой для возрождения буддизма в Бурятии. В прошедшие времена Бурятия дала миру много великих лам, больших мастеров медитации. Читая Мигзэм, молитесь о том, чтобы снова появились такие учителя, как в прошлом, чтобы появились хорошие монастыри, выросло много ученых богословов, чтобы люди знали буддизм и жили очень мирно, в гармонии, и чтобы кто-нибудь из нас достиг высоких реализаций, и мы научились бы летать с одной горы на другую.

(Медитация с мантрой Ламы Цзонхавы).

Завтра я уезжаю. Это - непостоянно. Если вы считаете мои наставления полезными, постарайтесь практиковать их, старайтесь стать лучше, добрее. Не стремитесь к особым, сверхъестественным, таинственным способностям. Духовная практика совершается не для этого. Собирайтесь дважды в месяц

- пятнадцатого и тридцатого числа лунного месяца. В январе мы продолжим наставления. Если вы попытаетесь в будущем провести ретрит, это было бы хорошо. Может быть, летом все вместе сможем провести ретрит по Лам-риму на берегу Байкала: будем медитировать, получать наставления, обсуждать все это, - это будет очень активная и интенсивная программа. Это может стать самым лучшим отпуском, который когда-либо у вас был.

Сегодня во время встречи с главой администрации г. Улан-Удэ я сказал ему, что есть очень хорошая идея - организовать здесь, в Улан-Удэ, Посвящение в Калачакру⁷⁰ Его Святейшеством Далай-ламой XIV. Посвящение в Калачакру - это очень высокое посвящение, и Его Святейшество дает его очень редко. Со своей стороны я считаю, что Бурятия, особенно Улан-Удэ

- это особое место, где можно дать Посвящение в Калачакру, потому что корни российского буддизма находятся здесь, в Улан-Удэ. Если Его Святейшество Далай-лама даст посвящение в Калачакру здесь, то это будет как вода, которая поливает корни, а когда корни напитаются влагой, то расцветут ветви - буддийское учение в других регионах. Я считаю, что именно в Улан-Удэ следует проводить эту очень важную церемонию, хотя уже поступили просьбы о ее проведении в Агинске, а также в Калмыкии. Территориальное положение Улан-Удэ также имеет в этом отношении очень важное значение. Посвящение в Калачакру известно во всем мире, и Его Святейшество имеет учеников по всему миру, поэтому очень много людей придет на церемонию отовсюду - из Америки, Европы. По своей духовной значимости это мероприятие гораздо важнее, чем Олимпийские игры для светских людей.

А теперь советы по практике на каждый день. Когда вы просыпаетесь утром, то прежде всего постарайтесь развить в себе правильную мотивацию, а затем приступите к чтению

молитвы и мантр с выполнением визуализации, о которых я говорил вам. Если для некоторых людей очень трудно заниматься практикой по утрам, то занимайтесь вечером. Но очень важно заниматься практикой каждый день - может быть, десять, двадцать, тридцать минут. Продолжительность практики зависит от вас, но это должно быть постоянно. При постоянных занятиях практикой будет прогресс. Постарайтесь думать над теми наставлениями, которые вы получили. И постарайтесь изменить ваше отношение - к жизни и смерти, людям, богатству и лишениям. Было бы хорошо иметь книгу с этими наставлениями, и когда вы будете иметь книгу, то сможете снова и снова размышлять над услышанным - на все более и более глубоком уровне. А когда начнете читать книгу во второй раз, то станете понимать еще глубже, читая в третий раз - еще более глубоко, и вы сможете увидеть взаимосвязь всех наставлений. И это очень важно.

В буддизме понять только одно положение не составляет труда, но самая большая трудность состоит в том, чтобы связать все наставления в целостную картину. Вы должны достигнуть такого понимания, чтобы суметь сжать учение и затем развернуть его полностью. Если вы научитесь сжимать учение, то сможете сократить его до размеров мантры «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ»:

все наставления будут вмещаться в эту мантру. Если же вы будете по-настоящему думать о смысле мантры «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», то не сможете остановить свои слезы: они будут катиться сами, когда вы станете понимать смысл «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ».

Был один бурятский мастер, который медитировал только над этой мантрой. Он читал медленно: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» и включал полное Учение в произношение только этой мантры⁷¹. Возможно, вы тоже достигнете состояния, что сможете все полученные наставления включить в эту мантру.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

НЕКОТОРЫЕ ВАЖНЫЕ БУДДИЙСКИЕ НАСТАВЛЕНИЯ ОТ ГЕШЕ ТИНЛЕЯ⁷²

- (1) ЖИВЫЕ СУЩЕСТВА СТРАДАЮТ НЕ ОТ БЕЗДЕЛИЯ, А ОТ ТОГО, ЧТО НЕ ЗНАЮТ, КАК ПРАВИЛЬНО СОВЕРШАТЬ ДЕЙСТВИЯ.
- (2) ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ДЕЙСТВОВАТЬ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО СЛЕДУЕТ ОБРЕСТИ ЯСНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ЖИЗНИ. УЧЕНИЕ БУДДЫ ДАЕТ НАМ МНОЖЕСТВО УКАЗАНИЙ НА ЭТО ЯСНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ. ИЩИТЕ ЕГО.
- (3) НЕТ ОТДЕЛЬНО СУЩЕСТВУЮЩЕЙ ВЕЩИ, КОТОРАЯ ИЗВНЕ МОЖЕТ ЗАСТАВИТЬ НАС СТРАДАТЬ; ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ИСТОЛКОВАНИЯ НАШЕГО ОПЫТА. ОТСЮДА ЯСНА ВЕЛИКАЯ РОЛЬ УМА В ТОМ, ИСПЫТЫВАЕМ ЛИ МЫ СТРАДАНИЕ ИЛИ РАДОСТЬ.
- (4) НЕТ КОНЦА МИРСКИМ ДЕЛАМ, ПОДОБНО БОРОДЕ, РАСТУЩЕЙ ТЕМ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ БОЛЬШЕ ЕЕ БРЕЕШЬ. ПОЭТОМУ БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ ПРИСТУПАЙТЕ К ПРАКТИЧЕСКОМУ ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ДХАРМЫ.
- (5) РАЗДВОЕННОЙ ИГЛОЙ НЕ СШИТЬ ТКАНЬ; И НЕ ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ, ИДЯ В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ. ОЧЕНЬ ВАЖНО ИМЕТЬ ОДНО ЯСНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ.
- (6) НАШЕ СОЗНАНИЕ МОЖЕТ ПОЛНОСТЬЮ ОЧИСТИТЬСЯ ОТ АФФЕКТОВ-КЛЕШ, ПОСКОЛЬКУ ОНИ ЧУЖДЫ ЕГО ЕСТЕСТВУ И ПОДОБНЫ ИЛУ В ЧИСТОЙ ВОДЕ.
- (7) НЕ ПОЛАГАЙТЕ, ЧТО СОСТОЯНИЕ БУДДЫ ВНЕ ВАС. ОНО ВНУТРИ, ТАМ, КУДА НЕ ДОЙТИ ПЕШКОМ. ВЫ ДОСТИГНЕТЕ ЕГО, ОЧИСТИВ СВОЕ СОЗНАНИЕ.
- (8) ЧТОБЫ НЕ НАНЕСТИ СЕБЕ УВЕЧЬЯ, НЕ ВОЗВОДИТЕ КРЫШУ ПРЕЖДЕ ФУНДАМЕНТА. ТАК И В ДУХОВНОМ ДЕЛАНИИ – ВЫСШЕЕ ДОЛЖНО ПОЛАГАТЬСЯ НА ОСНОВУ.

- (9) НЕСПОСОБНОСТЬ СОВЕРШИТЬ НЕКОЕ ДЕЛО - НЕ ПОВОД ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА. СПОСОБНОСТЬ СОВЕРШИТЬ НЕКОЕ ДЕЛО - ТАКЖЕ НЕ ПОВОД ДЛЯ ВОЛНЕНИЯ. ТАК ЗАЧЕМ ВОЛНОВАТЬСЯ? БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ.
- (10) ЛУЧШЕ СИНИЦА В РУКАХ, ЧЕМ СОЛОВЕЙ В ЛЕСУ. БУДЬТЕ РАДЫ ТОМУ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ.
- (11) БОЛЕЗНЬ НЕ ВЫЛЕЧИТЬ, ПОПРОСИВ ДРУГОГО ПРИНЯТЬ ЗА ВАС ЛЕКАРСТВО. ЛУЧШЕ САМОМУ ПРИНЯТЬ ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО - ДХАРМУ ДЛЯ ЭТОГО ВАМ НУЖЕН НАСТОЯЩИЙ ВРАЧ, СПОСОБНЫЙ ПРОПИСАТЬ ВЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ.
- (12) ПРОБЛЕМА НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ВЕЛИКА САМА ПО СЕБЕ ОНА КАЖЕТСЯ ВАМ БОЛЬШОЙ ПО СРАВНЕНИЮ С ДРУГОЙ - МАЛОЙ. БУДЬТЕ БЛАГОРАЗУМНЫ, СОПОСТАВЬТЕ НЕПРИЯТНОСТЬ, КОТОРАЯ ОДОЛЕВАЕТ ВАС, С ДРУГОЙ, БОЛЕЕ СЕРЬЕЗНОЙ; ВАША ПРОБЛЕМА СРАЗУ ЖЕ СТАНЕТ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ.
- (13) НЕ ПЫТАЙТЕСЬ БЕЖАТЬ, ПОКА НЕ НАУЧИЛИСЬ ХОДИТЬ. ПОНАЧАЛУ РАЗУМНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ДУХОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, СООТВЕТСТВУЮЩИХ ВАШЕМУ УРОВНЮ.
- (14) ЕДИНСТВЕННЫЙ ИСТОЧНИК ВАШИХ СТРАДАНИЙ - ВАШИ СОБСТВЕННЫЕ ДЕЯНИЯ ВСЕГДА СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАК ПОСТУПАЕТЕ.
- (15) НАУЧИТЕСЬ ВСЕГДА БЫТЬ СПОКОЙНЫМ И БЛАГОРАЗУМНЫМ. КОГДА ВЫ СПОКОЙНЫ И БЛАГОРАЗУМНЫ, ВАШИ ОТВЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ БУДУТ СООТВЕТСТВОВАТЬ СИТУАЦИИ И НЕ БУДУТ ОМРАЧЕНЫ ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ.
- (16) НАСИЛИЕ И НЕНАВИСТЬ НЕ ПРИНОСЯТ СЧАСТЬЯ, ДАЖЕ ПОБЕДИВШЕМУ ВО МНОГИХ СРАЖЕНИЯХ.
- (17) МУДРОСТЬ БЕЗ СОСТРАДАНИЯ - СУХА И ВРЕДОНОСНА. СОСТРАДАНИЕ БЕЗ МУДРОСТИ - СЛЕПО И НЕМОЩНО. НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ НИ МУДРОСТЬЮ, НИ СОСТРАДАНИЕМ.
- (18) ДАЖЕ МАТЕРИАЛЬНУЮ ЧАСТИЦУ НЕЛЬЗЯ ПОЛНОСТЬЮ ЛИШИТЬ СУЩЕСТВОВАНИЯ. ТАК РАЗВЕ МОЖНО ПОЛНОСТЬЮ УНИЧТОЖИТЬ СОЗНАНИЕ. ОНО ПРОДОЛЖАЕТ БЫТЬ ДАЖЕ ПОСЛЕ СМЕРТИ.
- (19) ВСЕМИ СИЛАМИ СТАРАЙТЕСЬ ПОМОГАТЬ ДРУГИМ. ЕСЛИ НЕ МОЖЕТЕ ДОСТАВИТЬ РАДОСТЬ, НЕ ВРЕДИТЕ. ЭТО ОДНО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ БУДДИЙСКИХ НАСТАВЛЕНИЙ.
- (20) ПОГНАВШИСЬ ЗА РАДУГОЙ, ВЕРНЕТЕСЬ С ПУСТЫМИ РУКАМИ. ОГРАНИЧИВ СЕБЯ ДЕЛАМИ ТОЛЬКО ДАННОЙ ЖИЗНИ, ОКАЖЕТЕСЬ С ПУСТЫМИ РУКАМИ. ПОЭТОМУ НЕ ТЕРЯЙТЕ ПОНАПРАСНУ ДРАГОЦЕННУЮ ЖИЗНЬ, ОБРЕТЕННУЮ ВАМИ В МИРЕ ЛЮДЕЙ.
- (21) ДАЖЕ САМЫЙ СИЛЬНЫЙ ГРОМ - ЛИШЬ ПУСТОЙ ЗВУК ТАК И САМАЯ ГРОМКАЯ СЛАВА ОКАЗЫВАЕТСЯ ПУСТЫМ ЗВУКОМ В ЧАС СМЕРТИ. НЕ ОБМАНЫВАЙТЕ САМИХ СЕБЯ.
- (22) МЕДИТИРОВАТЬ БЕЗ ЗНАНИЯ ДХАРМЫ - ВСЕ РАВНО, ЧТО ВОСХОДИТЬ НА ГОРУ, НЕ ИМЕЯ НОГ БЕЗ МЕДИТАЦИИ ЗНАНИЕ ДХАРМЫ ПОДОБНО ПОГОНЕ ЗА РАДУГОЙ. ИТАК, НЕ ВПАДАЙТЕ В КРАЙНОСТИ.
- (23) НЕ ЗНАЯ ЯСНО НАПРАВЛЕНИЯ, НЕТ СМЫСЛА БЕЖАТЬ ТОЧНО ТАК ЖЕ, НЕ УМЕЯ ПРАВИЛЬНО МЕДИТИРОВАТЬ, НЕТ СМЫСЛА ЭТО ДЕЛАТЬ, ДАЖЕ УДАЛИВШИСЬ В ГОРЫ.
- (24) ПЕРВЫЙ ШАГ К МУДРОСТИ - УВИДЕТЬ СОБСТВЕННЫЕ НЕДОСТАТКИ. ИТАК, ПРЕЖДЕ ВСЕГО ИСПРАВЬТЕ СВОИ НЕДОСТАТКИ.
- (25) ВАШИ ДЕЙСТВИЯ, ВДОХНОВЛЯЕМЫЕ ГНЕВОМ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О ТОМ, ЧТО ВЫ УТРАТИЛИ ВЛАСТЬ НАД СОБОЙ И БОЛЕЕ НЕ СПОСОБНЫ ЯСНО МЫСЛИТЬ И ВИДЕТЬ. ЭТО ВЕСЬМА ОПАСНЫЙ ПУТЬ.

(26) НЕ ОШИБАЙТЕСЬ В СУЖДЕНИИ О СВОЕМ НЕДУГЕ ВАШ НЕДРУГ, КАК И МОСКОВСКАЯ ПОГОДА, ВРЕМЕНАМИ БЫВАЕТ ПЛОХИМ, ВРЕМЕНАМИ ХОРОШИМ; ОН НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПОСТОЯННО ПЛОХИМ.

(27) ПОСМОТРЕВ НА СОЗДАВШЕЕСЯ ПОЛОЖЕНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ОППОНЕНТА, ВЫ ЯСНЕЕ УВИДИТЕ ПУТЬ К ПОДЛИННОМУ РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ.

(28) ДЛЯ НЕОБУЗДАННОГО УМА НЕТ МУДРОСТИ И СОСРЕДОТОЧЕННОСТИ; БЕЗ МУДРОСТИ И СОСРЕДОТОЧЕННОСТИ НЕТ СПОКОЙСТВИЯ; А РАЗВЕ МОЖЕТ БЫТЬ СЧАСТЬЕ ДЛЯ НЕСПОКОЙНОГО.

(29) 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. ТАКОЙ КОНФЛИКТ - НАИХУДШИЙ ИЗ ВОЗМОЖНЫХ; ВСЕ ИСТИННЫЕ БУДДИСТЫ СТАРАЮТСЯ ЕГО ИЗБЕГАТЬ.

(30) ОБУЗДАЙТЕ СЕБЯ, И ВЫ СТАНЕТЕ СОВЕРШЕННЕЕ, ПОЗНАЙТЕ СЕБЯ, И ВЫ ДОСТИГНЕТЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ.

(31) ЕСЛИ ВЫ ВОСПИТАЛИ СВОЙ УМ СО ВСЕЙ ИСКРЕННОСТЬЮ, ВЫ ПРЕУСПЕЕТЕ И ПРЕБУДЕТЕ В СПОКОЙСТВИИ.

(32) НЕ ИЩИТЕ ПОКОЙ ВОВНЕ, ИЩИТЕ ЕГО ВНУТРИ.

(33) ЕСЛИ ВЫ ПОСТИГЛИ ИСКУССТВО МЕДИТАЦИИ, ОНО ПРОЯВИТСЯ ВО ВСЯКОМ ВАШЕМ ДЕЙСТВИИ; ТОГДА ВСЕ ДЕЙСТВИЯ, ПРОИЗВЕДЕННЫЕ ВАШИМИ ТЕЛОМ, РЕЧЬЮ ИЛИ МЫСЛЬЮ, БУДУТ СОВЕРШЕННЫ.

(34) ДУХОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕ СЛЕДУЕТ ПРЕКРАЩАТЬ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА МЕДИТАТИВНЫЕ НАВЫКИ НЕ ВОЙДУТ В ПРИВЫЧКУ И НЕ СТАНУТ ВАШЕЙ ВТОРОЙ НАТУРОЙ. ТОЛЬКО ТОГДА ВЫ СУМЕЕТЕ ПРЕСЕЧЬ АФФЕКТЫ В МОМЕНТ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ.

(35) ПРИЧИНЯЯ ВРЕД ДРУГОМУ, ВЫ КОСВЕННЫМ ОБРАЗОМ ВРЕДИТЕ СЕБЕ. ОКАЗЫВАЯ ДРУГОМУ ПОМОЩЬ, ВЫ КОСВЕННО ПОМОГАЕТЕ СЕБЕ. БУДЬТЕ МУДРЫМИ И ПОМОГАЙТЕ ДРУГИМ.

(36) ЛЮБОВЬ И СОСТРАДАНИЕ - ВОТ ГЛАВНОЕ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ; ИМЕЯ ИХ, В КОНЕЧНОМ СЧЕТЕ ВЫ ОБРЕТЕТЕ ВСЕ.

(37) ЗАБОТА О СЕБЕ САМОМ - ИСТОЧНИК ВСЕХ НЕСЧАСТИЙ. ЗАБОТА О ДРУГИХ - ИСТОЧНИК ВСЯКОГО БЛАГА. ЕСЛИ ХОТИТЕ БЫТЬ МУДРЫМ, ЗАБОТЬТЕСЬ О ДРУГИХ БОЛЕЕ, ЧЕМ О СЕБЕ САМОМ.

(38) ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ ИСКАТЬ «Я», ТО НЕ СМОЖЕТЕ НАЙТИ. ЭТО, ОДНАКО, НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО «Я» ВОООЩЕ НЕ СУЩЕСТВУЕТ; НО ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО «Я» НЕ СУЩЕСТВУЕТ В ТОМ ВИДЕ, КАК ВЫ СЕБЕ ЭТО ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ.

(39) НЕ ПОЗНАВ ПУСТОТНОСТЬ, ПРЕДСТАВЛЯТЬ СЕБЯ БОЖЕСТВОМ - ЛИШЬ ДЕТСКОЕ ВООБРАЖЕНИЕ. С ПОЗНАНИЕМ ПУСТОТНОСТИ, ЙОГА ОТОЖДЕСТВЛЕНИЯ С БОЖЕСТВОМ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ПРОТИВОЯДИЕ, РАЗРУШАЮЩЕЕ КОРЕНЬ САНСАРЫ, И СТАНОВИТСЯ МОЩНОЙ ПРИЧИНОЙ ОБРЕТЕНИЯ ТЕЛА, РЕЧИ И СОЗНАНИЯ БУДДЫ. ПОЭТОМУ ПРЕЖДЕ ВСЕГО СТРЕМИТЕСЬ ПОСТИЧЬ ДОКТРИНУ ВЗАИМОЗАВИСИМОГО ВОЗНИКНОВЕНИЯ.

(40) ПРИ ВЕРНОМ РАЗУМЕНИИ ДОКТРИНЫ ВЗАИМОЗАВИСИМОГО ВОЗНИКНОВЕНИЯ НАБЛЮДАЕМЫЕ ЯВЛЕНИЯ БУДУТ УБЕЖДАТЬ ВАС В ПУСТОТНОСТИ ЯВЛЕНИЙ; В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ПОЗНАНИЕ ПУСТОТНОСТИ ЯВЛЕНИЙ ПОВЕДЕТ К ТВЕРДОЙ УБЕЖДЕННОСТИ В ПОЛНОЙ ДОСТОВЕРНОСТИ ДОКТРИНЫ ВЗАИМОЗАВИСИМОГО ВОЗНИКНОВЕНИЯ. ТОГДА ВЫ ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ ДВУХ КРАЙНОСТЕЙ И БУДЕТЕ МИРНО ПРЕБЫВАТЬ В ВЫСШЕМ ЕСТЕСТВЕ СОЗНАНИЯ.

(41) НЕ ЗАБЫВАЙТЕ НИ ОДНОГО ИЗ ЭТИХ НАСТАВЛЕНИЙ; ОНИ ЦЕННЕЕ ЗОЛОТА.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Б.Д.ДАНДАРОН

СОДЕРЖАНИЕ МАНТРЫ «ОМ-МА-НИ-ПАД-МЭ-ХУМ»⁷³

Мистическая формула или мантра Ом-ма-ни-пад-мэ-хум является мант-рой бодхисатвы Авалокитешвары. Она стала известна в Европе еще в XIV в. через знаменитого путешественника, монаха-миссионера Рубрука, который познакомился с ней во время своего пребывания в Монголии в 1254 г. Сейчас она известна многим и уже успела стать модной темой научных дискуссий.⁷⁴ Однако тантрийская сущность ее едва ли известна даже тем, кто усвоил ее историческое и филологическое значение. В настоящей статье мы попытаемся, опираясь главным образом на тибетские источники, раскрыть смысл этой мантры, тот смысл, который придают ей сами буддисты.

Как мы уже говорил и, Ом-ма-ни-пад-мэ-хум является мантрой бодхисатвы Авалокитешвары, которого буддисты почитают как воплощение сострадательной мысли всех будд трех времен. По методу, который бодхисаттвы применяют для спасения живых существ из круговорота сансары, они подразделяются на три группы. Бодхисаттвы первой группы утверждают, что ради спасения сансары необходимо совершенствоваться до полного слияния с нирваной, ибо будучи нирванистическим существом и обладая божественной мудростью, можно легко и эффективно осуществить дело спасения сансарных существ. Они являют собой мысль бодхи, подобно царю, и наибольшее внимание уделяют самосовершенствованию. Бодхисаттвы второй группы являются воплощением мысли бодхи, подобной лодочнику. Они утверждают, что должны вступить в нирвану вместе со всей сансарой, словно лодочник, отправляющийся на другой берег реки со всем своим имуществом. Третья группа бодхисаттв является воплощением мысли бодхи, подобной пастуху:

бодхисаттвы этой группы считают своим долгом уйти в нирвану самыми последними, как пастух, идущий на отдых лишь после того, как загонит свое стадо на скотный двор. Представителем этой последней группы бодхисаттв и является Авалокитешвара.

Шесть букв мантры Авалокитешвары произносятся, как утверждают тантристы, ради блага и во спасение шести видов живых существ, которые обитают в одной из областей сансары, известной под названием Кама-дхату, т.е. в области, где господствуют желания и страсти. В буддийской мифологии эта область представлена шестью странами с их обитателями: 1) страна 33-х небожителей, управляемая царем Индрой, 2) страна асуров (полунебожителей), проводящих все свое время в войнах, 3) страна живых существ, называемых людьми - единственное место, где можно совершенствоваться до нирваны, 4) страна животных, высших и низших, 5) страна претов или, по определению проф. Розенберга, вечно голодных демонов, 6) страна 18-ти различных адов.

Простое повторение мантры, по убеждению тантристов, не дает максимального результата, хотя и приносит известную пользу. Как они утверждают, при таком повторении необходимо последовательное йогическое созерцание букв-символов и размышление над их значением. В данной статье мы считаем возможным поместить метод такого созерцания. При чтении мантры йогин должен созерцать следующее: тибетская буква «ом» создает во внутреннем видении тело бодхисаттвы Авалокитешвары белого цвета, очищающего все греховные остатки йогина, тот обретает силу увести в нирвану страну 33-х небожителей во главе с царем Индрой.

Буква «ма» создает во внутреннем видении тело будды Вайрочаны синего цвета, очищающего грехи, совершенные языком, и йогин обретает силу увести в нирвану страну асуров.

Буква «ни» создает тело будды Ваджрасаттвы белого цвета, очищающего грехи, собранные сознанием, и йогин получает силу увести в нирвану страну людей.

Буква «пад» создает тело будды Ратнасамбхавы желтого цвета, очищающего грехи, собранные через антибуддийские знания, и йогину представляется возможность освободить страну животных.

Буква «мэ» создает тело будды Амиабхи красного цвета, который уничтожает клеши, как источник всех грехов, и йогин обретет право на избавление от мук страны претов (голодных демонов).

Буква «хум» создает тело будды Амогхасиддхи зеленого цвета, полностью уничтожающего ошибки и грехи, проникающие через знания, и вообще все кармические грехи, и йогин обретает право ликвидировать все застенки 18-ти адов. Он становится праведником среди родственников и друзей.

На таких мыслях должен сосредоточиться йогин, читая мантру Ом-ма-ни-пад-мэ-хум и, таким образом практикуя углубление мысли, должен прийти до состояния самадхи, когда мысль, на которую усиленно направляется внимание, начинает занимать все сознание, вытесняя из него остальное содержание.

Мантра Ом-ма-ни-пад-мэ-хум - древнейшая из мистических формул буддийского тантризма. Факт ее появления связан непосредственно с проповедями самого Будды, и то, что она имеется в особом разделе Ганджура, известном под названием Жуд, лишний раз убеждает в этом. Известно, что у ранних махасангхиков было особое собрание мистических формул в их Дхарани-питаке, а также и Мандужри римула - кальпа, появившаяся, по мнению некоторых авторитетных ученых, в I в. н.э. и содержащая мантры и дхарани, а также многочисленные мандалы и мудры. К этому же периоду, вероятно, относится дхарани Ом-ма-ни-пад-мэ-хум, однако, трудно сказать, насколько она была разработана в то время в философско-мистическом плане. Во всяком случае, как считают специалисты, буддийская система выкристаллизовалась в определенную форму к концу III в. н.э., как это видно по хорошо известной тантре Гухьясамаджа, которая относится к самой высшей из четырех систем буддийского тантризма. Но тантра Авалокитешвары, т.е. мантра Ом-ма-ни-пад-мэ-хум относится ко второй системе снизу. Если предположить, что первоначально были созданы более простые системы тантры, то следует признать, что тантра Авалокитешвары была разработана даже раньше, чем Гухьясамаджа. То, что она впервые проникла в Тибет вместе с возникновением тибетского алфавита, подтверждается множеством исторических сочинений. Например, в легендарной истории царя Срон-Цзан-Каньпо, жившего в VII в.н.э., утверждается, что святой царь Срон-Цзан-Каньпо был воплощением Авалокитешвары, и вол осак его скрывалась голова одного из дхьяни-будд - Амиабхи, которым, кстати, также завершается пирамида голов многоголового Авалокитешвары. Поэтому этот деятельный царь сильно покровительствовал распространению учения Авалокитешвары и его тантризму. Он же выдвинул и осуществил идею создания мельниц Мани в Тибете⁷⁵. Эти мельницы до сих пор сохранились в народной традиции в качестве религиозного атрибута. Из Тибета мантра проникла в Монголию, где в 1254 г. с ней познакомился Вильгельм Рубрук⁷⁶.

Что касается теории Ади-будды, проявлением которого являются пять дхьяни-будд, мы должны заметить следующее: эта теория является неотъемлемой частью всех буддийских тантрийских систем и считается коренным признаком, отличающим буддийский тантризм от индуистских и шиваистских тантр, в частности, кундалини -йоги. Без глубокого понимания и тщательного научного анализа этой теории, непосредственно связанной с практикой йоги, немислимо сколько-нибудь серьезное изучение буддийского тантризма. Между тем, европейские ученые с самого начала относились к буддийским тантрам с определенным пренебрежением, ошибочно считая, что они являются производным от упадочных форм позднейшей индуистской традиции и порочной практики, разрекламированной невеждами. Пожалуй, первым европейским ученым, который сделал попытку реабилитации тантризма вообще, был Артур Авалон, но и он не смог

освободиться от влияния индийской (шиваистской и индуистской) ортодоксии и находился под впечатлением того, что буддийские тантры являются лишь ответвлением индуистских тантр. Впрочем, позднее он несколько изменил свое мнение.

Действительно, основные положения буддийского тантризма разрабатывались в Индии между VII и IX вв.н.э. такими великими индийскими йогинами, как Луива, Дэлоба, Миндрэва, Нароба и другими представителями Ваджраяны. Их многочисленные мистические, философские и поэтические произведения были почти полностью уничтожены в то время, когда северная Индия подверглась нашествию мусульман. Однако уже в то время большинство тантрийских сочинений было переведено на тибетский язык и бережно хранилось в живой йогической традиции, из поколения в поколение передаваясь от учителя к ученику. Те немногие отрывочные тексты, которые случайно попадали в руки европейским ученым, разумеется, не могли дать хотя сколько-нибудь полного представления о системе в целом. Тем более, что, как мы уже говорили, теоретическая разработка в буддийском тантризме неразрывно связана с практикой йоги: получением посвящения и последовательным восхождением внутри системы. Вне системы, без йогического созерцательного опыта, изучение философских положений буддийского тантризма весьма трудно, без правильного понимания этой системы невозможен никакой ее критический или позитивный анализ с позиций современной науки.

Итак, в нашей небольшой статье мы попытались изложить некоторые сведения, касающиеся проблем буддийского тантризма в целом и, в частности, ее древнейшей тантры бодхисаттвы Авалокитешвары и его мантры Ом-ма-ни-пад-мэ-хум. Помещая в печать статью на столь, казалось бы, специальную тему, как тантрийское значение древней мантры Ом-ма-ни-пад-мэ-хум, мы руководствовались следующими общими соображениями. Обычно в развитых европейских культурах общечеловеческие ценности, развиваясь, имеют тенденцию дифференцироваться настолько, что подчас трудно отыскать корни того ил и иного жизненного явления. Рост же восточных культур всегда проходил в едином русле. И этим руслом была религия. Ярчайшим тому примером является тибетская культура, в которой духовные и даже материальные элементы были обусловлены религиозной жизнью. Современная наука в ее стремлении объективно исследовать тибетскую культуру не должна упускать из виду указанные ее особенности, ибо без анализа проблем, касающихся религиозной стороны жизни тибетцев, невозможны плодотворные исследования в частных областях тибетологии.

В заключение нам хотелось бы обратить внимание читателя на еще одну деталь, обычно ускользающую от внимания исследователя. Почти во всех работах современных европейских и индийских ученых, в той или иной степени затрагивающих махаянскую или тантрийскую теорию пяти дхьяни-будд, последние постоянно и упорно отождествляются с пятью скандхами. Между тем такого отождествления не существует ни в древних, ни в средневековых трактатах по Абидхарме (Васумитры и Васубандху). В средневековых трактатах, как индийских, так и тибетских авторов, особенно в системе Калачакринской тантры, есть материалы из Абидхармы, но отождествления дхьяни-будд с пятью скандхами там мы тоже не нашли, и вообще такого отождествления быть не может. Наинакша Датт в статье «Буддизм в Непале» пишет: «Ади-будда саморожденный, и потому непальцы почитают его как svayambhu. Он всегда в нирване и развит из шуньяты. Через его созерцание появляется пять дхьяни-будд, представляющих проявление (pravitti), а именно: Вайрочана, Акшобхья, Ратнасамбхава, Амитабха и Амогхасиддхи, являющиеся символами пяти элементов (скандх): rupa, vedana, samjna, samskara, vijnana. Они, в свою очередь, своим знанием и созерцанием создали пять дхьяни-бодхисаттв - соответственно Самантабхадру, Ваджрапа-ни, Ратнапани. Авалокитешвару, или Падмапани, и Вишвапани. Бодхисаттвы считаются творцами изменяющейся вселенной...»⁷⁷ Индийский ученый Б.Бхаттачарья в своем предисловии к изданию Гухьясамаджатантры прямо пишет, что «пять дхьяни-будд - это не что иное, как пять скандх».⁷⁸

Буддизм рассматривает индивида - человека - как относительную, непрерывно меняющуюся и не имеющую постоянной сущности (основы) единицы сансарного бытия, т.е. обусловленную единицу, состоящую из конфигурации пяти элементов бытия (скандх);

1. Чувственное (форма) - rupaskandha
2. Ощущения - vedanaskandha
3. Представления (различение) - samjnaskandha
4. Волевые акты и другие способности, т.е. психические элементы и прочие (элементы-движители) - samskaraskandha
5. Чистый контакт, или общее понятие сознания (без содержания) -vijnanaskandha.

Физические элементы личности, включая ее внешний мир, внешние объекты, представлены в этой классификации одной статьей - чувственное. Нечувственные распределены среди других четырех. Но наиболее обычным делением всех элементов будет деление на чувственное (форма и др.) - rupa, сознание - психика (дух - caitta-citte) и силы (samskarah), включающие в себя психические способности и общие силы, что, в свою очередь, делится на две части: психические способности распределены по всем психически группам и подведены под категорию духа (сознания), общие силы, или энергии, стоят на отдельном месте⁷⁹.

У каждого сансарного несовершенного индивидуума имеется пять клеш (klesa), которые являются источником всех греховных деяний человека⁸⁰. Индивид, действующий в сансаре в борьбе за существование, актуализирует свои клеши через пять скандх. Все они (клеши) содержатся в самом последнем, т.е. пятом элементе, - в сознание (vijnana). Йогин в тантрийской практике посредством медитационного (созерцательного) процесса сосредоточивается на внутреннем видении. Он видит, слышит посредством чистого сознания, в это время как бы выключаются остальные четыре скандхи, но как вспомогательный элемент действует волевой акт. Посредством этой медитации индивид очищает свое сознание от указанных клеш, а место их занимает пять трансцендентных мудростей, или пять дхьяни-будд. Индивид носит в себе божественную частицу в виде vijnana, благодаря которой он постоянно (бессознательно) стремится от низшего к высшему, т.е. от сансары к нирване. Как утверждают буддийские тантристы, посредством йогической практики (медитации) ищущий очищается от клеш, которые он носил в себе от безначального времени, а в очищенное сознание водворяет на место клеш пять цветов самбхогакаи или пятицветную радуу трансцендентальной мудрости Ади-будды, т.е. пять дхьяни-будд, и тогда он достигает просветления, и мир объективный и субъективный он видит без сансарных условностей, в его сознании отсутствует двойственность вещей. Таким, образом, пять дхьяни-будд не являются символами не только пяти элементов, но и символами пяти клеш они также не являются.

В той же статье Налинакша Датт говорит, что «настоящий мир является творением Авалокитешвары». Видимо, он написал эту фразу под влиянием брахманской космологии и принял Авалокитешвару за Ишвару или Брахму. Ни в одном буддийском тексте нет упоминания о начале мирового процесса, везде и всюду твердят о безначальном волнении дхарм. Споры между различными направлениями школы вайшешиков были только о конечности или бесконечности безначального волнения дхарм, т.е. сансары.

Далее он пишет: «Будда в человеческом облике, Шакьямуни, появился как его (т.е. будды Амитабхи - Б.Д.) посланец». Возможно, в непальском буддизме и имеется такое грубое определение будды в человеческом облике, написанное для профанов, нов общей концепции трех тел будды (дхармакая, самбхогакая и нирманакая) будда в человеческом облике (Шакьямуни) является буддоу нирманакая, т.е. явленным буддой, обладающим (самбхога) сущностью закона (дхармакая).

ПРИМЕЧАНИЯ

1. В качестве центральной темы тантрийского учения предмет теории пяти дхьяни-будд касается прекращения посредством йогической практики пяти основных клеш, порождающих греховные деяния - неведения, страсти, гнева, гордости, зависти - и осуществления пяти видов мудрости (разума). Благодаря этому добившийся успеха йогин реализует состояние нирваны.

Сущностью, или основанием мудрости (разума), является всепроникающий разум (мудрость), или дхарма-дхату - «семя», потенция истины или чистого разума, составляющего дхармакаю и являющее собой космическое тело Будды или божественное тело истины в его аспекте дхарма-дхату - всепроникающей шуньяты. Он символизируется агрегатом материи, из которой происходят все физические формы и тела, одушевленные и неодушевленные, видимые и невидимые.

В этом контексте агрегат материи рассматривается в качестве Природы, или сансары, характеризуемой непрерывным круговоротом рождений и смертей, что является результатом кармических деяний.

Когда же, утверждают тантристы, благодаря истинному познанию - плоду йоги - человек разрывает эти сансарные путы, в его сознании начинает светить символическое голубое сияние.

Мы должны заметить, что это положение не касается бодхисаттв, давших обет отречения от заботы о себе ради спасения тех, кто еще продолжает жить во мраке неведения, дабы привести их к свету дня.

Дхарма-дхату, образующая дхармакаю, называется мудростью (разумом) дхармового пространства, и представляющая все дхармы (элементы) как шунью, персонифицируется главой дхьяни-будд Вайрочаной.

Размышляя таким образом, йогин разрывает путы сансары и, победив саму жизнь, наслаждается абсолютной свободой. В его сознании светит символическое сияние дхарма-дхату.

Вайрочану йогин рассматривает как субстрат сознания (читта), лишенный всякого бытия и не связанный со скандхами, дхату и аятана и такими мыслительными категориями как субъект и объект. Он безначален и имеет природу шуньи, подобно всем существующим предметам, которые суть шунья в основе.

Вайрочана изображается сидящим на львином троне. Это символизирует постоянное наличие в нем трех тел Адибудды, т.е. дхармакаи, самбхогакаи и нирманакаи. Синий цвет его тела символизирует абсолютную чистоту без малейшего загрязнения. В правой руке он держит колесо (чакра). Ступица этого колеса символизирует собрание, интуиций, недвойственных с дхармакаей. Обод этого колеса символизирует собрание интуиции, неразрывных с самбхогакаей. Спицы символизируют единение различающего разума с нирманакаей. Вайрочана сидит, поджав под себя ноги, в обычной позе Будды, и это символизирует, что изначальная дхармакая не имеет разновидности и пребывает сама по себе.

2. Ваджрасаттва, или Ваджра-акшобхья, дарующий йогическую силу ясновидения сокровенной внутренней действительности, отраженной, как в зеркале, во всех феноменальных или видимых предметах. Поэтому Ваджрасаттва является персонификацией Зерцало-подобной Мудрости или Украшения дхармакаи. Эта трансцендентальная мудрость, обитая вне сферы обычного разума, познает сансару и нирвану, как к отражение в зеркале. Цвет Ваджрасаттвы белый, он изображается сидящим на троне, поддерживаемом слонами и, что символизирует непоколебимость дхармакаи. Белый цвет его тела есть символ множественности буддийских драгоценностей. Правой рукой у сердца он держит пятиконечную ваджру. Этим символизируется соединение пяти тел милосердия и сострадания с пятью мудростями. В конечном счете, соединяясь, они превращаются в единую сперма-бинду. Элемент эфир, эзотерически персонифицируемый в дхьяни-будде Ваджрасаттве, имеет отношение к зеркальному разуму. Его агрегат -

мудрость будды. Ваджрасаттва эзотерически является синонимом Самантабхадры, персонификации нерожденного, бесформенного, неизменного Ади или нирваны. Самантабхадра, в свою очередь, часто персонифицируется главой дхьяни-будд Вайрочаной.⁸¹

3. Ратнасамбхава - один из пяти дхьяни-будд. Благодаря реализации разума (мудрости) равномерности, персонифицированного в дхьяни-будде Ратнасамбхаве, йогин смотрит на все вещи с божественной безучастностью. Равномерный разум или мудрость постигает равномерное (без колебаний) существование дхармакаи и шуньи (пустоты) ума и их равномерное вневременное существование. Эта мудрость трансцендентна по своей сущности, она находится вне пределов познаваемости обычным разумом и являет собой Мудрость дхармакаи. Она, эта мудрость, способна познать недвойственную сущность дхармакаи и шуньи. Желтый цвет тела Ратнасамбхавы есть символ освобождения живых существ из круговорота сансары. Ратнасамбхава восседает на высоком троне, поддерживаемом конями, что символизирует равномерное существование в нем мысли и жалости и сострадания. Он держит у сердца драгоценность, излучающую свет, как символ непрерывного роста знания в дупле драгоценного камня. Ратнасамбхава, или Ратнекату, персонифицирует субстрат сознания (читта), воспринимающей все сущие предметы как не-сущие и лишённые акциденций (качеств), но возникающие из пустот всех мирских объектов. Он есть бодхичитта.

4. Дхьяни-будда Амитабха персонифицирует различающий разум и дарует йогическую силу познания каждой вещи в отдельности, а также всех вещей в единстве. Эта мудрость без ошибок и колебаний пребывает в дхармакае. Она является запредельной разуму и дхармакае, фигурирует как непрерывно самопознающая мудрость, поэтому она получила название мудрости, познающей каждую вещь в отдельности, и приносит пользу каждому существу в отдельности. Красный цвет тела Амитабхи символизирует воплотившиеся в нем четыре различные кармы⁸² и осуществление им помощи всем живым существам. У сердца Амитабха держит лотос, что символизирует нематериальность и бесформенность дхармакаи. Этот символ указывает также на непричастность самбхогакаи и нирманакаи к кармам людей, которые уже совершенствовались. Амитабха является персонификацией аналитического, различающего разума и зовется Буддой Безграничного света. Он персонифицирует следующую мысль: так как дхармы (существующие элементы) не имеют происхождения, то нет ни бытия, ни мышления. Бытием это называется в том смысле, в котором называют существующим несуществующее в действительности небо.

5. Пятый всеисполняющий разум, персонифицированный в дхьяни-будде, дарует йоги ну силу настойчивости, упорства, необходимых для успеха во всех йогах, а также силу безошибочного распознавания последствий непогрешимого действия. Всеисполняющий или всесовершенствующий разум уничтожает зависть и, исполняя карму, показывает, что дхармакая не возникла из отдельных вещей, не возникла и из их единства, напротив, этот разум познает, что безначальная дхармакая является источником безначального феноменального мира. Амогасиддхи сидит на троне, поддерживаемом птицами Шан-шан, символизирующими безначальную мудрость. Зеленый цвет его тела есть символ облегчения кармы живых существ. Он держит у сердца меч, что является символом оказания помощи живым существам посредством смягчения их кармы, разрезает железные пути кармы индивидов.

Возвращаясь к теме о сущности разума, нашедшей выражение в теории пяти дхьяни-будд, мы резюмируем все вышесказанное (ср. Шригухьясамаджатантра, гл. 1 -5): существующие объекты по природе блестящи и чисты и в основе своей подобны небу. Мысль, у которой отсутствует просветление и понимание, называется просветленной (bodhi). Просветленная мысль имеет природу чистой истины (suddhatattvartha), происходит из пустоты всех мирских феноменов (dhaimailnaitaimyasambhuta), дает сущность Будды (buddhabodhiprainpuiaka), Лишена мыслительных построений (nirvkalpa), без основания (niralamba), полностью хорошая (samantabhadra), благожелательная ко всему (sattvasattvartha),

воплощает практику просветления (bodhicarya). Она есть Махаваджра, чистая, как мысль татхагаты (cittsam tathagatam buddam), держатель ваджры, которая есть комбинация тела, речи и мысли (kayavakcit-tavajradhrk), основатель совершенства (buddhabodhiprajnata).

¹ Карма (санскр. piyati, samaya; тиб. (sngon-las) буквально означает поступок, деяние. Это одно из важнейших понятий буддийской философии, выражающее закон причинно-следственной связи в жизни живых существ и имеющее смысл в связи с законом Зависимого Возникновения и идеей перерождения. Это действующий и в единой реальности прошлого, настоящего и будущего закон несвободы человека (всех живых существ) в условиях Неведения, проявляющийся как причинная способность непросветленного прошлого вызывать зависимое, неконтролируемое перерождение. Он гласит, что каждый сознательно-волевой акт приводит к определенному результату. Буддизм пользуется понятием кармы, имея в виду специфический аспект «воления», намерения или мотивации, связанный с мощной энергией, приводящей к последующим результатам. В моменты переживания человеком жадности, гнева, зависти и т.п. возникают болезненные энергии, а в момент переживания любви - позитивные энергии, разрушительный (отрицательный) или созидательный (положительный) результаты действия которых проявляются как непосредственно (в ближайшее время), так и в отдаленное время (будущие жизни). Наиболее часто испытываемое нами ментальное или эмоциональное состояние набирает силу, что облегчает его повторение и увеличивает вероятность наступления, а также создает специфическую энергетическую конфигурацию, которую мы сами в себе воспитываем. Энергия, проявляющаяся в момент гнева, обладает свойством не затухать никогда, творя будущие результаты, одним из которых станет грядущее уродство гневающегося.

Карма обладает инерционностью, которая наиболее интенсивна в теле, убывает при переходе к речи и еще менее интенсивна в мысли. Полагают, что гнет, тяжесть кармы, ее инертность связаны с действием элемента земли.

² Пустота (Пустотность) - важнейшая категория Праджня-Парамиты, Трансцендентальной Мудрости буддизма. Понятие «шунья» («шуньята») использовалось еще хинаяной, но фундаментальное значение учение о Пустоте приобрело в махаяне. В традиции йогачара (основатель Арьясанга IV-V вв. н.э.) возникло учение о «пустоте внешнего мира», а в философской системе мадхьямики (основатель - Нагарджуна, II в.н.э.) разработано учение о Пустоте как природе всех вещей. Священные писания Праджня-Парамиты, излагающие доктрину Пустоты, образуют часть третьего раздела Тибетского канона Северного буддизма. Они подразделяются на двадцать одну книгу, которые в форме ксилографических отпечатков составляют сотню томов, примерно в тысячу страниц каждый. На оригинальном санскрите Праджня-Парамита включает более чем сто двадцать пять тысяч шлок. В Китае, Монголии, Японии, как и в Тибете, существуют различные сокращенные тексты Праджня-Парамиты, некоторые - канонические, некоторые - апокрифические. Содержание Праджня-Парамиты состоит из бесед Будды со сверхчеловеческими слушателями и его главными учениками о Реальности. Нагарджуна был облечен доверием впервые провозгласить публично учение о Пустоте, будучи посвящен в него королем нагов, на попечение которых сам Будда Шакьямуни оставил эти учения. (См: Тибетская йога и тайные доктрины. - Т.2. - Киев. 1993. с.208).

Для всех канонических изложений доктрины Пустоты характерен негативный стиль: учение о Пустоте раскрывается в них в негативном аспекте, обозначаемом термином Шуньята, тогда как в неканонических (апокрифических) текстах изложение доктрины Пустоты соответствует позитивному аспекту, обозначаемому термином Татхагата («Так Приходящий» или «Так уходящий»). Для использования мирянами существует краткое изложение на нескольких листах - «Трансцендентальная Мудрость в нескольких Буквах» (тиб. - Ииге-Нум-ду; санскр. - Алпашакра), где вся Праджня-Парамита и все учение о Пустоте конденсируется в тибетской букве «А», которая есть «Мать Всей Мудрости» и, следовательно, всех людей духовной силы, всех Бодхисаттв и Будд. К циклу Праджня-Парамиты относится и «Алмазная сутра», известная повсеместно в странах северного буддизма (см.: Алмазная сутра - Дорджи джодва - Сутра о совершенной Мудрости, рассекающей тьму невежества, как удар молнии. На старокалмыцком, калмыцком, русском языках. - Элиста, 1993).

Суть собственного учения Нагарджуны о Пустоте или Реальности содержится в его знаменитом философском трактате «Анатангасака Сутра»: «Единая Истинная Сущность подобная светлomu зеркалу, которое есть базис всех феноменов. Базис сам по себе неизменен и реален, феномены мимолетны и нереальны. Как зеркало, однако, способно отражать все образы, так Истинная Сущность охватывает все феномены, и все вещи существуют в ней и посредством нее» (цит. по: Тибетская йога и тайные доктрины. т.2, с.214). Категория Пустоты как понятие о Реальности означает, что Истинная Реальность - за пределами всех определений и критериев существования-несуществования, начала-конца, возникновения-изменения, времени и др., - это высший источник всех феноменов, не имеющий ни свойств, ни качеств, непостижимый и невыразимый на человеческом языке. В этом смысле - это Абсолют ведантистов, Единая реальность или Сверхкосмическое Сознание.

В буддизме категория Пустоты символизирует Запредельность, Невыразимость, Самотождественность и Незыблемость Реальности. В самом простом мистическом варианте символом Пустоты является тибетская

буква «А»: это не столько буква алфавита, сколько знак незыблемости, тождества всех вещей, потенциала Запредельной Мудрости, закона Вселенной. Поэтому тибетская буква «А» часто используется в медитативных упражнениях, направленных на подготовку ума к осознанию Пустоты (см.: А.Дэви-Неел. Посвящения и посвященные в Тибете, - СПб., 1994, с. 107).

В негативном аспекте Пустотность или Шуньята связана с определенным уровнем осознания человеческим умом Истинной Реальности. С буддийским использованием категории Пустоты связано открытие, неведомое прежним философам, пользовавшимся тоже понятием «шунья»: быть пустым в буддизме означает быть пустым от чего-то. Открытие буддизма заключается в осознании того, что все вещи в мире, в том числе и человеческое «Я», пусты от самости, от самостоятельного бытия, и даже рождение, смерть, время не имеют никакого существования сами по себе, только сознание дает им существование. Это принцип неизостижности всего сущего (см.: Алмазная сутра//Наука и религия. - 1991, N 8, с.50).

В помощь тем, кто старается осознать Пустотность, буддийские практики рекомендуют медитативные упражнения, связанные с созерцанием неба. Это далеко не случайно. Для монгольских народов, для тибетцев понятие Неба по символике очень близко к Пустотности, поэтому буддийские учителя применяют образ неба очень часто для разъяснения Пустоты. «В безбрежной пустоте неба, - довелось услышать мне, - говорит А.Дэви-Неел, - рождаются облака. Они плывут ниоткуда и уплывают в никуда. Нигде не сыскать облака. Они рождаются в пустых пространствах небес и в них же растворяются, как в разум человека» (Посвящения и посвященные в Тибете, с. 103).

Образ неба и упражнения по созерцанию неба, где небо используется как зеркало, применяются в высшей тантре, учителями махамудры, дзогчена, йоги. Пустота при этом осознается по аналогии с нейтральностью недифференцированного неба (Тибетская йога и тайные доктрины, т.2, с.193; Лончен Рабжампа. Драгоценное ожерелье Четырех Тем//Гаруда, 1993, N2-3, с. 19, 11;

Согьял Ринпоче. Проблеск дзогчена//Там же, с.58). Лама Анагарика Говинда прямо пишет о значении синевы как центра и отправной точки буддийской символики созерцания - как об усвоенном из опыта созерцания неба: из всматривания в небо человек осознает синеву как свет трансцендентальной Мудрости, всеобъемлющей подобно бесконечному пространству и как символ потенциальности Великой Пустоты (Основы тибетского мистицизма. - СПб., 1993, с.299). Созерцание неба ведет к осознанию сокровенного синего пространства недифференцированного сознания. Опыт взглядывания в небо помогает понять, что Пустота - это пространственная природа Разума, его потенциал. Небо помогает понять Шуньяту как не-объектность, как невозможность индивидуализированного существования, осознать иллюзорность веры в реальность вещей и нашего «Я».

Но осознать, что «Я» есть ничто, что все вещи в мире пусты от отдельных самостей, что все имеет взаимобытие, что одно во всем, а все в одном - это и есть стать всем. Пустота в позитивном аспекте означает наличие всего. Это и есть Тахтагата или принцип «чуждести существования» - за пределами понятий бытия и небытия. Бодхисаттва понимает абсолютную невозможность каких-либо индивидуальных действий в мире, где все зависит от всего, поэтому он смело идет к освобождению и достигает его (Алмазная сутра). Пустота есть всеобщая основа. Категория Пустоты в буддизме используется для того, чтобы разрушить все наши ограниченные идеи о ней и о самих себе.

³ Тантра (санскр.) буквально означает «последовательность», «непрерывность», «поток» (психики), является общим названием для эзотерических сочинений и отдельных базовых текстов. В тибетский буддийский канон входит 2606 текстов, причисляемых к разделу тантр. Почему в буддизме возникла эзотерическая традиция, если сам Будда строжайше предостерегал против утаивания хотя бы незначительной части учения? В буддизме нет никакого тайного учения, просто все дело в различии уровня подготовленности слушателей - не только интеллектуального и эмоционального, но и кармического. Есть люди, чье духовное око застлано толстым слоем пыли, есть другие люди, чей духовный глаз лишь слегка припорошен, и есть третьи, чье духовное зрение совершенно. Поэтому на благо тех, кто способен к пониманию, учение Будды дается с величайшей осторожностью - на том уровне, который соответствует особенностям восприятия данного типа людей. Роль Наставника в подготовке буддиста очень важна, ибо он активно помогает ученику повышать порог восприятия Учения, «выходить за пределы». Но в основе наставлений на всех уровнях лежат фундаментальные принципы буддизма и понятия, являющиеся ключевыми - карма, сансара, нирвана, Путь.

Существуют четыре класса тантр: 1) Крия-Тантра или «Тантры действия», ориентированные на внешние ритуальные действия; 2) Чарья-Тантра или «тантра исполнения», включающая в равной степени внешние ритуальные действия и йогическую медитацию; 3) Йога-Тантра, направленная преимущественно на йогическую медитацию; 4) Ануутара-йога-Тантра, делающая акцент на работе с тонкими энергиями тела для обретения доступа к наиболее тонкому уровню сознания, чтобы затем использовать его как инструмент постижения реальности с целью решения собственных проблем и обретения способности помогать другим наиболее эффективно. Четвертый класс -высшая тантра - делится на: 1) Путь без формы или Путь Освобождения, известный в Тибете как Тар-Лам; 2) Путь с формой, или Материальный Путь, известный как Хдсин-Лам. В основе Материального Пути лежит Теория единства Энергии и Сознания. На ее основе тибетцы практикуют шесть йог:

1) Йога тепла; 2) Йога Ясного Света; 3) Йога состояния сна; 4) Йога иллюзорного тела и 5) Йога переноса сознания.

Писания, вошедшие в буддизм под именем тантрийских, всегда имеют мистическую природу, так как устанавливают внутреннюю связь вещей:

тождество микрокосма и макрокосма, сознания и вселенной, ритуала и реальности. Тантрийский буддизм так сильно повлиял на индуизм, что западные востоковеды полагали, что тантризм - это индуистское творение, принятое буддийскими школами уже на этапе их упадка. Несмотря на внешнее сходство, тантры в буддизма и индуизме развивались с совершенно разных предпосылок. Главное отличие - в том, что в буддийском тантризме отсутствует представление о Шакти - божественной силе, творческом женском аспекте Шивы, зато центральное место занимает Праджня - запредельная Мудрость. Отличие между ними - это отличие теистической системы от нетеистической.

В северном буддизме тантризм считается особой колесницей - наряду с хинаяной и махаяной. Иначе колесница тантр или дарани, тарни (мантра) еще называется «дордже-тэгпа» - «колесница ваджра» (Ваджраяна) или «Алмазная колесница». В отличие от традиции сутр, тантрийские методы связаны не с отказом от страстей, привязанностей, «эго», а с их трансформацией на основе работы тонких энергий.

⁴ Махамудра (тиб. Пхьяг-рГья чхен-по) означает Великая Печать или Великий Символ. Этим именем названа одна из важнейших тантрийских систем медитации в Тибете, развивавшаяся под влиянием индийского учения Великого Символа, которое излагалось немногим избранным брахманам и буддистам древней Индии задолго до того, как христианство достигло Европы. Буддийский философ Сараха, сформулировавший эти учения в первом веке до нашей эры, был одним из длинного ряда духовной преемственности, существовавшей с еще более древнего времени. Учеником его был знаменитый Нагарджуна. А в Тибете это эзотерическое учение появилось в первый раз благодаря Падмасамбхаве около 750 г., но когда царь Ландарма, сторонник бон, ополчился против буддизма, большая часть этой передачи была уничтожена. Сохранились так называемые терма, спрятанные Гуру Ринпоче до лучших времен. А во второй раз это учение было передано через Марпу в одиннадцатом веке, это был основатель школы Карджиутпа (Кагью), которого посвятил в учение индийский философ Наропа, учителем которого был Тилопа (сер. X в.), получивший эти учения телепатически непосредственно от Ади-Будды, которого представители школы карджиутпы знают как Дордж-Чанг (Ваджра-пани) - «Держатель Молнии Богов», - это мистическое имя, символизирующее божественные оккультные силы. Впервые на йогическое значение философии Великого Символа указал тибетцам Атиша. А Миларепа, последовавший за Марпой в практике учений Великого Символа, достиг состояния Будды в течение одной жизни.

Великий Символ известен в Тибете под названием Чаг-Чен, которое эквивалентно санскритской Маха-Мудре. Он также называется «Срединный Путь», «Алмазный Путь» (Ваджраяна). Это метод очищения и мистического проникновения в реальную природу действительности, который выполняется только под личным руководством опытного наставника. В философском отношении тибетская школа Великого Символа принимает фундаментальные принципы мадхьямики - о Пустоте, Нирване, Бодхисаттве и др. Как тантрийский метод махамудра относится к высшему разделу эзотерического учения тибетского буддизма - Аннутара-йога-тантре. Ее специфика по сравнению с другими тантрийскими методами - такими, как «Шесть йог» - заключается в том, что она является преимущественно «Йогой ума», тогда как второй метод - преимущественно «Йогой энергии», более трудной, как считают некоторые. Одно из преимуществ «Шести Йог» - в том, что этот метод позволяет производить большую йогическую энергию, чем махамудра и подобные ей тантрические упражнения, и поэтому позволяет более быстро преодолеть «сцепление с Эго». Традиционно махамудра предписывалась как слабое противоядие, а шесть Йог - как сильное противоядие против Невежества. Но путь шести Йог - более трудный и опасный. Понимание и практика махамудры является необходимой подготовкой для любой тантрической йоги. Махамудра по сути очень близка раннему дзену. некоторые буддисты также считают, что махамудра и дзогчен - это одно и то же учение.

⁵ Дзогчен (сокр. от тиб. Дзогаченпо - «Великое Совершенство») известен как учение, входящее в традицию ньиigma в качестве девятой ступени Ати-йоги, относится к самым высшим тантрам (Аннутара-йога-тантра) и представляет быстрый путь достижения состояния Будды. Сами последователи дзогчена рассматривают его как «завершающее, высшее учение и сущность учения всех будд» (Согьял Ринпоче. Проблеск дзогчена // Гаруда. 1993, N 2-3, с.58) и относительно его происхождения имеют особую точку зрения.

Как объясняет учитель Чогьял Намхай Норбу Ринпоче (см.: Гаруда, 1994. N1, с. 29-33; Миррор, март 1991, N 7), в буддийской линии преемственности учение дзогчена было проповедано Гарабом Дорже, сыном Судхармы, принцессы страны Уддияны (северо-запад Индии), родившимся через триста лет после ухода из этого мира Будды Шакьямуни и считающимся его эманацией, но дзогчен существует и в бонской передаче, причем с гораздо более древнего времени. За три-четыре столетия до Будды Шакьямуни на западе Тибета существовало государство Шан-Шунг, где в рамках бон практиковалась уже тогда считавшаяся древней и существовавшая в устной передаче традиция, известная как «Шан-Шунговая Карнатантра дзогчена». Это основной источник по бон и дзогчену, который дошел до наших дней в тибетизированной языковой форме. Сам Намхай Норбу Ринпоче имеет передачи по обеим независимым линиям духовной преемственности.

Поясняя в интервью газете «Миррор» положения оригинального дзогченского текста «Датанжор», он говорит о том, что существует много различных измерений, где известно учение дзогчена (всякое духовное учение существует во многих измерениях). В этой галактике, например, имеется тринадцать солнечных систем, где известно учение дзогчен и существуют мастера, называемые ригзинами. Вообще, говорят, имеется 6400000 главных коренных текстов во Вселенной, но на Земле - только шестьдесят-семьдесят текстов. Земные махасиддхи (великие йогини), для которых не существует барьеров времени и пространства, могут получать передачи учения из иных измерений, а затем передавать людям на земле. Так, например, большинство учений Аннутара-йога-тантры - таких как Калачакра, Хеваджра, были проповеданы махасиддхами в Уддияне, где они сами получили эти учения из других измерений.

Что касается сущности учения дзогчен, то его основные принципы, связанные с пониманием человеком своего собственного реального состояния ума, являющиеся ключом к выходу за пределы дуалистического, несвободного существования, могут быть справедливыми и для многих других учений. Согласно традиции, дзогчен восходит к двум санскритским терминам. «Первый - махасандхи, что значит собрание всего, или квинтэссенция; это показывает, что дзогчен - самая сущность, сливки, сердечный нектар всех учений... второй термин - атийога, что значит первоизданная йога. Ати означает наивысший, вершина или зенит» (Согьял Ринпоче. Проблеск дзогчена, с.58), Атийога, вершина всех колесниц, «представляет собой кульминацию духовного развития человека, точку пересечения всех духовных учений и путей. «Уникальность дзогчена заключается в способе достижения ясного переживания пробужденного состояния, непосредственного переживания абсолюта. Ведь основной принцип дзогчена - выход за пределы разума, полное преодоление обыденного, мыслящего ума и достижение первоизданной, или изначальной, чистой осознанности, которая носит название ригпа, и в которой мы просто покоимся... Именно это Учитель и передает ученику, а осознание этого составляет дзогченское Воззрение» (Там же). В последнее время дзогчен называют также Маха Ати.

Важнейшим источником для изучения дзогчена является «Самтан мигдон», трактат, написанный учеником Падмасамбхавы Нунчен Санжей Ешей. В нем объясняется разница между китайским буддизмом (чань-буддизм), учением дзогчена, тибетской махаяной и тантризмом. Дзогченский Путь Самоосвобождения круче и выше, чем махаянский и чань-буддийский Пути Отречения и даже чем тантрийский Путь Трансформации.

Величайшим мастером дзогчена является Падмасамбхава, известный как Гуру Ринпоче - он также великий учитель буддизма махаяны и тантры. Прибыв в Тибет, он воспринял многие методы бон, и это соединение буддизма с местной духовной традицией дало эффективные результаты в его собственной реализации и реализации его последователей, многие из которых, как например, его главная супруга, проявляли чудеса духовной реализации - исцеляли наложением рук, оживляли мертвых и т.п.

Вообще буддисты всегда испытывали неприятие традиции бон, относя его к магии. Но некоторые высокие буддийские мастера - такие как Падмасамбхава, как Жегмон Конгтрул включали бон в свое учение, полагая, что нет глубокого различия между буддизмом и бон. Учитывая близость тибетского бон и боо-мургэл монгольских народов, можно также предположить, что между буддизмом и традиционным мировоззрением и верой бурят (монголов вообще) есть много общего, если подойти к ним на достаточно глубокоом уровне их понимания. И в махаянском буддизме, и в дзогчене для раскрытия основных понятий часто привлекается символика неба. Так, в частности, Согьял Ринпоче объясняет, что с точки зрения Основы дзогчен «есть уже самосовершенное состояние нашей первоизданной природы, которое не требует никакого усовершенствования, ибо оно уже с самого начала совершенно, как небо» (Там же). Или, например, смотрите комментарии современной главы школы нингма Его Святейшества Дуджоме Ринпоче к «Драгоценному ожерелью Четырех тем (Введение в дзогчен)» Лончена Рабжампы (XIV в.), где он пишет: «Природа Будды - действительная природа Самантабхадры, присущая каждому с незапамятных времен. Она пронизывает все сущее. Сознание Самантабхадры сравнивается с небом или пространством, ибо оно всепроникающее. Такое сознание постигает шуньювую природу всего сущего и признает ее своей истинной природой». И еще: «Все объекты относительной реальности проявляются, как облака в небе, вызванные постоянно меняющимися мимолетными причинами. Когда влага, присутствующая в воздухе, приводится в движение ветром, в небе образуются облака. Но поскольку облака - проявления ветра и влаги небес, они в реальности не отличимы от последних...

Таким образом, обманчивые проявления, порождаемые неведением или не-осознанием, создают три мира и шесть разрядов существ. Ум подобен влаге, неосознание - ветру, различные миры и обманчивые проявления подобны облакам, а небо - это природа Будды...

Когда вы постигаете неизменную природу всех объектов, у вас нет иного пути, нежели освобождение - пути рассеяния облаков обманчивых проявления, после чего остается лишь пустое небо вашей природы Будды» (Гаруда, 1993, N 2-3, с. 10, 11). Можно привести и многие другие примеры использования в буддизме символика неба, причем в тех его значениях - Вечно Синего неба - которые отражали особенности древнего мировоззрения центрально-азиатских народов. Поэтому можно считать не случайным, что монгольские народы оказались чрезвычайно восприимчивыми к высшим, эзотерическим учениям буддизма - тантре, махамудре, дзогчену: эти учения отвечали особенностям их собственной эзотерической философии, наиболее ярким выражением, которой является культ Вечно Синего Неба.

⁶ Лама (тиб.) - так в Тибете называют монаха, относящегося к высшим рангам буддийской иерархии. Лама Цзонхава - Цзонхава Лобзангдракпа (1357-1419) - второй Победоносный, основатель школы гелугпа. Программные произведения: «Лам-рим чхен-мо» («Ступени Великого Пути» и «Нгаг-рим» («Ступени тантры»). Комментарии Цзонхавы по тантрийской йоге считаются выдающимися. Практика чод (создана йогиней Мачик Лабдон (1055-1143) в изложении Цзонхавы является популярной йогой повсюду в Тибете и в монголоязычном мире. При Цзонхаве произошло возвращение буддистов к строгому монашескому уставу в традиции хинаяны и возвышение значения монахов, было введено новое одеяние для духовенства, выработан церковный церемониал, основаны четыре монастыря - Брайбун, Сера, Гандан и Даши-Лхунпо, выделявшиеся новым устройством дацанов или факультетов для изучения буддийской философии (цаннид). По смерти Цзонхава перенесся в чистую землю Гандан, достиг ранга Бодхисаттвы и явится в будущем одиннадцатым Буддой.

⁷ Употребляя слово «Будда» на европейских языках, нередко смешивают значения двух разных санскритских слов - Буддха, что означает Озаренный и является титулом Гаутамы и других великих Учителей, Достигших Просветления и Освобождения, и другого слова - Будха, - означающего Мудрость или Знание. Термин Ади Будха, встречающийся в современных текстах как Ади Будда, употреблен одним из первых последователей Будды Шакьямуни - Арьясангой (Асанга) в его сокровенных писаниях, а позднее использован всеми мистиками северного буддизма. Этот санскритски и термин был именем, данным древними арийцами непознаваемому Божеству, и он означает Абсолютную Мудрость. Длительное время должно было пройти, чтобы эпитет Будха стал настолько очеловечен, что стал применяться по отношению к смертным - в виде терминов «Бодха» (врожденное обладание божественным разумом), «Буддхи» (способность познания, канал, через который божественное знание достигает Эго), «Будда» (овладение божественным знанием через личные усилия и заслуги).

Будда Гаутама был принцем арийского происхождения, индусом и учеником «Дважды рожденных» (брахманов), он был посвящен в эзотерическую традицию древней Индии. Но основателем буддизма он стал благодаря великой личной заслуге - открытию фундаментальной Истины Страдания и Пути, на котором человек может освободиться от страдания, прорвавшись к Высшему знанию и самоизменившись, и он сам прошел этот Путь, трансформировав свою личность в состояние истинной природы - природы Будды. В буддийском тантризме разработано целое учение о «природе Будды», где, в частности, установлены священные знаки - 32 основных и 84 второстепенных признака, - которые отличают Будду, то есть Просветленного, от обычного человека. Говоря о Просветленном или Реализованном состоянии, имеют в виду, что этого состояния достиг не только Будда Шакьямуни, - есть Татхагаты, есть группа из «Тысяч и Будды», существует множество измерений, в которых развивается Учение, и много способов, которыми проявляются реализованные Существа. В нашем мире Гаутама явился четвертым Буддой.

Будда Шакьямуни помимо обычного зрения обладал глазом мудрости во лбу и способностью всеведения (знание прошлого, настоящего и будущего);

знание Восьмеричного Пути; способность видеть намерения и читать мысли людей; видеть все, что совершается во всех мирах; знание Четырех Истин;

способность великого Сострадания; знание постоянной изменчивости бытия и др.). Он обладал многими сверхъестественными способностями: спускался в низшие миры, поднимался в небеса, мог летать, вызывать огненные мистерии, принимать любой облик. Будда награждается в буддийских текстах многими эпитетами: Повелитель Вселенной, Бог богов, Царь царей, Вседержитель, Исцелитель и т.д. Он - Татхагата (Тот, кто приходит и уходит), Бхагаван (Повелитель), Джина (Победоносный), Маха Шраман (Великий Отшельник), Синханадин (Львиноголовый) и др. Его называют и «Неизменный Свет», что означает живое, самосущностное совершенство Жизни. Этот свет, исходящий от Будды, вечен и дарует во все времена очистительное благословение и силу.

Космическая природа Будд и формы их манифестации в разных мирах раскрыты в Лотосовой сутре (Саддхармапундарика-сутра).

⁸ Просветление или Пробуждение - одно из ключевых буддийских понятий, обозначающее совершенное Освобождение от кармических пут в результате осознания Пустотности, состояние высшего экстатического блаженства. Махаянское учение о Бодхисаттве видит в образе Будды Шакьямуни воплощение высшей Реализации и идеал Истинно Просветленного. В Трипитаке (канон палийского буддизма Тхеравады) упоминаются три вида освобожденных людей: во-первых, святой (архат), преодолевший страсти и иллюзию существования «Я», но не обладающий всеведением и всепроникающим сознанием Совершенного Пробуждения (что позволило бы привести бесчисленные живые существа к Освобождению); во-вторых, Молчаливый пробужденный или Пратьекабудда, который обрел знание Будды, но не способен сообщить его другим; и, наконец, истинно просветленный Будда, который является не только святым, мудрецом, пробужденным, но Совершенным, тем, в ком все духовные и физические способности доведены до Совершенства и вышли за пределы индивидуальной личности.

Вот как пишет о Просветлении Будды Шакьямуни Второй иерарх традиции Сакья Соднам Цзэмо (1142-1182): «Итак, когда этот Татхагата Шакьямуни осознал духовную преемственность, [он] уже стал обладать частью [своего будущего] просветления. Тогда перед предыдущим Буддой Шакьямуни дал обет, что в течение трех

этапов бесчисленного периода времени он накопит неохватимое мыслью количество добродетелей, чтобы стать Буддой. Прежде чем сесть в позу достижения просветления, он прошел [Путь] накопления добродетелей. Находящегося на этом этапе [Пути] следует называть «великий среди обычных людей». После этого, когда пройдены все [остальные] этапы Пути, достигается [состояние] Истинно Совершенного Будды» (Дверь, ведущая в Учение. - СПб., 1994, с. 19).

В понимании просветления Будды до момента, когда он сел в позу достижения Просветления, единодушны все школы буддизма. Далее Просветление Будды объясняется философами махаяны, судя по «Ланкаватара-сутре», так: «Но просветление обретается в области Тела Дхармы (дхармакайя - ред.). Здесь, [на земле], просветленный обладает Явленным Телом» (там же, с.20). Согласно «Ланкаватара-сутре», Шакьямуни стал истинным Буддой в области Акаништха, - так в буддийской космологии называется высочайшая область «мира форм», а в виде Явленного тела достиг Просветления здесь, на земле.

Соднам Цзэмо приводит также из другого сочинения «Санчэн-тхаб-ла-кхай-ба» слова самого Будды Шакьямуни: «Дипанкара предсказал, что я обрету [знание] об отсутствии начала всех вещей. Обретший [такое] знание при желании может в течение семи дней достичь просветления и, если захочет, может [стать Буддой в любой момент] бесчисленного периода времени, - и на этом основании заключает, что, следовательно, время, когда просветление может быть достигнуто, точно неизвестно (там же).

Важнейшие моменты Просветления, общепризнанные в традиции махаяны, это - осознание духовной преемственности, моление о просветлении, Четыре вида Пути (путь накопления добродетелей, путь подготовки, путь познания, путь практики), достижение состояния Будды за одно перерождение и последующие деяния. Согласно Уттарагантре, элемент духовной преемственности есть «Абсолют» (санскр. Дхармадхату), который как истинная сущность каждого живого существа во время конечного просветления, то есть достижения состояния Будды, становится телом абсолютного существования Будды (свабхавакая). Именно благодаря элементу духовной преемственности, который вечен и неотделим от Истинной Реальности, каждое живое существо имеет возможность Просветления и Освобождения - может стать Буддой.

Согласно палийской традиции, Шакьямуни постиг великую истину в течение трех ночных страж. Этот духовный опыт буддисты воспринимают как прототип «Великого Просветления». Но что это за опыт - невозможно объяснить в словах. Но его так или иначе толкуют, исходя из того, что в первой проповеди, которую просветленный Будда произнес в Варанаси (Бенарес), содержится ядро всего, что открылось Будде. В миг Просветления Шакьямуни увидел Реальность такой, как она есть на самом деле, и ему открылся смысл Страдания как фундаментального факта жизни, а также он прозрел истину Пути, ведущего к освобождению от наполненного страданием бытия. Переживание экстаического блаженства Просветления длилось у Будды семь дней и еще несколько недель.

Опыт просветления Шакьямуни - «Светильник» - передается буддистами из поколения в поколение. Первым официальным наследником сознания Шакьямуни стал его ученик Кашьяпа (Маха-Кашьяпа). Линия передачи самого опыта Озарения известна как дзен-буддизм.

⁹ Отречение не следует отождествлять с аскетизмом. Буддийский смысл Отречения - в отказе от стереотипов и привычек, в переходе к иному видению своей жизни, в отказе от иллюзий, связанных с «Я», в переходе от неблагого к благому поведению. Говорят о четырех состояниях отречения, являющихся путями для укрепления Отречения. Это: созерцание -развитие тех хороших поступков и качеств, которые вы пока не выработали; усиление тех, которые уже выработаны; прекращение дальнейшего возрастания ваших неблагих качеств; воздержания от выработки неблагих качеств, которые вы еще не приобрели.

¹⁰ См. лекцию Геше Джампа Тинлэя от 10 июля 1994 г.

¹¹ Ньингма - буквально «старая», тибетская школа буддизма, основанная индийским проповедником Падмасамбхавой (VIII в.), называемым тибетцами Гуру Ринпоче. Ее последователи использовали так называемые терма -сокровенные тексты, спрятанные во времена гонений на буддизм (IX в.), которые стали вновь открываться в XIV в. Название этой школе дано тибетской историографией XIV-XVI вв., связывавшей ее возникновение со «старыми» тантрами, большинство из которых было переведено на тибетский язык до гонений Ландармы. Все переводы тантрийской литературы, выполненные с конца X в., называются «новыми» тантрами. На них основываются учения Кадам, Гелуг, Качжуд (Кагью) и Сакья. Современный глава школы ньингма - Его Святейшество Дуджоме Ринпоче.

¹² Падмасамбхава - индийский проповедник, был приглашен в Тибет во второй половине VI в. С его деятельностью связано широкое распространение буддизма: в 775 г. построен первый буддийский монастырь Самье. По преданию, он обратил в буддизм языческих богов Тибета. Падмасамбхаве принадлежат тексты обрядников, посвященных культам обо (лабце) и различным обрядам небуддийской традиции - обряда земли и почитания божеств земли, культу предков, культу различных срунма (покровителей). «Обращение» местных божеств в буддизм удалось Падмасамбхаве тем более успешно, что древняя тибетская вера близка эзотерической традиции в буддизме. Например, обряды земли хорошо вписались в тантрические ритуалы, представления о божествах-покровителях и хранителях соединились с тантрийскими представлениями об йидамах в синтетическом культе дхар-мапала (срунма) и т.д. Существует сочинение о правилах сооружения обо (лабце), приписываемое Падмасамбхаве, где автор разъясняет значение обо для распространения буддийской религии и процветания государства дхарма-раджи (государства царя-покровителя буддизма). Падмасамбхава составил обрядник для жертвоприношения предкам «на кладбище, на вершине горы и так

далее», текст которого имел широкое хождение в Монголии и Бурятии. Как пишет К.М.Герасимова, верующие Закаменского района Бурятии на местах шаманских захоронений читают «Молитву предкам», основанную на обряднике Падмасамбхавы (Традиционные верования тибетцев в культовой системе ламаизма. - Новосибирск, 1989, с.58). В тибетском пантеоне Падмасамбхава возглавляет иерархию тибетских лам.

¹³ Кагью (тиб.) - буквально «традиция наставлений», ведет начало от индийского мастера Тилопы, который передал учение Наропе, учеником которого стал тибетский буддист Марпа, передавший учение поэту-йогину Миларепе. Высшая цель - махамудра. Один из основных текстов - Шаданга йога (Шесть йог Наропы). Йогины данной традиции практику ют упражнения, связанные с реализацией тунмо или внутреннего жара, с телепортацией, левитацией и другими сиддхическими качествами.

¹⁴ Сакья - от названия монастыря (основан в 1073 г.), буддийская школа в Тибете, приобретающая особое влияние в эпоху Юань, когда были установлены тесные контакты Тибета с монгольским императором Хубилаем. Доктрина школы: лам-бре (Путь-результат), что означает, что цель пути реализуется в процессе его прохождения. Основной текст - Хеваджра-тантра, которую перевел на тибетский язык Брогми (993-1974?), с которого началась собственно тибетская линия преемственности доктрины Путь-Плод, превратившейся в специальную доктрину школы сакья. Основателем доктрины Путь-плод считается индийский тантрист Вирупа, хотя перед его именем упоминают еще два имени - Шакья-Шэньенаи Барби-Дзово (см.: Р.Н.Крапивина. Культурно-историческая традиция Сакья// Соднам Цзэмо. Дверь, ведущая в Учение. - СПб., 1994. с795-12).

¹⁵ Атиша - Дипанкара Шри Джняна (санскр), Джово Мармезадпа Пал Ешей (тиб.) (982-1054) - ученый буддист, происходивший из индийского царского рода Гаур, настоятель монастыря Викрамашила, прибыл в Тибет по приглашению правительства тибетского государства Гугэ в 1042 г. и находился в Тибете до своей смерти. Его считают перерожденцем Манджуш-ри, божества мудрости. С Атишей связано возрождение буддизма в Тибете, восстановление института монашества с жестким соблюдением дисциплины, распространение учения Калачакры (Колесо времени), впоследствии сыгравшего значительную роль в духовной жизни Тибета, а также создание системы тибетского летоисчисления, основанной на 60-летнем цикле, перевод текстов Праджня-Парамиты. Атиша ввел в Тибете культ Авалокитешвары. Он обосновал концепцию гуру - об особых отношениях между учителем и учениками. Его труды - «Бодхисаттва маньявали» («Драгоценная гирлянда бодхисаттв») и «Бодхипатпа прадипа» («Светильник пути просветления») сыграли значительную роль в становлении и развитии собственно тибетских школ буддизма - кадампа и гелугпа.

¹⁶ Нагарджуна (ок.11 в. н.э.) - легендарный индийский основоположник махаяны, учения «Срединного Пути» - переданного ему божеством Ман-джуши. Он автор базисных текстов философии мадхьямики, причислен к лику Бодхисаттв махаяны и Сиддхов ваджраяны. Буддологи предполагают, что существовало несколько исторических лиц, объединенных под этим именем. Первым Нагарджуной считался создатель «Мадхьямика-карики» («Строфы о срединности»). Предание говорит, что он родился на юге Индии в семье знатного брамина, и при рождении гадатель предсказал, что его ожидает недолгая жизнь (семь лет). Когда приблизился роковой возраст, родители отправили ребенка в странствие с прислугой, и в монастыре Наланда учитель Сараха сказал Нагарджуна, что он избавится от смерти, если станет монахом, что он и сделал. Читая мистические формулы о бессмертии, Нагарджуна приобрел «духовное могущество» для того, чтобы прожить шестьсот лет. Говорят, он работал в этом мире триста лет, и вслед за этим жил еще триста лет в духовном уединении. Согласно некоторым йогинам, он является Воплощенным, так как, став Мастером йоги, он превратил свое грубое физическое тело в «радужное тело», называемое тибетцами джанлус, в котором можно становиться по желанию видимым или невидимым. (См.: Тибетская йога и тайные доктрины, т.2. с.209).

Согласно преданиям, во время голода, продолжавшегося двенадцать лет, Нагарджуна превращал предметы в золото и таким образом кормил общину. Он спускался под землю к царю нагов (луусов) и проповедовал там учение Будды, а потом совместно с ними совершил большую часть своих деяний, от этого и имя его Нагарджуна, то есть «исполненный нагами». Предание сообщает, что царь нагов (то есть глава Мудрых Существ) посвятил Нагар-джуну в Тайное Учение Будд во «дворце Дракона» под морем (там же, с.208). И это переданное нагами учение о Пустотности Нагарджуна донес до людей.

Нагарджуна известен в Тибете как Клугтуб (произн. Лу-груб). Он был первым из Патриархов, который помог поставить махаяну на прочный философский фундамент.

¹⁷ Чандракирти (VII в.) - индийский буддист, толкователь трудов Нагарджуны и Арьядевы (III в), второго после Нагарджуны крупнейшего представителя мадхьямики в Индии, настоятель монастыря Наланда. Он провозгласил, что «высшая истина (парамарта) святых есть молчание», то есть она невыразима в отличие от «условной истины (самврити), которая покрывает все вокруг» и которая имеет три смысла: 1) сокрытие «подлинной природы всех вещей»; 2) взаимосвязь вещей; 3) то, что признано людьми в обществе (Буддизм. Словарь. М., 1992, с.270). Трактаты Чандракирти входят в обязательную программу обучения тибетских монахов.

¹⁸ Об этих монастырях смотрите в труде Г.Ц.Цыбикова «Буддист-паломник у святынь Тибета» (Избранные труды. т.1. с. 164-192.)

¹⁹ Лекция Геше Джемпа Тинлэя, прочитанная 8 апреля 1994 г., воспроизведена не с видеозаписи, а по конспектам, поэтому является неполной.

²⁰ Мантра Прибежища переводится: «Верую в Будду, верую в Дхарму, верую в Общину-Сангху». Бурятским буддистам она известна как молитва «этигэл» - символ веры, делающий возможным для буддиста первый шаг на пути к состоянию Будды. Без практики «этигэл» человек, даже если хорошо знает буддийскую философию, не имеет возможности стать Буддой. Буряты относились в прошлом к мантре Прибежища как к очень эффективному средству для успешного ведения дел этой жизни, устранения всех препятствий, усмирения демонов и т.д. «Этигэл» служил магическим заклинанием, более эффективным, чем другие средства магии (см.: Ламаизм в Бурятии. -Новосибирск, 1983, с 102).

²¹ Мантра - это священный слог, имя или мистическая формула, - звуки, передаваемые от Гуру к ученику во время ритуала посвящения и в процессе духовной практики. Внутренние вибрации, вызванные этими звуками и их ассоциациями в сознании практикующего, пробуждают ум к переживанию высших измерений, открывают тайную силу. Действенность мантрических формул зависит от гармонического воздействия формы (звучание и ритм), эмоционального чувства (благочестивый порыв: Вера, Любовь, Почитание) и эйдосов (творческие картины), которые возбуждают, усиливают и преобразуют скрытые силы психики. Форма буддийских мантр выкристаллизовалась из древнего опыта. В мантрах воплощена духовная мощь Будд и всех великих Гуру. Однако творческие силы, вдыхающие жизнь в мантру, должен внести сам человек. Если его вера порочна, если разум не закален в тренинге, если он психически вял, не сосредоточен, то исполнение мантры не будет иметь эффекта. Поэтому мантра - это метод, требующий усилий и координации формы, чувств, разума. При правильном исполнении мантр человек способен стать хозяином своей кармы.

²² Авалокитешвара (санскр.) - буквально «смотрящий вниз» - известен в Бурятии под именем Арьябала. Это один из центральных персонажей буддийского пантеона, олицетворение милосердия и сострадания. Он может принимать разные образы, для того, чтобы спасти страдающих. Его изображают то похожим на индийского принца (Синхананда Авалокитешвара), то с цветами лотоса (Подма пани Авалокитешвара), тысячеруким (Шадакшари Авалокитешвара), то имеющим одиннадцать ликов и тысячу рук (Экадашамукха Авалокитешвара). В Китае он проявляется в образе Великой Богини Гуань-ин. В Тибете Авалокитешвара известен под именем Ченрези, и он считается покровителем Тибета.

В «Шурангама сутре» сказано, что Авалокитешвара, достигнув запредельной высшей свободы и бесстрашия, дал клятву освободить все живые существа от цепей страдания. В высшей реальности, где действуют силы Просветленного, и где все Бодхисаттвы имеют свое бытие, Авалокитешвара как воплощение активного сострадания проявляется в бесчисленных формах. В виде своей эманации - Ямы - он опускается в адские глубины, где преобразует страдания в очищающий огонь таким образом, что существа освобождаются и продвигаются к лучшим формам бытия. В каждой из шести сфер существования, которые являются также психологическими сферами, Авалокитешвара проявляется, неся в руках символ своей миссии согласно природе данной сферы. В области богов он появляется с лютней (Дхарма), пробуждающей внутреннее слышание; в области асуров - с пламенным мечом, потому что существа этой сферы понимают только язык войны. Пламенный меч -это символ активного «Различающего Знания», которым разбирают тьму Неведения. В области животных - области страха и неконтролируемых инстинктов - Авалокитешвара появляется, держа книгу в руках, так как в этой области отсутствуют четкая речь и ясность мысли, способные освободить ее обитателей от темных инстинктов и тупости неразвитого ума. В мире людей, где есть шанс высшего освобождения от сансары, Авалокитешвара появляется как Будда Шакьямуни с чашей милосердия, чтобы указать Путь тем, у кого «глаза лишь немного прикрыты пылью» (Неведения). В области прета - духов, ведущих призрачное существование в мире объектов своих желаний, не способных ни к материальному воплощению, ни одухотворению, Авалокитешвара появляется в форме Будды, несущего в руках сосуд с небесными самоцветами (истинными ценностями).

В Тибетской книге «История Мани» («Мантра Ченрези») мантра Авало-китешвары - «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» - названа «Основой всякого счастья, процветания и знания и великим средством освобождения». Там же говорится, что слог «ОМ» затворяет врата рождения в мир богов, «МА» - в мир асуров, «НИ» - в мир людей, «ПАД» - в мир животных, «МЕ» - в мир прет, «ХУМ»

- в мир обитателей Ада. Каждый из шести слогов мантры соотнесен с цветом, соответствующим одной из шести Лок: ОМ - белый путь Дэва-Локи, МА -зеленый путь Асура-локи, НИ - желтый путь Манака-Локи (мир людей), ПАД

- синий путь Тирьяка-Локи (мир животных), МЕ - красный путь Прета-Локи, ХУМ - черный (или серый) путь Нарока-Локи (мир Ада).

Образ тысячерукого Авалокитешвары - проявление многомерности Великой Мантры (см.: Лама Анагарика Говинда. Основы тибетского мистицизма.

- СПб., 1993, с. 412, 417, 419).

²³ Тара (санскр.), Долма (тиб.) -дословно «спасительница», божественная супруга Авалокитешвары, возникшая из его слезы, - наиболее популярный женский образ буддийского пантеона, выступающий как женское

проявление Авалокитешвары. Это Бодхисаттва, поклявшаяся спасти все живые существа от мук сансары. Известна 21 форма Тары. В Тибете, Монголии, Бурятии, Калмыкии почитают Белую Тару (Сагаан-Дари-эхэ) и Зеленую Тару (Ного-он-Дари-эхэ).

В медитативной практике Тара важна как женский аспект Дхьяни-Будды (Будда медитации): будучи символом любовной преданности, она является основой для всей религиозной практики от простейших актов почитания до самых развитых медитативных тренировок. Тибетцы называют ее Дамциг Долма - Преданная Тара. Мистическое значение слова «Дамциг» - сила, созданная посредством верности и полной самоотдачи, это узы внутреннего родства с Буддой через силу любящей преданности.

²⁴ В тексте «Чойла-чжугбиго» (Дверь, ведущая в Учение), принадлежащем второму Патриарху школы Сакья Соднам Цзэмо (XI I в.) - где кратко изложены темы, в дальнейшем сформировавшие тексты типа Лам-рим, говорится:

«Наставления, переданные учениками Будды, [подразделяются на] три [вида]:

телесное благословение Будды, словесное благословение и духовное благословение. [0] первом так сказано в сутрах: «Когда Будда возложил руку на голову Бодхисаттвы Самантабхадры, Самантабhadра полностью освободился от дальнейших перерождений». [О втором сказано так:] «Словесное благословение, субхути, объясняется следующим образом. Слова «Да будешь ты способен приступить к изучению Праджняпарамиты» [дают возможность] постичь смысл учения Пражняпарамиты. Духовное благословение - это, как сказано Бодхисаттвой Авалокитешварой в сутре, называемой Пражняпарамитахридая, погружение в глубокое созерцание для йогического постижения сущности Учения Блаженного» (Соднам Цзэмо. Дверь, ведущая в Учение. -СПб., 1994, с. 8-9). Здесь можно увидеть свидетельство того, что благословение тела, речи и ума Будды имеют мистическую природу, - это помогает медитирующему гармонизировать собственное тело, речь и ум, что позволяет ввести себя в динамику сил вселенной и реализовать внутренне видение (см.: Лама Анагарика Говинда. Основы тибетского мистицизма, с.275). Вообще гармонизация человеческого поведения высвобождает большую психическую энергию (см.: Д.Голдстейн, Д.Корнфилд. Путь к сердцу мудрости. -СПб., 1993, с.153).

²⁵ См. Приложение.

²⁶ Бодхисаттва (санскр.), буквально означает «существо, стремящееся к просветлению». В махаяне путь Бодхисаттвы доступен всем. В философии буддизма Бодхисаттва - это этический принцип любви, соединенной с мудростью, дающей духовную силу «тому, чья сущность - Бодхи», -остаться в сансаре, чтобы помочь избавиться от страданий всем живым существам. Это те, чье имя - сыновья Будды: достигнув десяти парамит (требования совершенства) Будды, они отказываются от дальнейшей собственной эволюции, чтобы продолжать пребывать в сансаре и помогать страдающим. Бодхисаттва освобождает существа примером собственного бесстрашия и безграничной преданности, открывает глаза на невероятные просторы свободы и единство всех живых существ. Бодхисаттвы обитают не только на земле, но и в других мирах.

²⁷ Самантабhadра в широком понимании есть Бодхисаттва, который считается воплощением всех мудрых деяний, на что указывает его имя - «хороший во всем». Существует выражение «подносить себя Самантабhadре» в значении посвятить себя благим поступкам. Самантабhadру изображают сидящим на лotosовом троне и держащим в правой руке кувшин, а в левой - стебель лотоса (см.: Г.Ц.Цыбиков. Избранные труды. т.2, с.77). В эзотерическом смысле Самантабhadра означает трансцендентное состояние «всеблагости»: Саманта («все», «всеобщее», «совершенное») Бхадра («благой», «благотворный»), судя по Тибетской книге мертвых (СПб., 1994, с745).

Бодхисаттва Самантабhadра - духовный сын Вайрочаны, Дхьяни-Будды Центра - Победоносного, Будды, властвующего над сансарическим бытием. Его отличают от Ади Будды Самантабhadры, который является Божественным отцом, прародителем всех Будд. В этом смысле Самантабhadра является синонимом промысла Будд, Мудрости самосознания. Самантабhadра - Ади-будда является высшим Буддой школы ньингма.

²⁸ Йидам, ИдамЛха (тиб.) более или менее соответствует понятию индусов - Иштадевата (санскр.) и буквально означает «бог, связанный обетом», в просторечии - покровительствующее божество. Более точное значение термина Йидам буддолог В.Монтлевич считает близким к: «защита ума». Это антропоморфный объект медитации, помогающий успокоить беспорядочную игру ума (см.: Гаруда, 1994, N 1, с.45). В тантризме это один из методов Пути трансформации наряду с мантрой, мудрой, самая и т.д. В Тибете Йидам выступает как персональное божество-покровитель конкретной школы или верующего. Это то божество, к которому верующий культивирует особые отношения любви и почитания. Отличие Йидама от Иштадеваты заключается в том, что йидам не является объектом поклонения, но представляет в символической форме тему медитации (См.: А.Дэви-Неел. Посвящения и посвященные в Тибете, с.348). Согласно эзотерической точке зрения, Йидамы - это могущественные существа, которые охраняют тех, кто их почитает, это оккультные силы. Мистики рассматривают их как проявления энергии, присущей телу и психике. Любой Бодхисаттва может быть выбран и как Йидам.

²⁹ Общий для всех школ буддизма путь сутр делится на хинаянские колесницы Шраваков и Пратьекабудд и махаянскую колесницу Бодхисаттв. Первый путь - Тхеравады или южной школы буддизма, - это устранение заблуждений путем их избегания, тогда как на втором применяются противоположные силы, например, для

очищения гнева - созерцание любви. Пратьекабудда (санскр.) - «независимый» или «отдельный Будда» - мудрец, достигший личного просветления, проходящий Путь один, без последователей, с помощью личных усилий, безразличный, как принято считать, в отличие от Бодхисаттв и Будд, к страданиям других существ, и не обладающий Всеведением. Для Шраваков объективным эталоном на пути реализации является не-существование «Самости», даже в и самой ее утонченной форме. Пратьекабудды в дополнение к этому осознают и тот факт, что объекты не существуют независимо от их восприятия, а потому и то, что субъект и объект не есть различные субстанции. Шраваки, в отличие от Пратьекабудд, не предаются изнурительному подвижничеству и полному уединению. Почему Пратьекабудды не проповедуют Учение? Васубандху в «Абхидхармакоша» объясняет причину этого так: «В силу своей прежней привычки к уединению и преимущественной заинтересованности в отсутствии какого-либо беспокойства они не отваживаются посвятить себя делу объяснения другим глубокого Учения. Поистине, очень трудно вести против течения все человечество, которое стремится вниз по течению!

Или другое объяснение: поскольку они боятся отвлечения от глубокого сосредоточения и контакта с другими людьми, они избегают всякого общения, дабы не привлечь к себе группу учеников» (Васубандху, «Абхидхармакоша». -СПб, 1994, с.189).

В интерпретации Сангхабхадры, которую приводит Л. де ла Валле Пуссен, Пратьекабудда не обладает уверенностью в себе. Он хотел бы проповедовать Учение людям, которые привязаны к идее «Я», но мысль его отличается робостью.

³⁰ Дакини (Хандома - тиб.) - буквально «небесный странник». Это буддийский принцип знания в отличие от Шаки - индуистского принципа энергии, женское воплощение Знания и магических сил, которые являются в человеческой или сверхчеловеческой форме. В классических санскритских текстах под названием Дакини фигурировали демонические существа, враждебные людям и обитающие в местах кремации и других жутких местах. Но эти уединенные места почитаются йогинами как наиболее подходящие для медитации, и вследствие этого Дакини стали покровителями медитации, духовными помощниками, вырывающими практикующего из иллюзии мирского существования. В народном поверье Хандома или Дакини - лучезарная небесная фея, одаренная Высшим Знанием, чтобы подвести практикующего на путь Истинной Реализации. С точки зрения медитативной практики Дакини не являются, собственно говоря, существами, - это манифестации наших собственных возможностей. Они воплощают знание обнаженности реальности как она есть на самом деле. Чтобы выразить бесстрашие, необходимое для лицезрения голой истины, они представлены как героини.

Иначе говоря, буддисты при работе со скрытыми силами используют иной, чем индуисты, метод и других посредников. Индуисты работают с природной силой Кундалини. А Дакини - воплощение Внутреннего Огня и Вдохновения Знания. Подобно тому, как Знание имеет много форм и степеней, Дакини принимают много форм. Дакини, так же, как «демоны» и все божественные явленные формы, нужно понимать как опыт, конструирующий путь медитации. Реальность Дакини - именно в этом опыте (см.: Лама Анагарика Говинда. Основы тибетского мистицизма, с. 370-373).

Дакини (женский аспект) и Даки (мужской аспект) - это символы таинства бытия. Тибетское толкование слова «кхаддо» (в женском роде Хандома синоним Дакини) такое: «небо», «пространство небес» есть обозначение «Не-объектности», шуньяты. таким образом, Даки или Дакини есть понимание Пустотности (см.: А.Дэви-Неел. Посвящения и посвященные в Тибете, с. 36).

³¹ Стражи Дхармы (санскр. - дхармапала; тиб. - срунма; монг. и бур. -сахиусан) - в этом культе защитников Учения соединились древнейшие эзотерические представления о божествах-хранителях сторон света с тантрийскими представлениями об Йидамах-покровителях веры и Учения, которые сочетаются также с добуддийскими представлениями о локальных божествах-хранителях, «хозяевах местности» и т.д., которые, будучи обращены в буддизм, выступают в качестве защитников верующих.

Понятие о четырех небесных стражах сторон света, которые охраняют мир от вторжения разрушительных сил, имеет древнее происхождение, оно связано с эзотерическим пластом верований, общим не только для древней Индии и Тибета, но и для многих народов. В буддийской традиции это:

Дхритараштхра - хранитель Востока, символического белого цвета; Вирупакша - хранитель Запада, красного цвета; Вайшравана - хранитель Севера, желтого цвета; хранитель Юга - Вирудхака, зеленого цвета. В тантрийской терминологии речь идет о четырех божествах-хранителях веры, которые обладают рангом Бодхисаттв и символизируют четыре мирных способа, используемых божествами для спасения живых существ: сострадание, нежность, любовь, справедливость. Стражи имеют оккультную связь с четырьмя сторонами света и с мандалой (конклавом божеств), в которую они входят. Стражи сторон света в тантризме: Победоносный (санскр. Виджая) - страж Востока; победитель Бога Смерти (санскр. Ямантака) - Страж Юга, гневный аспект Авалокитешвары; Царь с лошадиной Шеей (санскр. Хаягрива) - страж Запада; Сосуд с Нектаром (санскр. Амрита-Дхара) - Страж Севера. И с ним - четыре хранительницы (см.:

Тибетская книга мертвых. - СПб., 1994. с.75). Вообще существуют десять хранителей сторон света, восемь великих лусов (божеств воды), восемь божеств великих планет, двадцать восемь божество созвездий, всего в этой группе срунма - семьдесят пять божеств.

Существуют также чисто тантрийские божества - Хранители Знания (Ригцзины). Высшее среди них божество - Лотосоподобный Бог Танца, Верховный Хранитель Знания - Тот, Кто возвращает плоды кармы, появляется, сияя всеми пятью цветами, в руках у него кривой нож и череп, наполненный кровью. Эзотерически человеческий череп и наполняющая его кровь означает Отречение, уход от сансары. Его женская ипостась - Красная Дакини (ей поклоняются северные буддисты). Далее идет Хранитель Знания на Земле, - он белого цвета, его женская ипостась - Белая Дакини. Следующий Хранитель Знания - владыка продолжительности Жизни, желтого цвета, его женская ипостась - Желтая Дакини. Затем идет Хранитель знания Великого Символа, он красного цвета, его женская ипостась - Красная Дакини. Наконец, есть Хранитель особого Знания, он зеленого цвета, половина лица - улыбается, половина - гневается, его женская ипостась - Зеленая Дакини. В руках у каждого Хранителя Знания - кривой нож и череп с кровью.

Все Стражи и Хранители подразделяются в буддийском пантеоне на группы разных рангов. Бурятская исследовательница К.М.Герасимова приводит классификацию срунма, данную буддийским богословом из Амдо Туган-дхарма-ваджра Лобсан-Чойчи-Нима (1737-1802) в трактате «Обряд жертвоприношения из раздела ритуала по тайной системе Дамдина». Из нее видно, что первую - главную - позицию наиболее почетных «гостей» в ритуале жертвоприношения занимают объекты Прибежища - Будды, Бодхисаттвы, Йидамы, тантрийские божества, Пратьекабудды, Шраваки. Это - наиболее надежные защитники верующего. Вторую позицию занимают «защитники, заслуженные гости»: Даки и Дакини; реализованные - те, кто вышел из сансары; а также хранители сторон света, великие лусы, божества великих планет, четыре махараджи, божества созвездий и др.

«Гости», относимые к следующей - третьей - категории, - это уже чисто небуддийские персонажи, которые были либо «обращены» в буддизм и связаны клятвой защищать Учение, либо «умилюются» для обеспечения покровительства. Это: а) восемь родов божеств, демонов и духов небуддийских верований; б) божества годов по двенадцатилетнему циклу, божества месяца, дня, часа, а также божества двенадцати знаков зодиака, божества четырех махабхут - первоэлементов (элементов дерева, огня, воды, ветра), божества астрологических обрядов, предсказаний; в) сабдаки - «хозяева местности»; г) группа Губилха; д) локальные божества: юл-ха, шибдаки, 9 божеств земли и др.; е) восьмеричная группировка шибдаков: божества четырех махабхут и низшие божества местности и жилища.

К четвертой категории «гостей» относятся сущности типа «дон, гэг, ланчаг» - злые духи и всевозможные несчастья; воплощения кармических долгов. Они тоже связываются клятвами и периодически умилюются (К.М.Герасимова. Традиционные верования тибетцев в культовой системе ламаизма. - Новосибирск, 1989, с.37).

Как видим, наряду с древнейшими общеазиатскими образами Стражей сторон света, с буддийскими представлениями о Прибежище и тантрийскими образами Хранителей Учения буддийский культ покровителей и защитников Дхармы ассимилировал местные добуддийские культы «хозяев» - земли, воды, огня, воздуха, гор и местностей, которые ныне служит срунма (сахиусан) - защитниками буддийского учения или по крайней мере, соблюдая данную некогда клятву, не причиняют буддистам вреда. Из бурятских божеств добуддийского периода - это, в частности, «Арын арбан гурбан Эзэд», Сагаан Убугэн и др. Это лишний раз подтверждает мысль о неправомерности противопоставления буддизма и древней религии бурят (монголов).

³² Сукхавати (санскр. «чистая земля») - земля, сотворенная Буддой Амитабхи. Чистой земле Сукхавати противопоставляется «грязная земля» (кит. хуэйту, япо. эдо.) - земной мир, наполненный пороками и страстями («грязью») населяющих его живых существ).

Гандэн (тиб. «Обитель радости») - рай Будды Грядущего мирового порядка Майтрейи.

«Чистая земля» и «Счастливые страны» - там, по представлениям буддистов, живут Бодхисаттвы и люди, сумевшие переродиться там в силу личных заслуг и развития Бодхичитты. Чистая страна в буддийской космологии и в медитативной практике - это такой кармический уровень бытия, с которого есть только продвижение вверх. Это символ определенного уровня развития. И на этом уровне существует множество миров, в том числе «рай Будды Амитабхи», «земля Гандэн» или «небеса Тушита». Васубандху в третьем разделе «Абхидхармакоша», описывая буддийский психокосмос, перечисляет пять чистых местопребываний, которые относятся к высшей ступени четвертого состояния йогического сосредоточения, - это уровень «мира форм» (см.: Васубандху. Абхидхармакоша. - с.69.). Выше богов «чистого местопребывания» идет «мир без форм», - состояние психокосмоса, не связанное с определенным положением в пространстве.

³³ Книга тибетского ламы Т.Лобсанга Рампы «Третий глаз» посвящена описанию системы подготовки тибетских посвященных. Одно из испытаний, через которые проходят избранные - открытие хирургическим путем «третьего глаза», при помощи которого человек может видеть ауру людей, диагностировать по ее состоянию болезни и психическое состояние, читать мысли (см.: Т.Лобсанг Рампа. Третий глаз. - В кн.: Восток и Запад о жизни после смерти. - СПб., 1993. - с.5-194).

³⁴ Сансара (санскр.) - буквально означает «блуждание», «переход через различные состояния», «круговорот», в индуизме, джайнизме, буддизме понятие о мире, в котором имеет место цепь существования (рождений). В буддизме акцент делается на состоянии бытия, связанного со страданиями и перерождениями. Высшее сансарическое состояние, известное тибетцам - это «Ог-мин» (санскр. Акаништха) или область бесформности.

Нирвана (санскр) - состояние, противоположное сансаре. Буквальное значение термина «нирвана» - «выход из» или «потухание». Нирвана означает также «безучастие» или «становление остывшим» по отношению к чувственной жизни, отсутствие паутины желаний, соединяющей одну жизнь с другой. Переход в состояние нирваны сравним с пламенем, угасающим по мере иссякания топлива: страстей, ненависти, заблуждений.

На Западе распространилось ложное толкование нирваны - как синонима общего уничтожения существования. Правильно понимаемая нирвана означает «безучастие» или «выход из» Грех Огней Желания, которыми являются Вожделение, Недоброжелательность и Тупость», иначе говоря, в тонком смысле нирвана есть «Состояние отсутствия Причин огорчения» (Тибетская йога и тайные доктрины. Т. 1. с.42, 43). Нирвана - не уничтожение существования, а освобождение от заколдованной цепи страсти и страха, выход их трех огней желания, пробуждение от тупости, выход из состояния пассивного существования, из кармически обусловленной жизни. Нирвана, однако, не является конечным местопребыванием бессмертных воплощений; она не есть ни состояние духовной оконченности, ни абсолютности. Это - состояние Совершенной Просветленности и достигаемо здесь, на Земле. Будда, по свидетельству буддийских источников, ссылался на нирвану как на «Не становленное, Не рожденное, Не производимое, Не имеющее формы», - то, посредством чего «избавляются от того, что Становится, Рождается, Производится и Принимает форму» (там же, с.44). Нирвана - это не местопребывание, не место, а состояние сознания, - но не конечное состояние (см. там же, с.201).

Для полностью Просветленных существ нет границы между сансарой и нирваной. Нирвана - это начало Высшей Эволюции. Бодхисаттвы - это те, кто достигнув Просветления, отказывается от своего права идти дальше ради спасения всех живых существ.

В трансцендентальном (эзотерическом) смысле нет различия между сансарой и нирваной. Дуальность существует лишь в видимости. Различие между ними имеет смысл для того, кто начал движение по Пути, но еще не достиг Просветления.

В понимании нирваны существует некоторое различие между подходом южных буддистов (тхеравада) и северных буддистов (махаяна): для первых нирвана - это состояние конечной цели, по меньшей мере, когда она достигается Пратьекабуддами, в то время как для северных буддистов, связанных с эзотерическими линиями Учения, нирвана не может рассматриваться как конечное состояние, так как эволюция духовного совершенствования не имеет никакого мыслимого конца.

³⁵ Агван-Нима (Цырендоржиев) - выдающийся современный богослов, буддийский философ Тибета и Бурятии, автор шести томов философских сочинений, изданных в Индии. Родился в 1908 г. в местности Дабаты, (Эрхирик) ныне Заиграевский район Республики Бурятия. Старший из четырех детей, Агван-Нима в семь лет стал хуваракон Ацагатского (Челутаевского) дацана, где проучился около десяти лет. В 1927 году в числе десяти хуваракон этого дацана был направлен Агваном Доржиевым в Тибет для продолжения учебы. Сохранились свидетельства, что Агван-хамбо строго наказал юношам не возвращаться на родину, ибо курс государства по отношению к религии в это время уже четко определился. Направляя молодых буддистов в Тибет, Агван Доржиев стремился сохранить традиции бурятского буддизма хотя бы за рубежом. Этим надеждам суждено было сбыться. По крайней мере четверо из ушедших хуваракон, получив образование в тибетских монастырях, достигли высокого положения в буддийской иерархии, прославились своей ученостью.

Агван-Нима уехал в Индию еще до антикитайского восстания в Тибете - в 1959 году. Впоследствии, когда в индийском штате Карнатака был возрожден знаменитый дацан Гоман (учебный факультет) тибетского монастыря Дрепунг (Брайбун), Агван-Нима стал его настоятелем. Учениками Агван-Нимы были, в частности, старший брат Его Святейшества Далай-ламы XIV, профессор Тубдэн-Норбу, Еше-Лодой Ринпоче - преподаватель буддийского университета Иволгинского дацана, Донам-лама, преподаватель буддийской школы Агинского дацана. В течение четырех месяцев наставления выдающегося Учителя получал настоятель Санкт-Петербургского монастыря Дацан Гунзэ-чойнэй лама Данзан-Хайбзун Самаев.

Агван-Нима был широко известен в Италии, Франции, Швейцарии, где имеет многочисленных учеников. Гоман-хамбо пользовался уважением и доверием Его Святейшества Далай-ламы. Достопочтенный лама Агван-Нима скончался двадцать четвертого февраля тысяча девятьсот девяносто первого года.

На родине Агван-Нимы - в селе Дабаты в его честь возведен субурган -памятник, который был освящен двадцать третьего сентября тысяча девятьсот четвертого года (Информация Н.Д.Бадмаринчинова, записанная со слов Данзан-Хайбзуна Самаева).

³⁶ Лун или лунг (тиб.) обозначает «наставление» - буддийский термин, которым называют многочисленные низшие уровни посвящений. Эзотерический смысл посвящений вообще - в передаче ученику благословения - психической энергии, силы - от Будд, Бодхисаттв, всех реализованных Существ, некоторые из которых существуют на земле, а другие - в высших мирах. Посвящение обеспечивает ученику способность выполнять определенные упражнения, направленные на развитие психических и физических качеств, и дает возможность единения ученика как со своим человеческим учителем, так и через его посредство со всеми наставниками, пребывающими в сверхчеловеческих мирах, - для того, чтобы идти по Пути безопасно и успешно. Лунг связан с механизмом очищения человеческого сознания с помощью Учителей и мистического воссоединения с Изначальной Мудростью - состоянием Будд. Когда ученик получает лунг или вообще

обращается к Наставникам, духовные влияния с их стороны передаются ученикам в виде энергии, духовной силы и часто телепатически.

Даже чтение религиозных книг требует получения лунга или ангура («анкурба» - другой тибетский термин, обозначающий посвящение), в буквальном смысле «передачи энергии». В буддизме существуют эзотерические (общий уровень), эзотерические (средний уровень) и мистические (высший уровень) лунги и ангуры. Многие из эзотерических ангуров представляют собой, по сути, установление связей между могущественным существом из иного мира и практикующим, это обряд обретения покровительства. Некоторые посвящения с одним и тем же названием существуют в эзотерической, эзотерической и мистической формах и даются на том или ином уровне в зависимости от психологических и кармических качеств кандидата. Ангуры Йидамов принадлежат к эзотерическим или мистическим категориям. Их значение - устанавливать психическую общность между неопитом и теми, кто уже ранее реализовал практики, к которым приступил новичок. (См.: А. Дэви-Неел. Посвящения и посвященные в Тибете. с.49).

³⁷ Шантидева (691 -743) - представитель индийской школы прасангики. Он был наследником царя Кальянавармана из Саураштры, но ушел монахом в Наланду и сменил Силабхадру в непрерывной линии преемственности, состоящей из таких прославленных учителей, как Ашвагхоша, Нагарджуна, Асанга, Васубандху. По преданию, Шантидева с детства находился под покровительством Манджушри. Прославившая его имя философская поэма «Бодхичарьяватара» - это кодекс апологетов пути Бодхисаттвы. Сочинение входит в Данчжур (т.26), переведено на монгольские языки: на древне-монгольский - еще во времена Чингисхана, а также на халха-монгольский и бурятский языки.

³⁸ Называя наши страсти и заблуждения злыми духами, Геше Джампа Тинлэй не применяет литературный образ, а исходит из знания реального разрушительного воздействия отрицательных мыслительных установок и мысленных форм на работу тонких энергий, это воздействие уже широко подтверждается медицинскими исследованиями.

Привязанность к определенным переживаниям (алкоголизм, курение, обжорство, страхи, навязчивые идеи и т.п.) и есть наши демоны или мары (санскр.), которых мы сами создаем. Они укореняются в сознании и начинают набирать силу, пожирая нашу энергию, внушая ревность, зависть и вообще все что угодно - вплоть до убийства и самоубийства. Нами могут управлять одновременно сотни мар. Мы превращаемся в марионеток порожденных нами самими и паразитирующих на нашей энергии злых духов. Буддизм располагает эффективным методом отсечения мар - это практика чод, созданная тибетской йогиней Мачиг-Лабдон, и распространенная Цзонхавой в регионах северного буддизма. О механизме создания нами демонов смотрите статью С.Аллионе. (Питая демона//Гаруда. -N1, 1994. с.47-50).

³⁹ Природа нашего сознания и сознания Будды - одна и та же. В этом - суть открытия Будды Шакьямуни, и в осознании этого - смысл буддийской практики. Лишь тогда, когда мы увидим базовые характеристики своей жизни - преходящность, страдание, пустотность «Я» - тогда мы сможем прийти к покою и к своей ничем не возмущенной и счастливой природе Будды. Верить как в убежище в свою Будда-природу - значит чувствовать в сердце весь потенциал Изначальной Мудрости, сострадания и истинной свободы. Раскрываясь в своем доверии навстречу истинной реальности, где нет никакого «Я» («это»), которое все хватает как собственник и за которое нам надо держаться, мы оказываемся в мире совершенно иных возможностей, иных отношений. Мы больше не являемся отдельными сущностями, личностями, ограниченными в своих возможностях иллюзиями, связанными с «Я», и наша действительная природа начинает выражать себя естественно. Мы больше не привержены понятиям «Я», «Мое», ибо осознаем свою природу Будды, изначальную дхармакаю, Пустотность как собственную природу. Иначе говоря, Просветление и означает осознание нашей природы как Истинной Реальности на абсолютном уровне, за пределами всех причин и следствий, за пределами кармических цепей. Цель всех буддийских практик - очищение омраченного состояния практикующего и реализация природы Будды. Как говорится в «Алмазной сутре», просветленное состояние Будды, наивысшая Совершенная Мудрость - все это изначально доступно нам. Нужно сделать лишь один шаг. Но этот шаг нужно сделать через бездонную пропасть. Помочь нам может только присутствие настоящего учителя, который уже сделал трансцендентальный шаг и находится на другом берегу пропасти. (См.: Алмазная сутра // Наука и религия. -N9, 1991. с. 10).

⁴⁰ Координация действий тела, речи и ума чрезвычайно важна для работы с тонкими энергиями.

⁴¹ Настоятельно подчеркиваемая Геше Джампа Тинлэем мысль о том, что очень важно прочно сидеть на земле, если хочется научиться летать, созвучна наставлениям и других современных буддийских учителей. Например, Чогьям Трунгпа, учитель школы кагью, пишет: «И только когда наше странствие по большой дороге прочно войдет в свою колею, нам можно будет позволить себе потанцевать на поле - мы сможем усвоить учение ваджраяны, или тантры. Так что, прежде чем искать связи с небом, нам следует вступить в связь с землей...» (Миф свободы и путь медитации. - Лондон, 1976, с.6).

⁴² Ясный Свет - понятие, связанное с дхармакаей. Существуют Три Тела Будды - дхармакаей, самбхогакаей и нирманакаей. Они выражают тройкий принцип бытия, позволяющий описать любое явление. Дхармакаей - это высшее и чистейшее состояние надмирного бытия, Состояние Истины, Совершенного Просветления Будд в Нирване. В Дхармакаей разум и материя неотделимы - здесь не нужны и не мыслимы никакие теории. Дхармакаей или Божественное Тело Истины рассматривается как Всеразум, как Реальность, Всеблагодать. Это Тело Будды реализуется в состоянии трансцендентного самадхического экстаза, в котором ограниченный

индивидуальный разум сливается со своим источником - дхармакайей. Махаянская доктрина Трех тел Будды изложена в «Бардо теодол» (Тибетская книга мертвых). Каждое из Тел связано однозначно с определенным типом бардо - промежуточного состояния между смертью и следующим перерождением. Дхармакайе соответствует бардо дхарматы - Ясный Свет (Основополагающая Светимость) - это критический момент развития потока сознания человека, истинное мгновение смерти как таковой, во время которого может наступить освобождение или перенос сознания в измерение состояния Будды - конечно, при условии, что умерший далеко продвинулся по Пути еще до смерти. Уловить Ясный Свет Шуньяты и воспользоваться им - значит осознать свое сознание - «сияющее, пустое, неотделимое от Великого Источника Света; оно не рождается и не умирает, оно - Немеркнувший Свет, Будда Амиитаба» (Тибетская книга мертвых. - СПб., 1994, с.46).

⁴³ Миларепа (1040-1123) - знаменитый тибетский поэт-отшельник, в творчестве которого наибольшей популярностью пользуются «сто тысяч песен», восприимчик Марпы, основателя тибетской Ветви Учений Великого Символа (махамудра, кагью). Это святой и мистик, которому обязана своим зарождением практическая тибетская йога.

⁴⁴ Отрывки из «Избранных песен Миларепы», опубликованных в переводе Б.Я.Владимирцова (Гаруда - N 1, 1994, с. 40, 41).

⁴⁵ Ретрит (англ.) - буквально означает уединение, убежище, уход (от чего-либо), понятие, используемое современным буддизмом для обозначения временного отшельничества, в которое может уйти либо один человек, либо -собраться вместе, пригласив учителя медитации, - могут многие, подготовив для этой цели особый «центр медитации» на период ретрита. Вся атмосфера ретрита проникнута сосредоточенностью, тишиной, смиренностью и духовной чистотой. День целиком заполнен практикой, старанием поддерживать непрерывное медитативное состояние. Все делается для возможной имитации уединенности каждого. Этому помогает четкое расписание всех практических дел и поименных бытовых функций. Смысл жесткой дисциплины в том, чтобы максимально освободить себя от внешних раздражителей, привычных элементов общения и прочих провоцирующих моментов, отвлекающих ум в сторону. Главное в ретрите - терпение: в ходе его много взлетов и падений, по временам практика бывает успешной, а временами сопряжена с мучительными сомнениями. «Поспешать медленно» - совет Миларепы, данный ученикам, полезен и в современном ретрите. Важный фактор ретрита - это тишина, она способствует углублению тишины ума. Это время глубокого исследования самого себя.

В тибетском буддизме практика полного уединения, называемая цам, что означает «барьер» или «граница» - вещь обычная. Лама, занимающий видное положение, хотя бы однажды за свою жизнь проводит три года, три месяца и три дня в более или менее строгом цаме (см.: А.Дэви-Неел. Посвящения и посвященные в Тибете, с.348).

⁴⁶ Практикой шаматхи в махаяне называют многоступенчатую практику успокоения ума и осознания шуньяты. Буддийская практика достижения самадхического состояния является более сильной, чем существовавшая задолго до Будды практика йогического сосредоточения, имеющая отношение к четырем состояниям бесформного существования, - она более эффективна благодаря осознанию Пустотности. В буддизме самадхи называют мгновенное достижение высшего знания о Реальности в результате сочетания метода, всепроникающего милосердия Будды и праджни - запредельной мудрости, -это высшая ступень медитативной практики достижения невозмутимости ума. Випашьяна - трансцендентальный анализ, осуществляемый также поэтапно.

Прямые пути - дзогчена и дзадзена - содержат практики, позволяющие, в зависимости от «духовной проницательности» практикующего, осуществить немедленно единство шаматхи и випашьяны.

⁴⁷ Мандала (санскр.) - имеет несколько уровней значений. В древнеиндийской литературе это круг, шар, колесо, страна, пространство, собрание, одна из частей Ригведы и т.д. В буддизме появились дополнительные значения:

1) магическая диаграмма, используемая в медитативном созерцании; 2) философская концепция Вселенной или «карта» космоса; 3) иерархическая лестница богов; 4) в культовой практике - блюдо для сбора жертвоприношений. В буддийской иконографии - схематическое изображение сакральной территории, принадлежащей божеству. В тантрийской практике мандала служит емким символом и операционным средством для преобразования сферы проявленного, здесь мандала - это единство сознания и всей сферы воспринимаемого - то есть объективного мира, выглядит как обитель мирных и гневных божеств, вписанная в символическую идеограмму окружающей природы. Термин «чакра» часто используется как синоним слова «мандала». В некоторых тантрах тело медитирующего становится мандалой, внутри которой находятся меньшие по размеру мандалы, а внешний мир преобразуется во всеохватывающую мандалу, чьи концентрические круги распространяются все шире, пока не скроются в бесконечности. Иначе говоря, медитирующий должен представлять себя в центре мандалы как воплощение божественной фигуры совершенной праджни (Мудрости), реализация которой - цель практикующего.

⁴⁸ Меру или Сумеру (санскр.) - центральная священная горная цепь в буддийской космографии - состоит из четырех драгоценностей. В тантрах и сочинениях по йоге указывается, что позвоночный столб - главная опора человеческого тела является горой Меру человека-микрокосма.

Гора Меру окружена четырьмя континентами, которые все населены людьми. Один из них - Джамбудвипа - наш мир. Есть еще промежуточные континенты и пятьсот малых островов, населенных людьми и духами (Васубандху. Абхидхармакоша, с. 156-157, 267).

На террасах Сумеру обитают земные боги группы Четырех Великих Хранителей Мира (небесные боги из этой же группы живут в небесных дворцах): Дхитараштра - хранитель восточной части света, Вирудхака - южной, Вирупакше - западной, Вайшравана - северной. На вершине Меру обитают боги группы Тридцати Трех. Вершина ее - это четырехугольное плато, по углам которого возвышаются четыре пика, «на которых обитают якши, именуемые Ваджрапани» (так же, с. 165).

«Посредине плато Сумеру находится город под названием Сударшана - прекрасный... Это - столица Шакры (Индры - ред.), владыки богов». За городом по четырем сторонам - четыре прекрасные земли, любимые места развлечений богов. В юго-западной части Сумеру расположено здание совета богов - Судхарма. Боги остальных двадцати двух классов обитают в воздушных замках». (Там же).

⁴⁹ Майтрейя - Будда Майтрейя, следующий Будда, который должен воплотиться на Земле, а до тех пор обитает в качестве Бодхисаттвы в «чистой земле», считается первоисточником учения данной линии. Асанга или Арьясанга (IV в.) и его младший брат Васубандху - индийские буддисты, основоположники школы виджнянавады или йогачара. В предисловии Данчжура имеется рассказ об их рождении. Спустя девятьсот лет после ух ода Будды Шакиямуни из этого мира произошли три опустошения его Учения в Индии. Тогда браминка Пракашила во имя возрождения Дхармы родила сыновей, Асангу и Васубандху, от человека царского рода.

Асанге приписывают девятнадцать трудов. Основная его доктрина излагается в «Йогачарабхумишастре» и «Махаянасутраланкаре». Васубандху - автор Абхидхармакоши - хинаянской работы, в дальнейшем был приобщен братом к махаяне. Существует предание, что встретившись после долгих ожиданий с Буддой Майтрейей, Асанга выразил ему желание распространять учение махаяны, и Будда Майтрейя унес его в страну Тушита, где в течение некоторого времени он прослушал учение о «великой области поступков йоги», много сутр махаяны и пять книг Майтрейи (Абхисамаяламкара, Сутраламкара, Мадхьянтавибханга, Уттаратантра, Дхарма-дхармата-вибханга). Буддийские источники сообщают, что Асанга прожил пятьсот или сто Пятьдесят лет (см.: Г.Ц.Цыбиков. Избранные труды. - Т.2. с.72).

⁵⁰ Ваджрадхара («Держатель Ваджры») - символ принципа Просветления, состояния Будды. Ваджра - символ могущества Индры в сфере сил природы, стал пониматься в буддизме как символ духовного господства и как атрибут Просветленного, то есть это уже не «удар молнии», а символ интеграции.

⁵¹ Сиддха (санскр.) - дословно «совершенный», в индийской традиции человек, достигший духовного могущества, владеющий сверхъестественными свойствами, мастер мистического Пути. В тибетском буддизме известно восемьдесят четыре сиддхов, их биографии описаны в намтамах и включены в канон (Ганджур, Данджур). Способности сиддхи бывают двух родов - обычные и высшие. Высшие сиддхи в условном обозначении состоят из четырех ваджр, которые суть: 1) концепция шуньяты; 2) ее превращение в форму зародышевой буквы ХУМ; 3) ее развитие в форму божества и 4) явления божества. Высшие сиддхи - это результат практикования Шести Йог.

⁵² Наропа (1016-1100) - индийский йог-тантрист, занимался изучением тантрийской системы божества Чакрасамвара и достиг совершенства, практикуя йогу этого божества. Его Учеником был Марпа, доставивший тантризм в Тибет.

Тилопа (988-1069) - непосредственный учитель Наропы.

⁵³ В «Манджушри-мулатантре» - древнеиндийском сочинении, перевод которого входит в раздел «Чжуд» (Тантра) Ганджура, содержатся многочисленные пророчества, в том числе пророчество о распространении буддизма в Тибете и других северных странах.

⁵⁴ Очень важно не ошибиться в выборе своего коренного гуру. Главное - это постоянное общение с ним, - этого не заменит никакой авторитет будь то сам Будда. Геше Джампа Тинлэй в лекции, прочитанной им во время первого приезда в Бурятию летом 1993 г., отметил самые главные качества учителя: 1) способность к состраданию и 2) мудрость. «Вначале важно иметь немного учителей, - говорил он. - Со стороны же учителя должна быть правильная мотивация. Наставления по высшей тантре не следует давать неподготовленным». «Я даю наставления не от себя лично, - подчеркивает Геше Тинлэй. - Я передаю наставления от истинных учителей, но в виде подходящей для вас духовной пищи».

⁵⁵ Сакья Пандита («ученый из монастыря Сакья») - иерарх школы Сакья в эпоху Чингисхана, настоящее имя - Кон Балдан-Дондуб. Со времени Сакья Пандита в Тибете стало обязательным изучение «пяти больших наук» - «ремесла», медицины, науки о языке, логики, Трипитаки - и «пяти малых наук» - риторики, лексикологии, поэтики, драматургии и астрологии, ставших частью тибетской культурной традиции. Сакья Пандита оставил труды по основным доктринам махаяны, по истории тантрийской традиции, а также работы по буддийской логике, языкознанию, музыке. Большой популярностью в Тибете, Монголии, Бурятии пользовалось его дидактическое сочинение «Драгоценная сокровищница наставлений» (Субхашитаратнанидхи). Монголы в XIII в. испытывали сильное влияние традиции сакья. Сакья Пандита совершил поездку ко двору монгольского царевича Годана, брата великого хана Гуюка. Благодаря поддержке монгольского двора школа сакья стала первенствующей среди других буддийских школ, и это положение упрочилось при следующем иерархе - Пагба-ламе (1235-1280), племеннике Сакья Пандита.

⁵⁶ Шесть миров или областей сансарического существования: 1) Дева-миры; 2) Асура-мир; 3) Человеческий мир; 4) Животный мир; 5) Прета-мир (мир несчастных духов); 6) Миры ада. Быть может, точнее именовать их «шестью разрядами существ», как это встречается часто в буддийской литературе. А собственно миров - три: высшие, низшие и человеческий мир. Собственно говоря, в буддизме речь идет о трех уровнях миров.

⁵⁷ - Г.Ш.: Как человек должен быть подготовлен к внезапной и насильственной смерти?

- Далай-лама: Индивидуально?

- Г.Ш. - Да.

- Далай-лама: согласно различным доктринам здесь могут быть разные способы подготовки к смерти. Как буддисты, вы знаете, мы верим в перерождение, и потому считаем, что смерть может быть похожа на смену одежды в каком-то смысле. Чтобы разъяснить немножко этот вопрос, я должен сказать, что как буддисты, мы не принимаем существование души. Но тем не менее, некоторое бытие продолжается. Существует нечто передающееся, и основу этого передающегося от жизни к жизни составляет тончайшее сознание на основе тончайшей энергии. И таким образом, вот это тонкое сознание с тонкой энергией, - они движутся беспрерывно, без начала и без конца. Поэтому в процессе умирания очень важно оставаться в полном сознании к процессу постепенного разложения сознания и стараться сохранить во время этого процесса полное внимание.

Обычно, когда человек умирает естественной смертью, процесс разложения сознания происходит поэтапно, естественным образом. В случае же внезапной смерти, он как бы сжимается во времени и происходит чрезвычайно быстро, поэтому наблюдать за этим процессом крайне трудно, отчего мы все предпочитаем естественную смерть

(Из пресс-конференции Далай-ламы.

Агинский дацан

22 июля 1991 года, 15 часов

пер. с англ. А.Терентьева).

⁵⁸ Дхармапада - «Путь буддийской доктрины», наиболее известный текст палийского канона, содержащий моральную философию буддизма.

⁵⁹ Элементы огня, воды, ветра, земли (пространство - пятый элемент). Пять махабхут - это «пять великих проявлений» (энергии, силы). Их называют еще «жизненными принципами», речь идет не о материальных, а о витальных и психических признаках, силах, законах, из которых построен наш мир, безотносительно к тому, называем ли мы его «внутренним» или «внешним». Применительно к телу четыре элемента именуются «четырьмя воротами» священного храма тела (мандалы). В тантрах каждому элементу соответствует определенная чакра, а также протослог (См.: Лама Анагарика Говинда. Основы тибетского мистицизма, с.359-361). «Земля» - это энергия, придающая твердость, способность противостоять внешним воздействиям. «Вода» - энергия связуемости, сочетающая различные элементы в одно целое. «Огонь»

- теплота, энергия доведения до созревания чего-либо однажды возникшего. Ветер - это основа всякого движения. «Пространство» (или «эфир») - это «отсутствие преград». В физическом аспекте человеческого тела «земля» ответственна за мышечную ткань, кости, чувство обоняния. «Вода» - за состояние крови, жидкостей тела и чувство вкуса. «Огонь» ответственен за температуру тела, его внешний вид и чувство зрения. «Ветер» ответственен за дыхание и чувство осязания. «Пространство» («эфир») отвечает за полости (См.: В.Н.Пупышев. Зеркало мудрости человеческой. Вып.2. - Основы тибетской медицины. - Улан-Удэ, 1992, с.9).

Четыре великих элемента называют еще четырьмя «конечными реальностями». «Их потому так называют, что они могут испытываться непосредственно, в отличие от реальностей, представленных нам только через мысль. Эти конечные реальности суть все содержание нашего опыта» (Д.Голдстейн. Опыт прозрения. - СПб., 1993, с.318). Элементы земли, воздуха, огня и воды относятся к этим четырем конечным реальностям, наряду с сознанием, ментальными факторами и нирваной. Материальные элементы нашего тела носят название четырех великих первичных элементов из-за их колоссальной разрушительной энергии: эти самые элементы ответственны за образование и разрушение целых солнечных систем. Лишь краткий миг они находятся в равновесии, и мы не осознаем их разрушительной мощи, уподобляясь детям, играющим в свои игрушки в доме, объятых пламенем (там же, с. 367).

⁶⁰ Учение о бардо изложено в Тибетской книге мертвых, которая переведена на русский язык в нескольких вариантах (см.: Тибетская книга мертвых (Бардо тедол). - М., 1992; Тибетская книга мертвых. - СПб., 1992; а также в журнале Наука и религия).

⁶¹ Единственной реальностью в бардо является сознание - его различные структуры и образы. По инерции появляющиеся в бардо звуки, формы, цвета, сияния воспринимаются умершими как нечто объективное, существующее на самом деле, тогда как все это - проекции, игра ума, находящегося в бардо человека, - то есть имеет иллюзорную природу галлюцинаций. Поэтому, - говорится в буддийских наставлениях о бардо, - не нужно бояться этих образов

- иногда страшных, которые мы принимаем за внешние существа, угрожающие нам. Они не что иное, как порождения нашего сознания (см.: Согьял Ринпоче. За пределами рождения и смерти: ключ к бардо//Гаруда. -

№1, 1994. - С. 5-15); Первый Панчен-лама. Мольба об избавлении от опасности тропы бардо, именуемая Рыцарь, спасающий от страха//Там же. - С. 43-45).

⁶² Цампа - мука от поджаренного ячменя.

⁶³ Открытость сознания - признак, свидетельствующий о том, насколько человек готов к иному видению своей жизни и пониманию реальности, способен ли он противостоять деспотизму привычных обыденных воззрений о мире и о человеке, готов ли установить добровольный мораторий на свое безверие, созрел ли кармически, чтобы узнать небесных посланников и принять Мудрость?

⁶⁴ Доказательства существования жизни после смерти собраны современными исследователями, работающими в новом научном направлении - танатологии (наука о смерти). Появился, в частности, ряд книг с описанием «посмертных» явлений, которые либо написаны известными учеными и врачами, либо получили их полное одобрение. Всемирно знаменитый врач и эксперт по проблемам смерти и умирания Элизабет Кюблер-Росс считает, что изучение посмертных переживаний «просветит многих и подтвердит то, чему нас учили уже две тысячи лет, а именно - что после смерти есть жизнь» (цит. по: Тибетская книга мертвых. - СПб., 1994, с. 197).

Опубликованная в 1975 г. американским психиатром Р.Муди книга «Жизнь после смерти» содержит личные свидетельства ста пятидесяти человек, переживших клиническую смерть, - она вызвала к себе живейший интерес во всем мире, и после этого на эту же тему написано уже немало. Но еще до Р.Муди один из самых известных трансмедиумов двадцатого века А. Форд считал фактом установленным существование жизни после смерти. Его книга «Жизнь после смерти» содержит свидетельства этого. Здесь же он приводит вывод профессора университета Брауна К.Дж.Дюкасса, сделанный в результате исследования им медиумистических явлений: «Можно утверждать, что сознательная жизнь личности продолжается в некоей форме после смерти. Это предположение можно считать действительно установленным как с естественнонаучной, так и с философской точки зрения. Существуют полученные опытным путем свидетельства о том, что индивидуальный разум переживает смерть и в некоторых случаях способен общаться с живущими на земле» (А. Форд. Жизнь после смерти, как об этом рассказано Джерому Эллисону. - В кн.: Восток и Запад о жизни после смерти. - СПб., 1993, с. 435).

⁶⁵ Тигле (санскр. бинду) - это тибетское слово имеет много значений (точка, ноль, капля, зародыш, семя, ядро и т.д.) и занимает важное место в терминологии и практике медитации. Оно обозначает сконцентрированную, изначальную точку раскрытия внутреннего пространства при медитации и последнюю точку в Высшем единении. Это точка, из которой происходит внутреннее и внешнее пространство и в которой они становятся одним, это высшее иррациональное единство времени и пространства (Лама Анагарика Говинда. Опыт тибетского мистицизма, с. 298).

В тантрическом учении о человеческом теле тигле называются «жизнетворные сосуды», в которых циркулируют «капли жизнетворной сущности», - они находятся в «тонком теле» и являются основой жизни индивида. Как объясняется в главе 4 трактата «Голубой берилл» (Вайдурья-онбо), все тигле генерируются «главным тхикле», находящимся в центре сердечной чакры и представляющим собой образование величиной с малую горошину или обычное белое горчичное зерно. «Оно включает в себя как чистую квинтэссенцию пять первоэлементов, представленных пятицветным ореолом, так и абсолютное сознание с его опорой - тончайшим энергетическим током. Сознание и его энергетический ток - сущности нераздельные, подобно тому, как запах камфары неотделим от самой камфары. Это главное, тончайшее «тхикле» генерирует белые (отцовские) и красные (материнские) «тхикле», которые находятся во всех сосудах и чакрах «тонкого тела», причем белые «тхикле» преобладают в чакре головы, а красные - в чакре пупка. Это суть тонкие «тхикле», поскольку они присущи «тонкому» телу. Поддерживая жизнь и развитие организма в целом, они получили общее название «ла», что означает примерно «жизненная сущность». Принимая участие в формировании тела на его зародышевой стадии, белые «тхикле» дают начало костному мозгу, костям и мужскому семени, а красные - коже, мышцам, крови, в том числе маточной зародышевой крови. Поэтому мужское семя и маточная кровь тоже называются «белые и красные тхикле», но уже не тонкие, а «грубые тхикле», поскольку они присущи плоти и крови, они также называются «ла», или «жизненные сущности» (Атлас тибетской медицины. - М., 1994, с. 114).

⁶⁶ Монастырь Дрепун (Дрепунг) или Брайбун основан учеником Цзонхавы Даши-Балданом, известным как Чжамьян-Чойрчжэ. Здесь находятся усыпальницы Второго, Третьего и Четвертого Далай-лам. Прежде в монастыре было семь учебных дацанов (факультетов), из них во времена его посещения Г.Ц.Цыбиковым осталось четыре - три факультета философии (цаннид) и один - тантры. Количество лам, в оценке бурятского ученого, составляло около восьми тысяч. На факультете Гоман обучались в основном пришельцы из Монголии, Бурятии, Калмыкии. Именно перерожденец настоятеля факультета Гоман - Гэндун-Чжамцо (1476-1540) - стал первым Далай-ламой. Он получил этот титул от монгольского Алтан-хана. Бурятские ламы вплоть до последнего времени вносили свой вклад в прославление знаменитого монастыря. Последний из великих бурятских философов - Агван-Нима, настоятель факультета Гоман, - умер в 1991 г.

⁶⁷ Геше Потова - представитель школы кадампа, возникшей в XI в. на основании учения Атиши, при активной поддержке Бромтонпы (Дромтонпа).

⁶⁸ Двоюродный брат и любимый ученик Будды Шакьямуни.

⁶⁹ Панчен Ринпоче или Панчен-лама - хозяин монастыря Таши-лхунбо, один из трех великих лам иерархии северного буддизма. Панчен-лама считается перерожденцем ученика Цзонхавы - Хайдуб-гэлэг-балсана. Биографические данные шести Панчен-лам приводит Г. Ц. Цыбиков (см.: Избранные труды. -Т. I. - С 194-196). О трагической судьбе Седьмого Панчен-ламы смотрите в примечаниях к книге А Дэви-Неел. Посвящения и посвященные в Тибете (с. 338). О своих встречах с Седьмым Панчен Ринпоче, который был моложе на три года Далай-ламы XIV, сообщает Его Святейшество в своей автобиографии (Свобода в изгнании. - Нартанг, 1992. - С. 79), где он пишет также о некоторых обстоятельствах его жизни и о смерти в 1989 г., подчеркивает неподдельный патриотизм Панчен-ламы и отмечает его мужество. Даже сам факт смерти Панчен Ринпоче, которому было только пятьдесят три года, - факт смерти в его собственном монастыре - многие рассматривают, - пишет Его Святейшество Далай-лама, - как смерть символическую, - «это был обдуманно жест настоящего духовного мастера» (Там же, с. 260).

⁷⁰ Калачакра (санскр.) - буквально «колесо времени», одна из высших тантрийских систем из разряда «Аннута-йога-тантра». Согласно традиции, Калачакру принес в 965 г Цилупа из страны Шамбала, где учение сохранялось с того времени, когда оно было поведено БУДДОЙ царю Шамбалы Сучандре. Калачакра отличается от других буддийских Тантр тем, что несет отпечаток влияния небуддийских философско-религиозных учений.

⁷¹ Дандарон Б.Д., Содержание мантры «ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ», Ученые записки Тартуского университета - Тарту, 1973, выпуск № 313, Записки по востоковедению, сс 463-478.

⁷² Эти наставления, предназначенные Геше Тинлэем специально для бурят, калмыков, тувинцев в качестве подарка с тибетской стороны, Геше Тинлэй начал комментировать во время лекций, прочитанных им в Улан-Удэ накануне Сагаал-гана, 28, 29, 30 января Их полный комментарий будет издан отдельной книгой

⁷³ Эта статья является последней работой, опубликованной при жизни Б.Д.Дандаронп (Ученые записки Тартуского госуниверситета. - Тарту, 1973. -Вып.313, с.463-476) Ее переиздание в рамках настоящей книги посвящено памяти бурятского философа, отдавшего драгоценную жизнь делу сохранения и развития Дхармы.

⁷⁴ F.W.Thomas, Om Mani-padme hum - JRAS, 1906^ p464S; A H.Franke; The Meaning of the «Om-mani-padme-hum» -JRAS. 1915, pp 403-404; Lama A Govinda, Foundaton of tibetan Mysticism. London, 1960. См также статью А. Н.Зелинского и Б.И.Кузнецова «О некоторых буддийских памятниках Киргизии» (Материалы по истории и философии Центральной Азии, вып.3, Улан-Удэ, 1968. с 126), где приводится мнение о том, что формула «ом мани падмэ хум» является обращением не к самому Авалокитешваре, а к его активному женскому двойнику, т.е. к Таре «Освободительнице». Тантра Авалокитешвары относится к системе «Жод- жуд (чарьятантра), и поэтому он не имеет юм, так что мантра Ом-ма-ни-пад-мэ-хум относится к нему самому. Тантрийское же божество Тара существует отдельно и имеет свою собственную мантру. Когда же Авалокитешвара рассматривается как тантрийское божество системы йоготантра и выступает в виде Чжалпа-чжамцо, юм у него есть - она носит имя Санба-ешей-хандо-ма-мар-мо. Мантра его в этом случае сложнее; а мантра его юм существует особо. Тантра Чжалпа-чжамцо относится к секретным тантрам. См. соч. Гентен-Дамби-донмэ.

⁷⁵ Когда Конзе говорит о проникновении из Индии в Тибет и широком распространении там многих ранних тантрийских систем через йога Падмасам-бхаву, который посетил Тибет во времена царя Тесрундвизана, т.е. около 750 г.н.э., то это, по-видимому, к тантре Авалокитешвары не относится (E Conze, Buddhism Its Essence and Development, New York, 1961, pp. 176-207).

⁷⁶ Рубрук, Вильгельм (р. между 1215 и 1220 г. - умер ок 1270 г) - фламандский путешественник, монах. В 1253-1255 гг. совершил поездку в Монголию во главе посланной Людовиком IX дипломатической миссии. Достиг Каракорума в 1254г.

⁷⁷ См. Bulletin of Tibetology, vol. III, N 2, pp. 42-43.

⁷⁸ См. Sri Guhyasamajatantra or Tathagataguhaka, Introduction, Baroda, 1931.

⁷⁹ См. Th.Stcherbatsky, The Central Conception of Buddhism, Leningrad, 1926

⁸⁰ Клеша - В Абидхарме их насчитывается около 30, но самые основные суть пять клеш, которые далее распадаются на множество других.

⁸¹ Следует заметить, что эти пять дхьяни-будд, каждый в отдельности (как самостоятельные иконы), изображаются иначе.

⁸² 4 кармы суть- 1. деяние, очищающее (грехи). 2. деяние, распространяющее (благо). 3. деяние, покоряющее (сердце других). 4. деяние суровое (тантрийские магические обряды).